

18+

# НЕ КРИНЖУЙ НА РАБОТЕ



КАК ВЛЮБИТЬСЯ В ДЕЛО  
И НЕ СГОРЕТЬ

Скворцов Алексей

Алексей Скворцов

**Не кринжуй на работе — как  
влюбиться в дело и не сгореть**

«Издательские решения»

## **Скворцов А.**

Не кринжуй на работе — как влюбиться в дело и не сгореть /  
А. Скворцов — «Издательские решения»,

Эта книга — твой чит-код к кайфовой работе без выгорания и токсичного кринжа. Никакой воды, только жёсткие лайфхаки, молодёжный сленг и реальные инструменты: как превратить рутину в RPG, пережить кризисы, прокачать скиллы и найти свой вайб даже в самой серой офисе. Ты узнаешь, как влюбиться в дело, не сгореть к 30 годам и оставить свой след. Пора перестать выживать и начать жить на работе!

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| ВСТУПЛЕНИЕ: ПОЧЕМУ ТЫ ЭТО ЧИТАЕШЬ (И ЭТО НЕ СТЫДНО) | 6  |
| Глава 1. Где твой «вайб»?                           | 9  |
| Глава 2. Синдром «Плохого босса» и «Мутных коллег»  | 13 |
| Глава 3. Игровая механика: Работа как RPG           | 18 |
| Глава 4. Магия «Почему?»                            | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                   | 23 |

# **Не кринжуй на работе — как влюбиться в дело и не сгореть**

**Алексей Скворцов**

© Алексей Скворцов, 2026

ISBN 978-5-0070-8053-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**НЕ КРИНЖУЙ НА РАБОТЕ: КАК ВЛЮБИТЬСЯ В ДЕЛО И НЕ СГОРЕТЬ**

## ВСТУПЛЕНИЕ: ПОЧЕМУ ТЫ ЭТО ЧИТАЕШЬ (И ЭТО НЕ СТЫДНО)

Йоу, бро. Садись поудобнее, только не разлей энергетик на клавишу. Ты открыл эту книгу — и это уже первый шаг к тому, чтобы перестать ныть по воскресеньям. Я буду говорить жёстко, иногда обидно (но по делу), иногда смешно до слёз (потому что если не ржать, то придётся плакать). Готов? Погнали.

### **Привет, бро. Ты тут, потому что понедельник — это боль?**

Давай честно, без этих «всё хорошо, я позитивный». Ты сейчас либо сидишь в метро/автобусе, либо пытаешься спрятаться от коллег в туалете, либо скроллишь вакансии на «Хедхантере» с мыслью «а может, ну его нафиг?». Или ты просто прочитал название и подумал: «О, сейчас мне тут расскажут, как полюбить эту рутину, лол, ща поржу». И это нормально, бро.

Потому что если честно, слово «понедельник» у тебя ассоциируется не со свежим стартом, а с тем самым моментом в фильмах ужасов, когда дверь открывается, а там — мрак. Твой внутренний голос в 7 утра звучит как диджей на похоронах: «Опять эти задачи, опять эти мэйлы, опять этот Вася из бухгалтерии с его „добрым утром“». Ты ловишь себя на мысли, что готов отдать ползарплаты, лишь бы продлить выходной на пару часов.

И вот ты здесь. Потому что где-то глубоко ты понимаешь: так жить нельзя. Нельзя ненавидеть 8—10 часов своей жизни каждый день, а потом удивляться, почему в 30 лет уже горишь, как старая лампочка. Но ты не хочешь слушать заумных коучей с их «найди своё предназначение» — это звучит как бред сивой кобылы. Тебе нужен реальный план. Без воды. Без «окей, бумер, успокойся». С юмором, с матами (почти), с жёсткими пинками и парочкой лайфхаков, которые реально работают.

Так что да, ты тут, потому что понедельник — это боль. Но мы эту боль превратим в мышцу. Или хотя бы в смешную историю, которую ты будешь рассказывать за пивком. Не дёргайся, это только начало.

### **Почему фраза «любить работу» звучит как мем с бабкой-вайбом?**

А теперь серьёзно на минуту (не бойся, я быстро вернусь к стёбу). Скажи честно: когда ты слышишь «любовь к работе», что у тебя перед глазами? Правильно — кадр из советского фильма, где уса́тый мужик в кителе с медалями вещает про трудовые подвиги. Или, ещё хуже — мотивационный ролик с ютуба, где чувак с идеальной улыбкой и микрофоном за 100500 баксов говорит: «Просто измени своё мышление, и ты полюбишь любую работу!». Бро, да это же чистейший **кринж**, до зубного скрежета.

Почему эта фраза стала мемом? Потому что за неё слишком часто прячутся токсичные начальники, которые хотят, чтобы ты пахал за еду, и блогеры, которые продают воздух. «Любить работу» в их устах звучит как «терпи, раб, не пиши заявление». А ещё потому, что любовь вообще штука сложная. Мы её ищем в отношениях, в еде, в путешествиях, а тут тебе говорят: «Влюбись в Excel-таблицы и созвоны в зуме». Лол, серьёзно?

Но вот в чём прикол, бро. Ты же можешь любить сложные игры, где нужно задротить по 200 часов, чтобы пройти босса? Можешь кайфовать от ремонта в квартире, когда ты сам прибиваешь полку и офигеваешь от результата? Можешь получать удовольствие от того, как у тебя получается вкусно приготовить яичницу с помидорами? А теперь спроси себя: чем работа отличается от всего этого? Да ничем, если подойти с правильной стороны.

Просто слово «любовь» заездили до дыр. Оно стало баяном, как тот самый кот с маслом. Но я предлагаю вернуть ему смысл. Не как к пафосной романтике, а как к состоянию, когда ты в процессе забываешь про время, когда ты горд результатом, когда ты даже в рутине находишь

свой **вайб**. И да, это не про «спасибо за зарплату, товарищ директор». Это про то, что ты сам себе режиссёр своего таймлайна. И мы это пересоберём. Без мемов с бабками, обещаю (ну, почти без них).

**Спойлер: любовь к работе — это не «спасибо за зарплату», это про кайф от процесса.**

Окей, давай ещё раз, медленно и без истерики. Ты думаешь, я сейчас буду рассказывать, что надо каждое утро улыбаться в зеркало и говорить: «Я люблю свою работу»? Ха-ха, три раза. Если бы это работало, ты бы уже был счастлив, а не читал эту книгу в обеденный перерыв, прячась от шефа.

Любовь к работе — это как любовь к спорту. Ты не начинаешь кайфовать с первого подхода. Сначала боль, пот, мысли «зачем я это делаю». Но когда ты видишь, что твои бицепсы растут (или твои проекты заходят клиентам), когда ты чувствуешь, что становишься круче в том, что делаешь, — вот это и есть кайф. А не просто «получил зарплату и забыл».

Спойлер номер два: кайф не приходит из ниоткуда. Он приходит, когда ты понимаешь, что ты не пешка, которую двигают по доске. Ты — игрок. Ты можешь влиять на процесс. Ты можешь превратить самую скучную задачу в челлендж для своего мозга. Например, ответить на 50 однотипных писем за 20 минут — и побить свой рекорд. Или придумать, как сделать скучный отчёт визуально красивым, чтобы коллеги сказали «вау, это ты сделал?» — и ты внутри улыбнёшься, даже если снаружи напустишь пофигизм.

