

НАДЕЖДА ПОРОШИНА

ИЗ СЕРИИ «НОВАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ»

# СИЛА ВОЛИ

БЕЗ НАСИЛИЯ  
*над собой*

КАК РАЗВИТЬ САМОДИСЦИПЛИНУ,  
ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ  
И НАУЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ.



ПОНЯТЬ СЕБЯ  
И СВОИ ЦЕЛИ



СОЗДАТЬ ПРИВЫЧКИ,  
КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ



УПРАВЛЯТЬ МЫСЛЯМИ,  
А НЕ БОРОТЬСЯ С НИМИ



ДЕЙСТВОВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
И ДОСТИГАТЬ БОЛЬШЕГО



**30 ДНЕЙ**  
К НОВОЙ ВЕРСИИ  
СЕБЯ

НЕ ЗАСТАВЛЯЙ СЕБЯ. УПРАВЛЯЙ СОБОЙ.  
МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ — БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.



# Надежда Порошина Сила воли без насилия над собой

*<https://litres.ru/74305592>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Почему мы знаем, что нужно делать, но всё равно откладываем? Почему обещаем себе начать новую жизнь с понедельника, но снова возвращаемся к старым привычкам?

Проблема не всегда в отсутствии силы воли. Часто мы пытаемся изменить себя через давление, критику и постоянную борьбу — и именно поэтому быстро теряем энергию.

Эта книга предлагает другой путь: не заставлять себя, а научиться управлять собой.

Вы узнаете:

почему возникает прокрастинация и как перестать откладывать важные дела;

откуда берётся лень и что она пытается вам сказать;

как действовать без ожидания вдохновения;

как формировать дисциплину через маленькие шаги;

как создавать привычки, которые работают на вас;

как возвращаться к цели после срывов.

В книге вас ждут практические упражнения, система развития силы воли на 30 дней, трекеры, задания и рабочая тетрадь для самостоятельной работы.

Это не книга о жёстком контроле над собой.

Это путь к новой версии себя — через уважение, осознанность и ежедневные действия.

# Содержание

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.                                                         | 5  |
| Часть I. Понимание силы воли.                                     | 17 |
| Глава 2. Почему мы откладываем дела:<br>психология прокрастинации | 29 |
| Глава 3. Откуда берётся лень и что она пытается<br>нам сказать    | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 47 |

# **Надежда Порошина**

## **Сила воли без насилия над собой**

### **Введение.**

Почему мы знаем, что нужно делать,

но всё равно откладываем

«Когда-нибудь я начну».

Эта фраза знакома почти каждому человеку.

Когда-нибудь начну заниматься спортом.

Когда-нибудь займусь изучением нового языка.

Когда-нибудь приведу в порядок свои дела.

Когда-нибудь начну развиваться, читать, учиться, менять свою жизнь.

Мы прекрасно понимаем, что хотим перемен.

Мы можем составить список целей, найти вдохновляю-

щую книгу, посмотреть мотивирующее видео и даже почувствовать сильный внутренний подъём. В этот момент кажется: «Теперь точно

в

сё изменится».

Но проходит несколько дней, иногда несколько часов, и привычная жизнь снова возвращает

нас

в прежний ритм.

Мы откладываем.

Мы находим причины.

Мы ждём подходящего момента.

Мы обещаем себе начать завтра.

И постепенно появляется разочарование в себе.

«Почему я не могу просто взять и сделать?»

«Почему мне не хватает силы воли?»

«Почему другие люди достигают своих целей,

а я постоянно останавливаюсь?»

Эти вопросы задают себе миллионы людей.

Но проблема часто заключается не в том,

что человек слабый, ленивый или неспособный

к развитию. Проблема гораздо глубже.

Человек хочет изменений, но одновременно боится выйти из привычного состояния.

Именно в этом заключается главный внутренний конфликт современного человека.

### **Желание изменений и сопротивление действиям**

С одной стороны, внутри каждого человека

есть стремление к росту.

Мы хотим стать лучше. Хотим больше зарабатывать. Хотим развивать свои способности. Хотим чувствовать уверенность, энергию и удовлетворение

от жизни.

Это естественное желание. Человек создан

для развития.