Кайф — это когда ты выходишь с работы (или закрываешь ноут) и чувствуешь не пустоту, а лёгкую усталость, смешанную с гордостью. Типа «я сегодня справился с этим боссом в Jira, я решил эту проблему с клиентом, я нашёл баг, который висел полгода, — хорош, я молодец!». И это не самовлюблённость, это базовая ценность твоего времени.

Я не говорю, что каждая секунда должна быть усыпана розами. Будут дни, когда ты захочешь разбить клавиатуру о стену. Будут задачи, от которых опускаются руки. Но если в целом, по большей части, ты не видишь смысла в том, что делаешь, — тогда да, это не любовь, это зависимость. И мы это будем лечить. Прямо здесь, прямо сейчас. Без волшебной таблетки, но с планом, который работает.

**Как читать эту книгу, чтобы не уснуть и не заскроллить в ТикТок.**

Слушай, я понимаю твой дефицит внимания. Ты привык к роликам по 15 секунд, к постам с мемами, к тому, что если что-то не цепляет с первых строк — ты сваливаешь. Я тоже такой. Поэтому я сделал эту книгу максимально удобоваримой для твоего мозжечка.

**Правило №1: Не читай подряд, как школьный учебник.**

Да, бро, здесь нет домашнего задания. Если какая-то глава сейчас не заходит — листай дальше, возвращайся позже. Книга построена так, что каждый кусок живёт отдельно. Это не сериал с обязательной хронологией, а скетч-комедия. Открыл любую главу — нашёл что-то про свою текущую боль — и погрузился. Остальное подождёт.

**Правило №2: Делай пометки.**

Нет, не серьёзно, как в школе. Просто если я тебя зацепил фразой или советом — возьми стикер (или заметку в телефоне) и запиши. Лучше всего — напиши себе язвительный комментарий, типа «тут автор прав, хотя он и лох». Это поможет твоей памяти зацепиться. А если хочешь, можешь даже нарисовать смешную рожицу на полях. Это не тупо, это работает, лол.

**Правило №3: Не скроль сразу в конец в поисках магической таблетки.**

Знаю, ты так делаешь. Все так делают. Но в конце я дам тебе чек-лист, а в процессе — кучу маленьких «бомбочек» с инсайтами. Если ты пропустишь весь путь, ты просто не поймёшь, зачем эти бомбочки нужны. Это как смотреть финал фильма, не зная начала, — ну, там кто-то умер, ну и что? Потерян весь смысл.

**Правило №4: Используй аудиовersion в уме.**

Я написал текст с интонацией твоего старшего брата, который тебя любит, но иногда хочет придушить. Если тебе скучно — читай вслух с разными голосами (да, я серьёзно). Или представь, что тебе это рассказывает твой любимый блогер, только без рекламы массажных салонов.

**Правило №5: Не пытайся влюбиться в работу прямо за завтраком.**

Это как с диетами — если сразу сорваться и голодать, через день ты сожрёшь всё из холодильника. Мы будем внедрять изменения постепенно. Одна глава — один маленький шаг. Не надо после прочтения вступления бежать и просить у начальника повышение или увольняться в никуда. Мы всё сделаем **изи**, без паники.

И самое главное: если ты прочитал параграф и думаешь «это полный кринж, автор несёт чушь», — напиши мне мысленно, почему ты так думаешь. Спорить не буду. Но если хотя бы одна фраза заставит тебя улыбнуться или задуматься — значит, я справился.

Ты здесь не потому, что ты слабый. Ты здесь, потому что хочешь перестать страдать и начать жить в кайф, даже в рабочее время. А это, бро, достойно уважения. Так что переверни страницу (или проскроль пальцем) и начни. И помни: книга называется «НЕ КРИНЖУЙ НА РАБОТЕ» — но первым делом перестанем кринжевать с себя. Погнали.

## Глава 1. Где твой «вайб»?

Бро, давай начистоту. Ты сейчас держишь в руках книгу, а в голове крутится одна мысль: «А вот у меня вообще есть этот долбанный вайб? Или я просто хожу на работу как зомби, налитый кофеином и токсичными шутками про начальника?» Я тебя вижу насквозь. Потому что сам через это проходил. И знаешь, что самое обидное? Ты даже не можешь чётко сформулировать, *что именно* тебя бесит. Просто внутри — глухое раздражение, как будто кто-то постоянно трогает твой телефон, когда он на зарядке. Так давай прямо сейчас разберёмся, где зарыт твой вайб, есть ли он вообще и не пора ли его откопать, пока он не сгнил окончательно.

### **Работа vs Дело жизни: это разные вещи, лол.**

Окей, разложим по полочкам. Есть два типа людей (ну, на самом деле больше, но для удобства разделим на два лагеря). Первые: у них есть **работа**. Вторые: у них есть **дело жизни**. И разница тут не в зарплате, не в статусе и даже не в том, что ты носишь пиджак или худи. Разница — в уровне твоего внутреннего «вжуха».

**Работа** — это то, что ты делаешь, чтобы получить деньги и съехать от родителей (или чтобы ипотеку платить). Ты приходишь, выполняешь список задач, смотришь на часы каждые 15 минут, а в 18:00 вылетаешь из офиса так, будто там бомбу заложили. Ты не задумываешься, *зачем* ты делаешь этот отчёт или эти продажи. Тебе просто сказали — ты сделал. И в глубине души ты понимаешь: если бы завтра этот проект закрылся, ты бы даже не расстроился, а наоборот — выдохнул с облегчением. Это работа. Она кормит, она даёт стабильность, она даже может быть престижной. Но она не трогает твои струны. Ты просто арендуешь своё время за деньги. И это окей, если ты это осознаёшь. Хуже, когда ты веришь, что это и есть твой потолок.

**Дело жизни** — звучит пафосно, да? Сразу представляется чувак с длинными волосами, который рисует картины на крыше или спасает китов. Но нет, бро. Дело жизни может быть даже бухгалтерией, даже уборкой, даже менеджментом среднего звена. Дело жизни — это когда ты в процессе чувствуешь, что ты *здесь*. Когда ты забываешь про время, когда задача вызывает не зевоту, а азарт. Когда ты можешь рассказывать о своей работе друзьям за пивком и не чувствовать, что они засыпают, а наоборот — загораться сам и зажигать их. Дело жизни — это не хобби (хотя и хобби тоже), это состояние: «Я это делаю, потому что мне кайфово, потому что я в этом крут, и я вижу, как это влияет на мир/компанию/команду».

Но самый главный лол в том, что **работа может стать делом жизни**, если ты перестанешь ныть и начнёшь искать в ней свои якоря. А может и не стать, и это тоже нормально — тогда ты просто принимаешь, что работа — это ресурс для твоей настоящей жизни, и перестаёшь требовать от неё любви. Проблема начинается, когда ты путаешь эти понятия: ждёшь от обычной работы вдохновения, а от дела жизни — стабильности. И в итоге получаешь шиш с маслом: работу ты не любишь, а своего призвания не нашёл. И сидишь в таком подвешенном состоянии, как тот самый мем с птицей, которая думает, что она рыба.

Задай себе сейчас простой вопрос, без соплей: «Если бы я завтра выиграл в лотерею миллион (ну, или сколько там тебе хватит на безбедную жизнь), я бы продолжил заниматься тем, чем занимаюсь сейчас?» Если ответ «нет, я бы послал всё лесом» — значит, ты работаешь, а не живёшь делом. И это честно, но это повод задуматься, а не врать себе. Если ответ «да, даже с деньгами я бы этим занимался, просто в своём ритме» — ты на своём месте, бро, и тебе просто нужно починить отношение к рутине. А если ты завис и думаешь «хз, наверное, да, но не в этой компании» — значит, у тебя есть искра, но её гасят обстоятельства. Это мы тоже разберём в следующих главах, но сейчас просто зафиксируй: твой вайб прячется ровно в ответе на этот вопрос.

## **Симптомы «кринжового» отношения к работе: утренний треш, воскресный экзистенциальный ужас, бесконечные перекуры.**

Окей, давай проверим, насколько у тебя запущенный случай. Я перечислю симптомы — не пугайся, если узнаешь себя во всех пунктах. Это не смертельно, но лечить надо, иначе твой внутренний огонь превратится в пепелище, и даже бензин не поможет.

### **Симптом №1. Утренний треш.**

Твой будильник звучит не как сигнал к пробуждению, а как сирена воздушной тревоги. Ты вырубашь его с мыслью «ещё пять минут», а через полчаса просыпаешься в холодном поту, понимая, что опять проспал. Ты ненавидишь утро не потому, что ты сова, а потому что оно означает — скоро надо будет идти *туда*. Ты чистишь зубы без энтузиазма, выбираешь одежду по принципу «лишь бы не орали», и за завтраком прокручиваешь в голове сценарии «как бы отмазаться от совещания». По дороге на работу ты смотришь на людей с лицами «всё, я устал» и думаешь: «Мы все в этом дерьме, лол». И когда ты заходишь в офис (или открываешь ноут) — твоя энергия падает до нуля быстрее, чем курс рубля. Это не «не выспался», это «не хочу жить этот день» — и это классический симптом того, что твой вайб валяется где-то под столом, покрытый пылью.

### **Симптом №2. Воскресный экзистенциальный ужас.**

О, это классика. Суббота — ты ещё кайфуешь, делаешь вид, что жизнь прекрасна. В воскресенье около обеда на тебя накатывает тёмная туча. Ты начинаешь считать часы до понедельника, как приговорённый к казни. Ты не можешь нормально смотреть фильм или играть — в голове уже тикает таймер «осталось 12 часов свободы». Вечером ты лежишь с открытыми глазами, прокручиваешь в голове все неотвеченные письма, несделанные задачи и предстоящие созвоны, и сердце колотится, как будто ты на экзамене, хотя ты просто лежишь в кровати. Это не просто грусть — это экзистенциальный ужас, когда ты осознаешь, что отдаёшь 5 из 7 дней своей единственной жизни тому, что тебя бесит. И ты начинаешь торговаться с собой: «Ну, может, в этот раз всё будет иначе? Нет, бро, не будет». И этот воскресный кринж — он как маркер, который кричит: «Ты не любишь свою работу, а она не любит тебя, и это токсичный relationship».

### **Симптом №3. Бесконечные перекуры / уходы в телефон / попытки сбежать.**

Ты замечал, что на работе ты постоянно ищешь повод отвлечься? «Пойду налью ещё одну воду», «Пойду в туалет постою, подышать», «Открою новую вкладку с мемасами», «Постою с коллегами, попизжу про футбол». Это не социальная активность — это побег. Ты не можешь просидеть за задачей больше 20 минут, потому что она тебя душит. Ты активно ищешь любую дырку в расписании, чтобы не заниматься делом. Бесконечные перекуры (даже если ты не куришь — ты ходишь с курящими, потому что там хоть какой-то движ) — это твоя анестезия. Ты просто ждёшь, когда стрелки часов доползут до 18:00, чтобы выдохнуть и сказать: «Ну всё, сегодня я отмучился». И когда кто-то просит тебя задержаться на 10 минут — это как удар током, потому что эти 10 минут для тебя — часы пытки.

### **Симптом №4 (дополнительный). Ты говоришь о работе только в негативном ключе.**

При встрече с друзьями ты начинаешь не с «как дела?», а сразу «представляешь, что этот идиот сделал опять?». Твои истории о работе — это всегда про то, как всё плохо, как все тупые, как начальник козёл. И при этом ты не можешь вспомнить ни одного позитивного момента за последний месяц. Ты питаешься хейтом, потому что он даёт тебе иллюзию контроля. Но если честно, ты просто превращаешься в того самого токсичного чела, от которого все устают. И это уже не просто кринж — это репутационный урон, бро.

Если ты узнал себя хотя бы в трёх симптомах — это звоночек. Не колокол, но уже звонок, чтобы не орали, что не предупреждали. Твой вайб не просто спрятан, он в коме. Но, как говорится, даже из комы выходят, если правильно подключить аппараты. Мы их подключим,

но сначала признай: у тебя проблема. А признать проблему — уже половина решения. Другая половина — понять, насколько эта проблема глубокая. И тут нам поможет наш супер-пупер тест.

**Тест на пульс: жив ли твой интерес или всё забито хейтом?**

Сейчас будет максимально честное задание. Не надо передёргивать, не надо «ну, я же стараюсь». Отвечай на вопросы «да» или «нет» — сразу, как первый импульс. Если думаешь больше трёх секунд — значит, ответ «нет», лол.

**Вопрос 1:** Просыпаясь утром, ты иногда (хотя бы раз в неделю) чувствуешь лёгкое предвкушение, что сегодня на работе будет что-то крутое?

**Вопрос 2:** Ты можешь вспомнить случай за последние две недели, когда ты выполнил задачу и испытал гордость, а не просто облегчение «фух, отстали»?

**Вопрос 3:** Если бы тебе предложили остаться после работы на час, чтобы доделать интересный проект (без доплаты, но с возможностью проявить себя), ты бы согласился без внутреннего протеста?

**Вопрос 4:** Ты замечал, что во время обсуждения твоих задач у тебя загораются глаза, ты говоришь громче и жестикулируешь?

**Вопрос 5:** Ты можешь назвать хотя бы трёх коллег, с которыми тебе искренне приятно работать, а не просто терпимо?

**Вопрос 6:** Ты знаешь, какую пользу приносит твоя работа конечным клиентам или компании, и эта польза тебе не безразлична?

**Вопрос 7:** Если бы ты завтра поменял работу на аналогичную по деньгам, но с более скучными задачами — тебе стало бы грустно от потери текущих проектов?

**Вопрос 8:** Ты ловишь себя на мысли, что иногда работаешь в выходной (не по принуждению, а потому что хочется додумать идею) — и это не вызывает у тебя ярости?