Но с другой стороны, существует сила, которая пытается сохранить всё как есть.

Наш мозг любит знакомое.

Даже если привычная жизнь нас не полностью устраивает, она кажется безопасной. Мы знаем,

чего ожидать. Мы понимаем, как действовать. Нам не нужно прилагать дополнительные усилия.

А любые изменения требуют энергии.

Начать заниматься спортом — значит изменить привычный распорядок.

Начать учиться — значит выделить время

и заставить мозг работать.

Начать новое дело — значит столкнуться

с неизвестностью.

И тогда внутри появляется сопротивление.

«Сегодня я устал».

«Начну с понедельника».

«Сейчас неподходящий период».

«Нужно сначала подготовиться».

Иногда эти причины действительно имеют смысл. Но часто они становятся способом сохранить прежнее состояние.

Человек не отказывается от мечты. Он просто откладывает первый шаг.

А именно первый шаг чаще всего является самым сложным.

**Почему проблема не всегда в отсутствии силы воли**

Многие люди считают:

«У меня нет силы воли».

Но действительно ли это так?

Представьте человека, который говорит, что у него нет силы воли, но каждый день встаёт на работу, выполняет обязанности, заботится о семье, решает сложные задачи.

Разве это человек без силы воли?

Конечно, нет.

Скорее всего, проблема не в отсутствии силы,

а в том, куда она направляется.

Мы умеем проявлять дисциплину там, где есть внешняя необходимость.

Но когда речь идёт о собственных целях, становится сложнее.

Почему?

Потому что никто не стоит рядом

и не контролирует.

Никто не скажет:

«Сегодня тебе нужно прочитать десять страниц книги».

«Сегодня нужно сделать тренировку».

«Сегодня нужно уделить час своему развитию».

И человек остаётся один на один со своим выбором.

Именно здесь начинается настоящая работа над собой.

Сила воли — это не способность постоянно заставлять себя страдать.

Это способность выбирать действия, которые приближа-

ют нас к желаемому будущему.

Это навык, который можно развивать.

Как мышцы становятся сильнее благодаря тренировкам, так и способность управлять собой становится крепче благодаря ежедневной практике.

## **Почему постоянное давление на себя приводит к усталости и отказу от целей**

Многие люди пытаются изменить себя через жёсткую критику.

Они говорят себе:

«Я ленивый».

«Я ничего не могу довести до конца».

«У меня ничего не получится».

Некоторое время такая стратегия может работать. Человек действительно может заставить себя действовать из чувства вины или страха.

Но долго это продолжаться не может.

Постоянное давление создаёт внутреннее напряжение.

Когда каждое действие сопровождается недовольством собой, развитие превращается в борьбу.

А человек не может бесконечно находиться

в состоянии борьбы.

Рано или поздно появляется усталость.

Возникает желание всё бросить.

И тогда человек снова возвращается к старому образу

жизни, убеждая себя:

«Я просто не способен измениться».

Но это ошибочный вывод.

Проблема была не в человеке.

Проблема была в неправильном подходе.

Развитие не должно строиться только

на жёсткости.

Настоящая сила начинается не с ненависти

к своим слабостям, а с понимания себя.

**Новый подход: не бороться с собой, а научиться сотрудничать с собой**

Сила воли без насилия над собой — это новый взгляд на личное развитие.

Это не означает быть слишком мягким к себе или постоянно искать оправдания.

Это означает научиться понимать:

почему я откладываю;

что мешает мне действовать;

какие условия помогают мне развиваться;

как создать систему, которая поддерживает меня.

Представьте, что вы не враг самому себе,

а человек, которого нужно вести за собой.

Если ребёнок учится ходить, его не ругают

за каждое падение.

Ему помогают подняться.

Так же и в развитии личности.

Ошибки не означают поражение.

Срыв не означает конец пути.

Медленный прогресс всё равно является движением вперёд.

Главная задача — не стать идеальным человеком за один день.

Главная задача — каждый день становиться немного лучше.

Именно из маленьких изменений создаётся новая версия себя.

### **Как использовать эту книгу**

Эта книга написана не только для чтения.

Её главная цель — помочь вам изменить свои действия.

Поэтому я предлагаю использовать

её как практическое руководство.