**Вопрос 9:** Ты видишь перспективу роста в том, что делаешь, и она тебя не пугает, а вдохновляет?

**Вопрос 10:** Если бы ты рассказал другу о своём рабочем дне, ты бы нашел хотя бы одну смешную или позитивную историю за последнюю неделю?

**Подсчёт баллов:**

— **0—2 «да»:** Бро, у тебя нет вайба. У тебя — вайфай, который ловит только негатив. Твой интерес мёртв, хейт победил. Это не приговор, но состояние критическое. Тебе срочно нужна реанимация — иначе ты выгоришь за полгода, и даже бесплатный кофе не спасёт. Мы будем чинить, но готовься, что будет больно, честно и без прикрас.

— **3—5 «да»:** Серый кардинал. Где-то там, глубоко, тлеет уголёк, но ты его постоянно заливаешь цинизмом и усталостью. Ты помнишь, что когда-то было круто, но сейчас ты в режиме автопилота. Твой вайб — как старый плейлист, который слушаешь по привычке. Можно оживить, если убрать несколько токсичных привычек и добавить ярких красок. Ты на границе, но ещё не перешёл её.

— **6—8 «да»:** О, уже теплее. У тебя есть интерес, но он похож на свечу на ветру — то горит, то гаснет. Скорее всего, ты не ненавидишь работу, а просто устал от рутины или от конкретных людей. Твой вайб жив, но он нуждается в апгрейде. Хорошая новость: тебе легче будет его вернуть, чем тем, у кого 0—2.

— **9—10 «да»:** Ты или влюблён в свою работу, или просто офигенно самообманываешься. Если честно — ты, скорее всего, не читаешь эту книгу, а просто листаешь ради прикола. Но если ты набрал столько баллов и всё равно чувствуешь пустоту — значит, твой кринж не в работе, а в чём-то другом (может, в начальнике, в зарплате или в собственном перфекционизме). Но ты молодец, харош, вайб есть.

После теста сядь и перечитай свои ответы. И самое важное: не оправдывайся. Если ты ответил «нет» на вопрос про гордость — значит, гордости нет, и врать себе глупо. Запомни честный результат — он будет нашим стартовым показателем. Как пульс у пациента: 120 — паника, 50 — спячка. Мы будем его менять.

Теперь ты знаешь, что твой вайб — это не абстрактная фигня, а конкретный набор ощущений. И если его нет — это не стыдно, это просто факт. Но теперь у тебя есть повод перестать страдать и начать действовать. Потому что дальше мы будем не просто искать этот вайб — мы будем его создавать с нуля, даже если придётся взломать твою голову, как старую приставку.

Запомни, бро: отсутствие вайба — это не приговор, это диагноз, который лечится. И, поверь, когда ты его вернёшь, даже утренний треш станет просто утром, а воскресный ужас — просто вечером перед рабочим днём. Ты не обязан любить каждый миг, но ты обязан перестать врать себе, что всё окей, когда внутри всё кипит от хейта. Мы это исправим. Обещаю. Но сначала — признай, что проблема есть. Ты ведь смог дочитать эту главу до конца? Значит, ты уже сделал больше, чем большинство твоих коллег, которые просто скроллят мемы. И это, бро, уже **харош**. А теперь — дыши, переверни страницу, и поедem дальше. Потому что влюбиться в дело — это как собрать сложный пазл. Начинаем с рамки. А рамка — это честность. Ты её только что прошёл. Иззи.

## Глава 2. Синдром «Плохого босса» и «Мутных коллег»

Бро, давай без соплей. Ты сидишь на созвоне, твой руководитель опять несёт какую-то дичь про «синергию» и «проактивность», а у тебя в голове уже сформировался идеальный план его убийства (чисто теоретически, лол). А ещё этот Вася из соседнего отдела, который вечно подставляет, или эта Оля, которая сливает твои идеи начальству как свои. Знакомо? Конечно, знакомо. Каждый второй считает, что его работа — это ад, а главные демоны — это начальник и коллеги.

И вот ты начинаешь каждый день с ритуала: заходишь в курилку (или в чатик с коллегами) и начинаешь поливать грязью босса, обсуждать, какой он тупой, а как они все бесят. Это становится твоим хобби, твоим способом выжить. Но вот в чём прикол, бро: эта стратегия работает ровно до момента, пока ты не понимаешь, что сам превратился в того самого токсичного персонажа, которого ненавидишь. И твой вайб сливается не в работу, а в бесконечный поток ненависти. А она, зараза, жрёт твою энергию похлеще, чем дедлайн на пятницу.

Эта глава — как холодный душ. Мы разберём, почему ты так заиклен на других, почему мерч с логотипом компании не делает работу интереснее, и почему главный лозунг этой части — **«Окей, бумер, давай по-честному»** — должен стать твоей новой мантрой. И нет, я не буду тебя учить любить босса или дружить с каждым коллегой. Я научу тебя перестать отдавать им свою энергию и вернуть её себе. Готов? Тогда поехали разбирать этот клубок токсичности.

### Кто твой босс — реальный мудака или просто ты не высыпaeшься?

Давай начистоту: большая часть наших проблем с начальством — это не про начальство. Это про наши ожидания. Мы хотим, чтобы босс был мудрым наставником, который за ручку ведёт нас к успеху, хвалит каждую мелочь и никогда не грузит в пятницу вечером. А получаем мы обычно дядьку (или тётю) лет 40—50, который сам не знает, чего хочет, орёт на созвонах и требует отчёт по KPI, который никто не понимает. И мы начинаем ненавидеть его за это. Но давай включим логику, бро.

Твой босс — такой же человек. Возможно, он тоже не высыпается, потому что его босс долбит его ещё сильнее. У него, может, ипотека, двое детей и проблема с желудком. И он не обязан быть твоим другом или психотерапевтом. Его задача — чтобы ты делал то, за что тебе платят. И если он тебе кажется тупым, возможно, ты просто не видишь всей картины. Например, он требует какой-то абсурдный отчёт, а на самом деле на нём висит задача от вышестоящего руководства, и он просто передаёт давление вниз. Это не делает его хорошим, но это объясняет его поведение.

Но бывает и по-другому. Бывают реально токсичные боссы — нарциссы, газлайтершики, абьюзеры, которые унижают подчинённых ради самоутверждения, воруют идеи, перекладывают ответственность. Это не «просто устал», это клинический случай. И тогда вопрос не в «как полюбить работу», а в «как сбежать от этого монстра». Но чаще всего наш босс — это просто средний менеджер с завышенной самооценкой и заниженными коммуникативными навыками. Он — не враг, он просто функционал.

И здесь важный момент: **ты не обязан его любить. Ты обязан с ним работать так, чтобы не страдать.** А для этого нужно перестать делать его главным героем своей внутренней драмы. Как только ты переключаешь фокус с «какой он козёл» на «что мне нужно сделать, чтобы выполнить его требования и отвязаться», ты забираешь у него власть над своими эмоциями. И это, бро, уже победа.

Проведи мысленный эксперимент: представь, что твой босс — это не человек, а погода. Ты не злишься на дождь, ты просто берёшь зонт. Так и здесь: если босс орёт — включи режим «камень», кивай и делай по-своему, если это не противоречит результату. Если он даёт мутные

задачи — переспроси, уточни, задокументируй, чтобы он потом не сказал «а я не то имел в виду». Сделай общение с ним максимально бюрократическим и безэмоциональным. Это снизит градус твоего внутреннего кринжа в сотню раз. Потому что настоящий кринж начинается, когда ты пытаешься с ним спорить, доказывать, обижаться. Ты же не согласишься с табличкой «Не входить»? Ты просто не входишь, и всё. Так и здесь.

### **Мутные коллеги: как не стать жертвой офисного сериала**

А теперь про коллег. О, это отдельный цирк, бро. Ты думал, что школьные разборки закончились, а нет — они просто переехали в опенспейс. У тебя есть коллега-подлиза, который гладит начальника по головке и везде суёт свой нос. Есть коллега-вампир, который вечно просит помощи, а потом выдаёт твою работу за свою. Есть коллега-нытик, который каждое утро начинается с «боже, как всё надоело». И есть коллега-клоун, который превращает любое обсуждение в стендап, но при этом ничего не делает.

И самое сложное — не скатиться вместе с ними в болото сплетен и обсуждений за спиной. Потому что это так соблазнительно, лол. Вы собрались на кухне, налили кофе, кто-то начинает: «Вы видели, как сегодня босс пришёл? Опять не в духе, наверное, жену застал за изменой...» — и понеслось. Ты смеёшься, поддакиваешь, чувствуешь единство с коллективом. Вроде бы безобидная травля, но на самом деле это энергетическая помойка.

И вот почему: когда ты обсуждаешь кого-то за спиной, ты закрепляешь негативное восприятие этого человека в своей голове. Ты не просто выпускаешь пар — ты программируешь себя на то, что этот коллега или босс — твой враг. И каждый раз, когда ты видишь его, у тебя включается защитная реакция: «опять он/она будет меня бесить». Ты ждёшь подвоха, и он приходит, потому что ты его притягиваешь своим ожиданием. Это как с проклятием — ты веришь в него, и оно сбывается. А самое страшное — ты тратишь на эти обсуждения кучу времени, которое мог бы потратить на что-то полезное. Пока ты обсуждал Васиных косяки, ты мог бы доделать свой проект и уйти домой пораньше, например.

Так что, бро, правило номер один: **прекрати быть сплетником**. Я не говорю, что нужно стать святым и никогда не говорить о коллегах. Можно иногда скинуть мем про работу в общий чат, посмеяться. Но персональные обсуждения, оскорбления, детали личной жизни — это табу. Если ты чувствуешь, что разговор поворачивает в эту сторону, просто отойди. Скажи: «Ребят, я пас, у меня задача горит», — и уйди. Или, если неудобно, включи дурака: «Ой, да мне начхать, давайте лучше про сериалы поговорим». Ты не потеряешь социальный капитал, потому что любой нормальный человек поймёт, что ты просто не хочешь участвовать в грязи. А если тебя начнут звать «белой вороной» — значит, коллектив реально токсичный, и пора задуматься, твоё ли это место.

Второе правило: **не принимай на свой счёт**. Если коллега мутит воду, подставляет, делает гадости — это его внутренняя боль и неуверенность, а не твоя проблема. Он так поступает, потому что боится, что его самого уволят, или потому что завидует, или потому что у него детская травма. Ты не должен быть его психотерапевтом. Твоя задача — чётко делать свою работу и фиксировать все взаимодействия в письменном виде (в мессенджерах, письмах, Jira). Если ты задокументировал, что задачу тебе поручил такой-то, а он потом говорит, что не поручал — у тебя есть доказательства. Документирование — это твой щит от мутных коллег. Без него ты — просто жертва.

И третье: **найди свою стаю**. В любом коллективе есть хотя бы 1—2 человека, с которыми приятно общаться, которые не плетут интриг и делают свою работу. Дружи с ними, поддерживайте друг друга. Это создаст тебе здоровый микроклимат и не даст утонуть в общем болоте. Не обязательно дружить со всеми, достаточно одного-двух союзников, чтобы чувствовать поддержку.

### **Почему рутину не спасёт даже мерч от компании**

А теперь давай о том, что всегда вызывает кринж у любого адекватного человека. Приходит на работу понедельник, ты уставший, и вдруг HR рассылает письмо: «У нас новый мерч! Забирайте стильные толстовки с логотипом и кружки с надписью #командамечты». И ты идёшь, берёшь эту толстовку, надеваешь её и чувствуешь... пустоту. Потому что мерч не решает проблему. Он не делает задачи интереснее, он не убирает мудака-босса, он не меняет рутину. Это просто повязка на глубокую рану, причём повязка с корпоративным логотипом.

Бро, я понимаю, компании пытаются создать «айдентичку» и «принадлежность». Но если твоя работа — это каждый день забивать в Excel одинаковые цифры, никакая брендовая худи не сделает этот процесс кайфовым. Мерч — это как сладкая вата на ужин вместо нормального мяса. Сначала сладко, но через час ты голодный и злой. Рутину остаётся рутинной.

Но здесь есть нюанс: иногда мерч — это просто приятный бонус, и это окей. Можно взять кружку, попить из неё кофе, и это будет мило. Проблема возникает, когда компания пытается заменить мерчем нормальные условия труда, достойную зарплату, интересные задачи и уважение к сотрудникам. Когда тебе говорят: «У нас ведь пинг-понг и бесплатные снеки, как ты можешь не любить свою работу?» — это лютый кринж. Это как сказать человеку с депрессией: «Ну ты же улыбнулся вчера, значит, у тебя всё хорошо».

Поэтому, бро, не ведись на мерч. Он не должен быть для тебя компенсацией. Если работа тебя бесит, то даже самая крутая толстовка с принтом «Be passionate» не сделает тебя страстным. Она лишь подчеркнёт, что ты страдаешь в красивой одежде. Ты должен трезво оценивать: что ты реально получаешь от работы? Если это только деньги и мерч, а смысла и интереса ноль — значит, нужно менять либо подход к работе, либо саму работу. Потому что любовь не покупается за брендованный блокнот.

И ещё один момент: мерч иногда используется как инструмент манипуляции. Тебе дарят подарок, и ты чувствуешь себя обязанным: «Они такие заботливые, как я могу жаловаться?» Не попадайся, бро. Это старая как мир тактика — отвлечь внимание вкусняшками и прибаумасами, чтобы ты не задавал неудобные вопросы. Ты — профессионал, а не ребёнок в детском саду, которому дали леденец, чтобы он не плакал. Принимай мерч как приятный бонус, но не позволяй ему усыпить твою бдительность. Твой главный критерий — это интерес и удовлетворение от процесса. Если мерч отвлекает тебя от этого вопроса, выкинь его в шкаф и сконцентрируйся на главном.

### **«Окей, бумер, давай по-честному» — твоя новая мантра**

И вот мы подходим к главному лозунгу этой части. Он звучит как дерзкий ответ всем, кто пытается тебя наебать или обмануть, включая твоего внутреннего оправдателя. «Окей, бумер, давай по-честному» — это не про возраст, а про менталитет. Это про отказ от иллюзий. Это про то, чтобы перестать жаловаться, перекладывать ответственность и начать смотреть на ситуацию ясно.