Читайте каждую главу внимательно.

Не просто знакомьтесь с информацией,

а задавайте себе вопросы:

«Как это относится ко мне?»

«Что я могу изменить уже сегодня?»

«Какой один шаг я могу сделать?»

После каждой главы выполняйте практические упражнения.

Записывайте свои мысли.

Отслеживайте изменения.

Создавайте собственную систему развития.

Помните: знания сами по себе не меняют жизнь.

Меняют жизнь действия.

Можно прочитать сотни книг о дисциплине,

но настоящие изменения начинаются только тогда, когда полученные знания превращаются в ежедневные поступки.

Эта книга станет вашим помощником на пути развития.

Не требуйте от себя мгновенных результатов.

Не сравнивайте свой путь с другими.

Главное — двигайтесь.

Один шаг сегодня.

Ещё один завтра.

И постепенно вы обнаружите, что стали сильнее, чем были раньше.

## **Практика**

### **Тест «Мой уровень самодисциплины сейчас»**

Ответьте честно на следующие вопросы.

Оцените каждый пункт:

**0 — никогда**

**1 — иногда**

**2 — часто**

**3 — почти всегда**

**1. Я выполняю обещания, которые даю самому себе.**

0 1 2 3

**2. Я начинаю важные дела без долгих откладываний.**

0 1 2 3

**3. Я умею работать над целью, даже если**

**нет настроения.**

0 1 2 3

**4. Я умею контролировать отвлекающие факторы (телефон, интернет, лишние дела).**

0 1 2 3

**5. Я довожу начатое до конца.**

0 1 2 3

**6. Я умею планировать своё время.**

0 1 2 3

**7. Я регулярно развиваю свои знания**

**и навыки.**

0 1 2 3

**8. После неудачи я возвращаюсь к действиям,**

**а не бросаю цель.**

0 1 2 3

**9. Я умею делать маленькие шаги каждый день.**

0 1 2 3

**10. Я поддерживаю себя, а не только критикую.**

0 1 2 3

**Результаты:**

**0–10 баллов**

Сейчас ваша дисциплина находится на начальном этапе. Это не повод для критики. Это точка, с которой начинается развитие.

**11–20 баллов**

У вас уже есть навыки самодисциплины,

но требуется укрепить систему и научиться применять

её стабильнее.

**21–30 баллов**

Вы обладаете хорошей способностью управлять собой. Следующий шаг — развитие устойчивости

и повышение эффективности.

После прохождения теста запишите:

**Моя главная область развития сейчас:**

**Одно действие, которое я начну выполнять**

**уже сегодня:**

Помните:

Сила воли не появляется в один момент.

Она создаётся каждым вашим выбором.

Каждый раз, когда вы делаете то, что приближает вас к цели, вы становитесь сильнее.

# Часть I. Понимание силы воли.

## Глава 1. Что такое сила воли и почему

она нужна каждому человеку

*«Великие дела совершаются не силой,*

*а настойчивостью».*

*Сэмюэл Джонсон*

Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с ситуацией, когда он точно знал, что нужно сделать,

но почему-то не делал.

Нужно было начать важный проект.

Нужно было заняться здоровьем.

Нужно было изучить новый навык.

Нужно было изменить привычки.

Но вместо этого появлялись другие дела.

«Начну завтра».

«Сейчас не лучший момент».

«Сначала нужно подготовиться».

«Когда будет больше времени, тогда и займусь».

Так проходит день за днём, месяц за месяцем.

А потом человек удивляется: почему его жизнь не меняется?

Ответ прост: изменения требуют действий.

А действия требуют способности управлять собой.

Именно здесь появляется сила воли.

Но многие неправильно понимают, что такое сила воли.

Для одних людей это постоянная борьба с собой.

Для других — способность терпеть трудности.

Кто-то считает, что сильная воля дана человеку

от рождения, а кому-то просто «не повезло».

Но это не так.

Сила воли — это не особый талант избранных людей.

Это навык.

Навык, который можно развивать.

**Сила воли как навык, а не врождённое качество**

Представьте человека, который впервые пришёл

в спортивный зал.

Он не может сразу поднять большой вес.

Он не может сразу пробежать длинную дистанцию.

Его тело ещё не готово к такой нагрузке.

Но если он будет регулярно тренироваться, постепенно увеличивая нагрузку, его возможности начнут расти.

С силой воли происходит то же самое.

Она развивается через практику.

Каждый раз, когда человек делает то, что важно для его будущего, несмотря на временное нежелание, он укрепляет свою способность управлять собой.

Например:

Вы не хотите вставать раньше, но встаёте, потому что решили изменить свой режим.

Вы не хотите заниматься, но выполняете тренировку.

Вы устали, но уделяете время обучению.

Вы хотите отложить сложную задачу, но начинаете её выполнять.

Каждое такое действие — маленькая тренировка силы воли.

Многие люди ждут момента, когда появится желание действовать.

Но сильные люди понимают другую вещь:

**Сначала появляется действие, а уже потом приходит желание.**

Очень часто мотивация возникает не до начала работы, а после первых результатов.

Когда человек видит, что у него получается, появляется энергия двигаться дальше.

**Почему одни люди действуют, а другие постоянно откладывают**

Почему один человек ставит цель и постепенно идёт к ней,

а другой годами мечтает, но ничего не меняет?

Не потому, что первый никогда не испытывает усталости.

Не потому, что ему всегда хочется действовать.

И не потому, что у него нет трудностей.

Разница заключается в отношении к своим состояниям.

Человек без развитой силы воли часто руководствуется вопросом:

«Хочу ли я сейчас это делать?»

Если ответ отрицательный, действие откладывается.

Человек с развитой самодисциплиной задаёт другой вопрос:

«Нужно ли мне это для моей цели?»

И если ответ положительный — он делает.

Это не означает, что такой человек всегда работает через силу.

Нет.

Со временем дисциплина становится привычкой.

То, что раньше требовало огромного усилия, начинает выполняться автоматически.

Когда человек каждый день делает маленькие действия в нужном направлении, он формирует новый образ себя:

«Я человек, который выполняет свои обещания».

Именно это является основой внутренней силы.

**Разница между желанием и решением**

Одно из главных различий между людьми, которые достигают целей, и теми, кто постоянно откладывает, заключается

В понимании разницы между желанием и решением.

Желание звучит так:

«Я хочу научиться чему-то новому».

«Я хочу стать успешнее».

«Я хочу улучшить свою жизнь».

Это первый шаг.

Но одного желания недостаточно.

Решение звучит иначе:

«Я начинаю изучать новый навык с сегодняшнего дня».

«Я выделяю время на развитие каждый день».

«Я беру ответственность за результат».

Желание зависит от настроения.

Решение зависит от внутреннего выбора.

Когда человек принимает решение, он перестаёт ждать идеальных условий.

Он начинает создавать условия самостоятельно.

Например, человек хочет написать книгу.

Можно годами говорить:

«Когда будет свободное время, я начну».

А можно принять решение:

«Каждый день я буду писать хотя бы одну страницу».

Через год результат будет совершенно разным.

Не потому, что один человек талантливее.

А потому, что один сделал выбор действовать.

**Как формируется способность управлять собой**

Управление собой начинается с осознанности.

Невозможно изменить то, чего человек

не замечает.

Первый этап — увидеть свои привычные реакции.

Ответьте себе честно:

Что я чаще всего откладываю?

В какие моменты я сдаюсь?

Что обычно мешает мне действовать?

Какие оправдания я использую?

Очень важно не обвинять себя.

Цель анализа — не найти недостатки, чтобы критиковать себя.

Цель — понять себя.

Когда человек начинает видеть свои привычные модели поведения, у него появляется возможность

их изменить.

Например:

Если вы понимаете, что часто откладываете задачи из-за страха ошибки, можно работать именно

со страхом.

Если причина в усталости — нужно пересмотреть режим.

Если причина в отсутствии понятной цели — нужно определить направление.

Сила воли начинается не с давления.

Она начинается с понимания.

## **Маленькие победы создают большую силу**

Одна из самых распространённых ошибок — попытка изменить всё сразу.

Человек решает:

С понедельника я буду вставать в пять утра.

Начну заниматься спортом каждый день.

Буду читать по сто страниц.

Изучу новый язык.