Что значит «по-честному» в контексте этой главы?

— **По-честному с боссом.** Ты не обязан ему нравиться, он не обязан быть твоим другом. Но вы оба обязаны выполнять свои функции. Если он даёт задание, ты его выполняешь или чётко говоришь, почему не можешь. Если он перегружает — ты говоришь: «У меня уже есть 5 задач, какая приоритетнее?» Без нытья, без агрессии, чётко и по делу. А если он неадекватен — ты либо договариваешься с вышестоящими, либо ищешь другую работу. Но не сидишь в позе жертвы, потому что это нечестно по отношению к самому себе.

— **По-честному с коллегами.** Не притворяйся, что они тебе все нравятся. Но и не трать время на интриги. Относись к ним как к попутчикам в поезде — вы едете в одном направлении, но каждый выйдет на своей станции. Будь вежлив, корректен, но не вступай в их игры. Если они подставляют — документируй и поднимай вопрос в открытую, но без эмоций. Честно — значит

не обсуждать за спиной, а говорить в лицо, если есть проблема (или просто игнорировать, если проблема не твоя).

— **По-честному с самим собой.** Это самое сложное. Признай, что ты злишься, устал, разочарован. Но признай и то, что только ты можешь изменить своё отношение. Никто не придёт и не сделает тебя счастливым. Ты не можешь поменять босса или коллег, но ты можешь поменять своё восприятие, стратегию поведения и, в конечном счёте, место работы. Окей, бумер — значит, хватит ныть, что всё плохо. Давай по-честному: что ты готов сделать, чтобы стало лучше? Какие шаги ты предпримешь уже завтра? Может, ты попросишь пересмотреть задачи? Может, начнёшь искать вакансии? Может, просто перестанешь участвовать в курилке?

Этот лозунг — как пощёчина. Он отрезвляет. Он напоминает, что ты взрослый человек, у которого есть выбор. Даже если выбор — терпеть, пока не подвернётся что-то другое, ты это делаешь осознанно, а не потому что «так надо». Когда ты говоришь себе «окей, бумер, давай по-честному», ты снимаешь розовые очки и смотришь правде в глаза. И тогда перестаёшь тратить энергию на бессмысленное возмущение и начинаешь направлять её на конструктивные действия.

Пример из жизни: твой коллега опять слил твои идеи на совещании. Обычная реакция — после созвона ты идёшь в курилку и начинаешь орать: «Этот козёл опять всё испортил!» А альтернатива — ты говоришь себе: «Окей, бумер, давай по-честному. Я знаю, что это моя идея. Почему я позволил ему её присвоить? Потому что я не озвучил её достаточно громко или не записал в протокол. В следующий раз я пошлю письмо с деталями до созвона, чтобы все видели, чья это мысль». И всё — ты перешёл от хейта к решению. Ты забираешь контроль. Ты перестаёшь быть жертвой и становишься игроком. И это, бро, ощущается как офигенный апгрейд.

### **Что делать с токсичным окружением прямо сейчас: чек-лист**

Чтобы ты не просто прочитал эту главу и забыл, вот конкретные шаги на завтра. Сохрани их в заметках или распечатай — они реально работают, если не лениться.

— **Сократи время в курилке/чатах с нытиками.** Если ты проводишь там больше 15 минут в день — сократи до 5. Найди предлог: «Мне нужно на созвон», «Я доделываю срочную задачу». Твоя задача — убрать источники негатива.

— **Начни фиксировать все важные договорённости в письменном виде.** После любого разговора с боссом или коллегой отправляй краткий итог: «Как понял, мы договорились о том-то, я делаю это, ты делаешь это». Это страхует от подстав и снимает многие конфликты.

— **Определи для себя, что в работе тебе нравится (хотя бы 1—2 вещи).** Может, это общение с клиентами, или аналитика, или креатив. Сосредоточься на них. Утром, когда идёшь на работу, напomini себе: «Сегодня я буду делать X — мне это нравится». Это смещает фокус с токсичных людей на смысл.

— **Перестань ждать, что тебя похвалят.** Ты — не ребёнок. Делай работу качественно для себя, а не для аплодисментов. Если хвалят — приятно, если нет — не парься. Ты знаешь себе цену.

— **Найди наставника или просто умного коллегу вне твоего отдела.** Иногда проблема в том, что ты погружён только в своё болото. Поговори с кем-то из другого департамента — может, он даст свежий взгляд или подскажет, как решать проблемы с твоим боссом.

— **Планируй свой выход (если совсем плохо).** Не терпи годами. Если всё перечисленное не помогает и ты каждый день мечтаешь оставить заявление — значит, пришло время. Начни обновлять резюме, смотреть рынок, ходить на собеседования. Это не трусость, а забота о себе. По-честному, бро.

### **Итог: твоя энергия — твоя валюта**

Эта глава была жёсткой, но ты выдержал. Поздравляю, ты уже не тот нытик, который сливал свою энергию на обсуждение других. Теперь ты знаешь: «плохой босс» и «мутные коллеги» — это только часть декораций. Главный герой — ты. И от того, как ты реагируешь на этих персонажей, зависит твой вайб и твоя любовь к делу.

Запомни: ты не обязан их менять. Ты обязан защищать свой интерес и своё время. И когда ты говоришь «окей, бумер, давай по-честному» — ты не хамишь, ты просто устанавливаешь границы. Ты как бы говоришь всему этому театру: «Я знаю, что это всё иллюзия. Я не буду в неё играть. Я делаю свою работу — и точка». И поверь, когда ты перестаёшь участвовать в чужом спектакле, ты начинаешь получать кайф даже от скучных задач, потому что ты делаешь их для себя, а не для кого-то. А мерч — так, мелочь.

Следующая глава будет про то, как перезагрузить свой подход и превратить рутину в игру. Там уже будет больше позитива, но без розовых соплей. А сейчас — выдохни. Ты справился с самым токсичным блоком. Ты честно ответил себе на вопросы. Это уже **хорош**. Осталось только применять на практике. Иди, напейся кофе, но не в курилке, а у своего стола. И улыбнись — ты только что сэкономил кучу нервов. Изи, бро.

## Глава 3. Игровая механика: Работа как RPG

Бро, ты когда-нибудь задумывался, почему ты можешь задротить в какую-нибудь игру по 12 часов кряду, забывая поесть, а на работе через 20 минут начинаешь считать трещины на потолке? Всё просто: в игре ты — **главный герой**, а на работе ты ощущаешь себя **NPC**, которого пинают туда-сюда по сценарию. Но что, если я скажу тебе, что эту механику можно перевернуть? Что твоя работа — это та же RPG, только без графики и с реальными багами в виде босса и дедлайнов? Сейчас я научу тебя включать режим «геймера» в офисе (или на удалёнке) и получать от этого кайф, а не тошноту.

Забудь про заумные коучинговые фразы про «миссию» и «предназначение». Мы будем говорить на языке понятном: опыт, уровни, квесты, босс-файты, прокачка. Если ты умеешь проходить сложные игры, ты умеешь и работать с кайфом. Просто ты не знал, что у тебя уже есть этот скилл. Включай режим «игрок», отключай режим «жертва», и поехали собирать лут.