Полностью изменю питание.

Первые дни может появиться вдохновение.

Но затем наступает усталость.

Слишком большое количество изменений создаёт сопротивление.

Гораздо эффективнее другой путь.

Начать с малого.

Одна новая привычка.

Одно новое действие.

Одна маленькая победа каждый день.

Например:

Сегодня сделать зарядку пять минут.

Сегодня прочитать десять страниц.

Сегодня выполнить одну важную задачу.

Такие действия кажутся маленькими, но именно они формируют новую личность.

**Почему дисциплина сильнее мотивации**

Мотивация прекрасна.

Она помогает начать.

Она даёт энергию.

Она вдохновляет.

Но мотивация нестабильна.

Сегодня она есть.

Завтра её может не быть.

Если человек строит развитие только

на мотивации, он становится зависимым от своего настроения.

Дисциплина работает иначе.

Дисциплина говорит:

«Я делаю это, потому что это важно для моего будущего».

Успешные люди не всегда мотивированы.

Они тоже устают.

Им тоже иногда хочется отложить дела.

Но у них есть система действий.

Они не каждый раз принимают решение заново.

Они создали правила, которые помогают

им двигаться вперёд.

Например:

Если человек решил читать каждый вечер перед сном, ему не нужно ежедневно спорить с собой.

Это становится частью его жизни.

Так формируется свобода.

Парадокс заключается в том, что дисциплина

не ограничивает человека.

Она освобождает.

Когда у человека есть внутренняя система,

он меньше зависит от случайностей.

**Сила воли — это уважение к своему будущему**

Развитие силы воли — это не наказание себя.

Это проявление уважения к тому человеку, которым вы хотите стать.

Каждый выбор сегодня создаёт ваше завтра.

Когда вы выполняете важное действие, даже маленькое, вы говорите себе:

«Моя цель имеет значение».

«Моё будущее важно».

«Я могу рассчитывать на себя».

И именно это является настоящей силой.

Не способность никогда не ошибаться.

Не отсутствие слабостей.

А способность снова возвращаться к своему пути.

## **Практика**

**Упражнение «Где сейчас находится моя сила во-**

**ли?»**

Возьмите блокнот и ответьте письменно

на следующие вопросы.

**1. Какие три дела я чаще всего откладываю?**

**2. В каких ситуациях мне сложнее всего действовать?**

☐ Когда я устал(а)

☐ Когда задача кажется слишком большой

☐ Когда я боюсь ошибки

☐ Когда нет быстрого результата

☐ Когда никто не контролирует меня

Мой вариант:

**3. Где моя сила воли уже проявляется?**

Напишите минимум три примера.

Например:

я выполняю обязанности;

я забочусь о близких;

я продолжаю работать даже в сложные периоды.

Мои сильные стороны:

#### **4. Одно действие для развития силы воли**

**на ближайшую неделю:**

Я выбираю:

Я буду выполнять это действие:

☐ каждый день

☐ несколько раз в неделю

☐ в определённое время

#### **5. Моё новое обещание себе:**

«Я начинаю развивать силу воли не через критику себя, а через ежедневные маленькие действия».

Дата начала: \_\_\_\_\_

Помните:

Сильный человек — это не тот, кто никогда

не испытывает слабости.

Сильный человек — это тот, кто умеет управлять собой и  
продолжать движение.

Каждый день у вас есть возможность сделать выбор.

И каждый правильный выбор постепенно создаёт вашу  
новую версию.

## Глава 2. Почему мы откладываем дела: психология прокрастинации

*«Самое сложное в любом деле — это первый шаг.*

*Но именно первый шаг отделяет мечту от результата».*

Каждый человек хотя бы однажды откладывал важные дела.

Мы знаем, что нужно сделать.

Понимаем, что это приблизит нас к цели.

Осознаём последствия бездействия.

Но всё равно выбираем что-то другое.

Вместо работы над важным проектом

мы начинаем проверять сообщения.

Вместо изучения нового навыка смотрим видео.

Вместо решения сложной задачи занимаемся мелкими делами.

А вечером появляется знакомое чувство:

«Сегодня я снова не сделал то, что планировал».

Человек начинает обвинять себя.

«У меня нет силы воли».