### Ты — главный герой, а не NPC

Первое, что нужно вьесть, бро: ты не статист в чужом фильме. Ты не безымянный горожанин, который повторяет одну фразу «доброе утро, шеф». Ты — протагонист своей истории. Даже если твоя должность называется «младший специалист по вводу данных» — это не приговор, это твой стартовый уровень. В любой игре ты начинаешь с нуля: с голой задницей и палкой в руках, а потом прокачиваешься, собираешь шмот, открываешь локации. Так и здесь.

Почему мы забываем об этом? Потому что нам внушили, что работа — это обязанность, а не приключение. Что мы должны быть удобными, незаметными, выполнять указания и не высовываться. Это промывка мозгов, бро. Твой босс — не главный герой, он просто встречающийся NPC, который даёт квесты. Иногда он кривой, иногда его диалоги бесят, но он — часть игрового мира, а не его центр. Центр — ты.

Попробуй переключить мышление: вместо «меня заставляют делать это» скажи себе «я беру этот квест, потому что он даёт мне опыт и золото». Вместо «я должен сидеть с 9 до 18» — «я провожу время в локации „офис“, где доступны определённые активности». Ты сам выбираешь, как к этому относиться. Ты можешь ныть и страдать, а можешь воспринимать каждую задачу как вызов. Когда ты осознаёшь, что у тебя есть свобода выбора в восприятии, ты перестаёшь быть пешкой. А если ты чувствуешь, что совсем нет выбора — значит, ты в ловушке, и нужно искать выход (переходить на другую локацию, то есть работу). Но даже в ловушке ты можешь играть так, чтобы получить максимум пользы и опыта.

### Квесты бывают скучными (гринд), а бывают эпичными (боссы)

Окей, теперь про задачи. В любой RPG есть два типа активностей: **гринд** и **босс-файты**. Гринд — это скучное, однообразное занятие, типа убивать 100 крыс в подвале или собирать 50 цветочков для зелья. Это рутина, от которой глаза слипаются. В работе это те самые «переложить бумажки», «ответить на сто однотипных писем», «сделать отчёт по форме N». И да, никто не любит гринд, но он нужен, чтобы прокачаться, получить золото и подготовиться к эпичным битвам.

Босс-файты — это крупные проекты, сложные переговоры, презентация перед директором, запуск нового продукта. Это страшно, там высокий риск проиграть, но если побеждаешь — получаешь топовый опыт и чувствуешь себя героем. Проблема многих в том, что они хотят только боссов, а гриндить им лень. И они сидят и страдают от рутины, не понимая, что гринд — это фундамент. Без него ты не поднимешь уровень, чтобы валить боссов.

Как перестать ненавидеть гринд? Во-первых, **геймифицируй его**. Поставь себе таймер — например, «я сделаю 50 писем за 25 минут» и попробуй побить свой рекорд. Или сделай это

соревнование с коллегой (кто быстрее заполнит таблицу, тот покупает кофе). Добавь музыку, подкаст или аудиокнигу фоном (если это не мешает концентрации). Сделай процесс визуально приятным: красиво оформи отчёт, используй цвета, шрифты, чтобы даже банальщина выглядела эстетично.

Во-вторых, **осознай ценность гринда**. Каждое выполненное рутинное действие — это твой «честный опыт». Ты не просто «переложил бумажки», ты отточил скорость работы, научился не отвлекаться, улучшил внимание к деталям. Этот опыт не отображается в резюме, но он делает тебя профессионалом. Без гринда ты бы не смог быстро справляться с боссами, потому что они требуют выносливости. В играх ты тоже сначала долбишь крыс, чтобы потом бить дракона. Прими это, и гринд перестанет быть пыткой.

А когда приходит босс-задача, не ссы. Воспринимай её как рейд. Собери команду, обсуди тактику, выпей энергетик (ну или чай с лимоном), и вперёд. Даже если проиграешь — ты получишь опыт. Сделал ошибку? Записал, проанализировал, в следующий раз не повторишь. Боссы в работе, как в игре, иногда непобедимы с первого раза. Но ты их валишь с ретраев. Главное — не сдаваться после первого кринжа.

### **Лвл-ап: как получать опыт, даже если задача — «переложить бумажки»**

А теперь самый важный лайфхак, бро. Ты думаешь, опыт даётся только за крутые проекты? Лол. Опыт даётся за *качество выполнения*. Ты можешь переложить бумажки так, что никто не заметит, а можешь сделать это так, что система оптимизируется и ты сэкономишь час в день всей команде. И вот тогда ты получаешь не просто зарплату, а уважение, признание и — самое главное — внутреннюю гордость.

Как прокачиваться на мелочах?

— **Ищи точки для улучшения**. Там, где все делают «как обычно», ты делаешь «как круто». Например, если ты заполняешь таблицы, создай шаблон с автозаполнением, чтобы экономить время. Если отвечаешь на однотипные вопросы — напиши готовый ответ-болванку и адаптируй под ситуацию. Это не сложно, но это повышает твой скилл «эффективность».

— **Учись на ошибках**. Каждая опечатка, каждый пропущенный дедлайн — это не повод для самобичевания, а респавн с возможностью прокачать внимательность. Проанализируй: почему ошибся? Отвлёкся? Устал? Не понял задачу? Сделай вывод и зафиксируй в своём «дневнике героя» (можно просто заметку в телефоне) — и в следующий раз ты будешь готов.

— **Выходи за рамки**. Спроси себя: «А что ещё я могу сделать с этой задачей, чтобы она принесла пользу?» Может, ты можешь приложить краткое резюме, или предложить улучшение процесса, или просто сделать чуть более качественный визуал. Это добавляет тебе +10 к репутации и развивает твой навык «инициативность».

— **Отмечай прогресс**. В играх у тебя есть шкала опыта. Здесь её нет, но ты можешь создать её сам. В конце недели выпиши: «На этой неделе я освоил новую функцию в Excel, улучшил скорость печати на 10%, помог двум коллегам, и ни один клиент не пожаловался». Это твой лвл-ап. Ты будешь видеть, что растешь, даже если никто не заметил.

И главное: опыт — это то, что остаётся с тобой, даже если ты уволишься. Ты не работаешь «за компанию», ты работаешь для своей базы скиллов. Каждая задача, даже самая тупая, добавляет тебе пунктов в твою внутреннюю характеристику «Профессионализм». Так что не пропускай квесты — иногда в них спрятан редкий лут.

### **Прокачка скиллов «невидимых»: Soft Skills — это не базар, а сила**

В RPG у тебя есть не только сила и ловкость, но и харизма, интеллект, удача. Так и в работе: технические навыки (хард скиллы) — это твой урон и броня. Но без «софтов» ты как танк без агро — тебя никто не замечает, или ты раздражаешь всех. **Soft Skills** — это твои скрытые пассивные способности: коммуникация, эмпатия, умение договариваться, управление

временем, стрессоустойчивость. Это не «базар» и не пустые разговоры. Это сила, которая позволяет тебе проходить игру без лишних смертей.