«Я ленивый».

«Я никогда не довожу дела до конца».

Но проблема часто находится глубже.

Откладывание — это не всегда отсутствие желания развиваться.

Очень часто это способ нашего мозга защитить нас от напряжения, страха или внутреннего дискомфорта.

Чтобы научиться действовать, сначала необходимо понять, почему мы откладываем.

### **Что такое прокрастинация**

Прокрастинация — это привычка откладывать важные дела на потом, даже если мы понимаем,

что это может привести к негативным последствиям.

Важно отличать прокрастинацию от обычного отдыха.

Отдых необходим.

Он помогает восстановить силы.

Человек не может постоянно работать

на максимальной энергии.

Но отдых выглядит иначе.

Мы осознанно выбираем сделать паузу, восстановиться и потом вернуться к делу.

Прокрастинация происходит тогда, когда

мы избегаем действия.

Например:

У вас есть важная задача.

Вы понимаете, что её нужно выполнить.

Но вместо этого начинаете заниматься чем угодно другим.

Проверяете телефон.

Убираете рабочее место.

Смотрите ненужные материалы.

Находите множество маленьких дел.

Внешне кажется, что вы заняты.

Но внутри вы понимаете:

«Я просто избегаю главного».

Именно это является основой прокрастинации.

**Почему мозг выбирает лёгкий путь**

Человеческий мозг устроен так, чтобы сохранять энергию.

На протяжении тысячелетий это помогало человеку выживать.

Мозг стремился избегать лишних затрат энергии

и выбирать более простой путь.

Сегодня опасности изменились.

Нам не нужно убегать от хищников.

Но механизм остался.

Когда перед нами появляется сложная задача, мозг может воспринимать её как источник напряжения.

Например:

«Нужно подготовить большой отчёт».

«Нужно начать новый проект».

«Нужно изучить сложную тему».

Вместо этого мозг предлагает более простой вариант:

«Сделай что-нибудь легче».

«Сначала проверь новости».

«Начни завтра».

И кажется, что мы просто выбираем удобство.

Но на самом деле мы выбираем временное облегчение.

Проблема в том, что после этого появляется чувство вины.

Получается замкнутый круг:

Сложная задача → напряжение → откладывание → временное облегчение → чувство вины → ещё больше напряжения.

Чтобы выйти из этого круга, нужно не бороться

с собой, а изменить подход к действиям.

### **Страх ошибки как причина бездействия**

Одна из самых глубоких причин прокрастинации — страх.

Человек может откладывать не потому, что ему всё равно.

А наоборот — потому что ему слишком важно.

Например:

Человек хочет открыть своё дело.

Но постоянно думает:

«А вдруг не получится?»

«А вдруг я потеряю деньги?»

«А вдруг другие будут смеяться?»

И вместо первого шага выбирает ожидание.

Или человек хочет написать книгу:

«Я начну, когда буду лучше разбираться».

«Сначала нужно ещё много изучить».

«Пока мой уровень недостаточно хороший».

Но проходит время.

И книга так и остаётся только идеей.

Страх ошибки часто маскируется под подготовку.

Человек убеждает себя:

«Я просто собираю информацию».

«Мне нужно ещё немного времени».

«Я ещё не готов».

Но иногда за этим скрывается страх сделать первый шаг.

Важно помнить:

Ошибки — это не доказательство неспособности.

Это часть процесса обучения.

Никто не становится профессионалом до начала действий.

Сначала человек делает.

Потом анализирует.

Потом улучшает.

Именно так развивается мастерство.

**Перфекционизм: когда стремление к идеалу мешает начать**

На первый взгляд кажется, что желание сделать всё идеально — это хорошее качество.

Стремление к высокому результату действительно помогает развиваться.

Но существует обратная сторона.

Перфекционизм может стать причиной остановки.

Человек думает:

«Если я не могу сделать идеально, лучше

не делать вообще».

И это становится ловушкой.

Представьте человека, который хочет начать заниматься спортом.

Он планирует:

С понедельника — идеальное питание.

Каждый день — полноценная тренировка.

Полный отказ от вредных привычек.

Но проходит несколько дней.

Он пропускает занятие.

И думает:

«Всё испорчено. Начну заново с понедельника».

Так проходит месяц.

А результата нет.

Гораздо эффективнее другой подход:

Не идеально.

А регулярно.

Пять минут занятий лучше, чем идеальный план, который никогда не выполняется.

Одна страница книги лучше, чем мечта написать целый роман.

Один маленький шаг лучше, чем ожидание совершенства.

### **Почему большие цели пугают**

Большая цель может вдохновлять.

Но одновременно она может вызывать страх.

Почему?

Потому что мозг видит не только результат.

Он видит весь путь.

Например:

«Я хочу выучить иностранный язык».

Звучит прекрасно.

Но мозг сразу задаёт вопросы:

«Сколько времени это займёт?»

«Смогу ли я?»

«А вдруг слишком сложно?»

«А вдруг я брошу?»

В результате появляется желание избежать этой нагрузки.

Поэтому большие цели необходимо превращать

в маленькие действия.

Не:

«Мне нужно стать специалистом высокого уровня».

А:

«Сегодня я изучу одну новую тему».

He:

«Мне нужно полностью изменить жизнь».

A:

«Сегодня я сделаю один полезный шаг».

Большая цель становится достижимой, когда появляется понятный следующий шаг.

### **Как перестать ждать «идеального момента»**

Многие люди живут ожиданием подходящего времени.

Когда будет больше денег.

Когда будет больше свободного времени.

Когда появится больше уверенности.

Когда исчезнут трудности.

Но идеальный момент почти никогда не наступает.

Жизнь постоянно меняется.

Появляются новые обстоятельства.

Новые задачи.

Новые причины отложить.

Поэтому важно научиться начинать в реальных условиях.

Не тогда, когда всё идеально.

А тогда, когда есть возможность сделать первый шаг.

Успешные люди отличаются не отсутствием проблем.

Они отличаются способностью действовать несмотря на них.

**Новый принцип действий: «Начни маленьким шагом»**

Если вам трудно начать, не требуйте от себя сразу большого результата.

Спросите себя:

«Какое самое маленькое действие я могу сделать прямо сейчас?»

Например:

Нужно написать отчёт.

Не нужно думать о десяти страницах.

Откройте документ.

Напишите первый абзац.

Нужно заняться спортом.

Не нужно сразу ставить цель два часа тренировок.

Сделайте пять минут.

Нужно изучать новый навык.

Начните с десяти минут обучения.

Маленькое действие снижает сопротивление.

А после начала часто появляется энергия продолжать.

## **Практика**

### **Диагностика личных причин откладывания**

Ответьте честно на вопросы.

Цель упражнения — не критиковать себя, а понять собственные механизмы поведения.

#### **1. Какие дела я чаще всего откладываю?**

## **2. Что я обычно чувствую перед тем,**

### **как отложить дело?**

Отметьте:

- ☐ страх ошибки
- ☐ усталость
- ☐ скуку
- ☐ отсутствие интереса
- ☐ неуверенность
- ☐ ощущение, что задача слишком сложная
- ☐ другое:

## **3. Какая мысль чаще всего появляется у меня?**

- ☐ «Начну завтра»
- ☐ «Сейчас не время»
- ☐ «Нужно ещё подготовиться»
- ☐ «У меня всё равно не получится»
- ☐ «Сначала сделаю что-то другое»

Моя мысль:

#### **4. Чего я на самом деле избегаю?**

Возможно:

- ☐ ошибки
- ☐ критики
- ☐ ответственности
- ☐ сложностей
- ☐ неизвестности

Мой ответ:

#### **5. Какой маленький шаг я могу сделать сегодня?**

Моё действие:

**Мой новый принцип:**

«Мне не нужно ждать идеального момента.

Мне нужно начать с того шага, который доступен

мне сегодня».

Прокрастинация — это не приговор.

Это сигнал.

Она показывает, где внутри нас есть страх, усталость или сопротивление.

Когда человек понимает причины своего поведения, он получает возможность изменить его.

Сила воли начинается не с борьбы.

Она начинается с осознанности.

А первый шаг к новой версии себя — это честно увидеть, что мешает двигаться вперёд.