Как прокачать софты на работе (бесплатно, без доната):

— **Коммуникация:** Научись говорить чётко и по делу. Не «эээ, тут такое», а «я сделал А, для Б нужно решение от В, предлагаю Г». Это как выбрать правильный диалог в игре — не всегда очевидно, но от этого зависит, откроется ли новая ветка квеста или ты получишь минус к репутации.

— **Слушание:** Да, это скилл. Когда коллега говорит, не думай о своём ответе, а реально слушай. Задавай уточняющие вопросы. Это даёт тебе информацию, а информация — сила. Ты узнаёшь слабости других, их мотивы, и можешь использовать это во благо общему делу.

— **Стрессоустойчивость:** Когда всё валится, а дедлайн горит — это как битва с боссом в хардмод. Не паникуй, дыши, делай по шагам. Используй техники «стоп-кадр»: остановись, оцени обстановку, выбери одно действие и делай. Тренируй это каждый раз, когда входящие валятся пачкой — постепенно твой навык управления стрессом прокачается до уровня «мастер».

— **Тайм-менеджмент:** Это как управление запасами зелий и маны. Учись распределять энергию: важные задачи делай в пик активности (утром или днём), рутину — когда мозг уже не варит. Используй методы типа Pomodoro, чтобы не перегорать. Твоя задача — не просто сделать всё, а сделать и не умереть от усталости.

— **Эмпатия и работа в команде:** Умей поставить себя на место другого. Когда ты понимаешь, почему твой коллега тупит или почему босс злится, ты перестаёшь принимать это на свой счёт. Это снижает уровень драмы и повышает твой показатель «дипломатия». А дипломаты в любой игре проходят сложные ситуации без лишнего мордобоя.

Прокачка софтов — это самый недооценённый буст. Ты можешь быть не самым умным или быстрым, но если ты умеешь договариваться, мотивировать и сохранять спокойствие — ты станешь тем, кого ценят больше, чем зубрил. Потому что в реальной игре, как и в онлайн-рогалке, побеждают не одиночные дамагеры, а те, кто умеет координировать группу.

Начни с одного софта: например, на этой неделе ты качаешь «активное слушание». На каждом совещании задавай хотя бы один вопрос по существу. Или тренируй «позитивную коммуникацию»: вместо жалоб говори о решениях. Через месяц ты заметишь, что люди стали к тебе иначе относиться. И это, бро, даёт +100 к лвл-апу твоего счастья на работе.

### Итоговый чек-лист для геймера

Чтобы ты не забыл, что мы обсудили, вот твой мини-гайд по прокачке:

— **Утром скажи себе:** «Я — главный герой. Сегодня я выбираю квесты и прохожу их».

— **Раздели задачи на гринд и боссов.** На гринд ставь таймер, на боссов — подкасты или короткие перерывы.

— **Заведи таблицу достижений** (можно в Google Sheets) и записывай каждый день по 1 пункту того, что ты сделал лучше, чем вчера. Даже если это «быстрее ответил на письмо».

— **Выбери один Soft Skill для прокачки на эту неделю** (например, управление стрессом или активное слушание). В конце недели оцени, как продвинулся.

— **Найди элемент игры:** сделай себе значок уровня в аватарке или поставь цель «получить achievement» — например, 30 дней без опозданий, или 50 завершённых задач без ошибок.

— **Когда бесишься,** скажи: «Это просто мини-босс, у него есть слабость. Найду её». И ищи. Вместо того чтобы ненавидеть задачу, ищи, как обойти сложности с наименьшими потерями.

Бро, ты только что получил новую оптику. Работа — это не тюрьма, это песочница, где ты можешь прокачивать своего персонажа. Да, иногда сервер лагает, баланс кривой, а админы

(начальство) пилят не те патчи. Но ты всё равно можешь получать удовольствие от процесса, если перестанешь играть по чужим правилам и начнёшь выстраивать свои.

Ты не обязан любить каждый квест, но ты обязан относиться к ним как к возможности стать сильнее. Каждый день ты либо качаешься, либо деградируешь. Выбор за тобой. И если ты прочитал эту главу до конца — ты уже сделал шаг. Ты нажал на «старт» и выбрал сложность «интересно». Осталось только нажать «продолжить» на практике.

А теперь иди и убей пару крыс (то есть сделай свою рутину), но с мыслью, что ты получаешь опыт. И когда придёт босс — ты будешь готов. А завтра мы разберём, как добавить в работу немного магии и найти своё личное «почему». Но это уже другая глава. А пока — хорош, ты справился. Изи, бро.

## Глава 4. Магия «Почему?»

Бро, ты когда-нибудь просыпался в три часа ночи от того, что в голове заело одна мысль? Нет, не «где я взял этот кредит», а что-то более глубокое: «А нахрена я вообще всё это делаю?». Не в философском смысле «смысл жизни» (это мы оставим буддистам и бумерам с каналом на Ютубе). А в прикладном, жёстком: зачем ты каждый день встаёшь, едешь в душный офис (или открываешь ноут в трусах), паришься над отчётами, улыбаешься клиентам и терпишь Васю из бухгалтерии?

Давай без иллюзий. Если твой единственный ответ — «зарплата, бро, иначе с голоду сдохну», — это честно, но это как играть в шутер только ради того, чтобы набрать патроны. Ты ведь не живёшь ради патронов, ты живёшь ради самого процесса, ради победы, ради кайфа от меткого выстрела. А с работой та же история. Деньги — это топливо, но если ты заправляешь машину и стоишь в пробке 8 часов, какая разница, сколько у тебя бензина? Ты всё равно стоишь и ненавидишь эту пробку.

В этой главе мы будем искать твоё личное «почему». Не то, которое тебе впаривают на корпоративах («мы меняем мир»), а твоё, внутреннее, иногда нелогичное, но настоящее. Потому что, когда ты находишь ответ на вопрос «на хрена?», даже самая скучная задача превращается из наказания в осознанный выбор. И вот тогда твой кринж начинает таять, лол. А если не тает — значит, ты честно поймёшь, что пора валить, и это тоже результат. Идём копать глубоко. Осторожно, там может быть твой настоящий вайб.

### **Нахрена ты это делаешь? (нет, не ради зарплаты, серьёзно)**

Задай себе этот вопрос прямо сейчас, не отвлекаясь. Не в уме, а вслух (можно шёпотом, чтобы коллеги не подумали, что ты псих). «Я хожу на работу, чтобы...». И запиши первый ответ, который придёт в голову. Скорее всего, там будет «деньги», «ипотека», «еда», «чтобы не выгнали». И это норм. Это базовый уровень пирамиды Маслоу, только в переводе на наш язык — «я делаю это, потому что страшно быть бедным».

Но если копнуть на один слой глубже, начинается интересное. Зачем тебе деньги? Не ради них самих, а ради чего? Ради свободы? Ради возможности путешествовать? Ради ощущения безопасности? Ради того, чтобы родители гордились? Ради того, чтобы покупать себе кроссовки и не смотреть на ценник? Вот это уже ближе к «почему». Ты работаешь не ради цифр на карте, а ради какого-то состояния. А теперь спроси себя: можешь ли ты получить это состояние *в процессе* работы, а не только после, когда деньги упали на счёт?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.