# Глава 3. Откуда берётся лень и что она пытается нам сказать

*«Иногда то, что мы называем слабостью, на самом деле является сигналом, который просит нас обратить внимание на себя».*

Многие люди привыкли воспринимать лень

как недостаток характера.

Если человек откладывает дела, ему говорят:

«Ты ленивый».

«Тебе не хватает силы воли».

«Ты просто не хочешь ничего делать».

Но так ли это на самом деле?

Всегда ли нежелание действовать означает отсутствие стремления к развитию?

Иногда за ленью действительно может скрываться привычка избегать усилий.

Но очень часто лень — это не враг.

Это сообщение.

Это способ, которым наша психика пытается обратить наше внимание на какую-то проблему.

Возможно, человек устал.

Возможно, он потерял смысл.

Возможно, он слишком долго требовал от себя невозможного.

Поэтому, прежде чем бороться с ленью, важно понять:

**Что она пытается мне сказать?**

## **Лень как проблема или сигнал?**

В современном мире человек постоянно слышит:

«Нужно больше работать».

«Нужно быть продуктивнее».

«Нужно успевать больше».

Успешность часто связывают с постоянной занятостью.

Но человек — не механизм.

У него есть энергия, эмоции, внутренние потребности.

Если долго игнорировать собственное состояние, организм начинает подавать сигналы.

Одним из таких сигналов может быть лень.

Например:

Человек раньше с удовольствием занимался работой, а теперь каждое утро ему трудно начать день.

Это не всегда означает, что он стал слабее.

Возможно, он перегружен.

Или потерял связь с тем, зачем он это делает.

Другой пример:

Человек постоянно откладывает изучение нового навыка.  
Можно сказать:  
«У него нет дисциплины».  
Но если разобраться глубже, может оказаться,  
что он не понимает, зачем ему это нужно.  
Когда нет смысла, энергия исчезает.  
Поэтому лень необходимо рассматривать  
не только как препятствие, но и как подсказку.  
Она задаёт вопрос:  
«Что сейчас происходит внутри меня?»

## **Разница между усталостью и нежеланием действовать**

Очень важно научиться различать настоящую усталость и избегание действий.

Иногда человеку действительно нужен отдых.  
Но иногда он использует усталость

как оправдание.

Как понять разницу?

Настоящая усталость обычно проявляется так:  
снижается концентрация;  
появляется физическая слабость;

трудно выполнять даже простые задачи;  
после отдыха становится легче.

В этом случае отдых необходим.

Организм восстанавливает силы.

Но бывает другое состояние.

Например:

Человек не хочет выполнять важную задачу.

Однако при этом он спокойно смотрит видео, листает социальные сети или занимается другими делами.

В таком случае проблема может быть

не в отсутствии энергии.

Возможно, человек избегает определённого действия.

Причины могут быть разные:

страх;

неуверенность;

скука;

отсутствие интереса;

непонимание следующего шага.

Здесь нужен не отдых, а честный разговор с собой.

### **Эмоциональное истощение**

Одна из самых распространённых причин потери желания действовать — эмоциональное истощение.

Человек может физически находиться в порядке, но внутренне чувствовать пустоту.

Он выполняет обязанности.

Продолжает работать.

Решает повседневные вопросы.

Но внутри появляется ощущение:

«У меня больше нет сил».

Эмоциональное истощение часто возникает постепенно.

Человек долго старается.

Берёт на себя слишком много.

Постоянно требует от себя результата.

Не позволяет себе остановиться.

И в какой-то момент внутренний ресурс заканчивается.

Тогда появляется:

отсутствие мотивации;

раздражительность;

желание всё отложить;

ощущение бессмысленности;

потеря интереса к тому, что раньше радовало.

Важно понимать:

В таком состоянии давление на себя не помогает.

Фразы:

«Соберись».

«Перестань лениться».

«Ты должен больше работать».

могут только усилить внутреннее сопротивление.

Иногда первый шаг к развитию — не заставить себя работать больше.

А восстановить силы.

## **Почему постоянное давление на себя**

### **не работает**

Многие люди пытаются изменить себя через критику.

Они думают:

«Если я буду сильнее себя ругать, я начну действовать».

Но чаще происходит обратное.

Постоянная критика создаёт напряжение.

# 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.