

— С Е Р Г Е Й А Н Т О Н О В —

НЕ НАЖИМАЙ СРАЗУ

КАК НЕ ОТДАВАТЬ СВОИ **ДАННЫЕ, ДЕНЬГИ**
И СПОКОЙСТВИЕ ОДНОЙ ОШИБКОЙ



Сергей Антонов

**Не нажимай сразу. Как не
отдавать свои данные, деньги
и спокойствие одной ошибкой**

«Автор»

2026

Антонов С.

Не нажимай сразу. Как не отдавать свои данные, деньги и спокойствие одной ошибкой / С. Антонов — «Автор», 2026

Человек любит воображать, будто его может погубить лишь великий злодей. Какая приятная лесть! В действительности довольно усталости, страха, жадности или одного слова «срочно» и он сам открывает дверь, отдаёт пароль, деньги и покой. Эта книга о неприятной истине: мошенник редко побеждает технику, он побеждает человека в ту секунду, когда тот перестаёт думать. Вы увидите, как вас ловят знакомым логотипом, голосом «сотрудника банка», письмом начальника, жалостью, выгодой и страхом опоздать. Эта книга не сделает интернет безопасным. Она сделает безопаснее вас. Вы научитесь замечать крючок до того, как проглотили наживку, проверять прежде, чем доверять, и приобретёте редкую роскошь нашего времени способность не нажимать, когда вами уже пытаются управлять.

Содержание

Глава 1. Введение. Когда воздух забит сообщениями	5
Глава 2. Когда кризис переехал в сеть	8
Глава 3. Выбрать, что держать в голове	14
Глава 4. Когда угроза приходит по сети	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Сергей Антонов

Не нажимай сразу. Как не отдавать свои данные, деньги и спокойствие одной ошибкой

Глава 1. Введение. Когда воздух забит сообщениями

Весной двадцатого года многие впервые заметили странную вещь. Улица пустела, офисы закрывались, люди переставали пожимать друг другу руки, зато телефон в кармане жил так, будто в него переселили весь город. Он звенел, мигал, требовал взгляда. В семейный чат приходили советы от неизвестных врачей. В рабочий чат падали ссылки на новые правила удаленной работы. В новостях спорили о цифрах. В личных сообщениях знакомые пересылали картинки, где страшное было написано крупным шрифтом, а полезное, если оно там было, пряталось где-то внизу.

Человек сидел дома и вроде бы был в безопасности. На деле он оказывался на перекрестке, где со всех сторон летели сигналы. Одни сигналы помогали. Другие путали. Третьи были сделаны специально, чтобы напугать, поторопить, заставить нажать на ссылку, перевести деньги, оставить пароль, переслать сообщение дальше. Так кризис стал не только медицинским и бытовым. Он стал информационным.

У болезни есть свои пути передачи. У слуха тоже. У вредной ссылки тоже. Разница в том, что вирусу нужен живой контакт, а сообщению достаточно нашего нетерпения. Мы сами становимся транспортом. Не потому, что хотим кому-то навредить. Чаще наоборот. Хотим предупредить, помочь, успокоить родных, показать начальнику, что держим руку на пульсе. Но спешка редко проверяет источник. Палец нажимает быстрее, чем голова успевает спросить: кто это написал, зачем, откуда он это знает?

Эта книга начинается с простой мысли: в цифровой среде человек давно перестал быть только пользователем. Он стал частью цепи. Через него проходят письма, ссылки, файлы, просьбы, угрозы, обещания и чужие намерения. Если человек не думает о том, что пропускает через себя, он помогает тем, кто рассчитывает именно на это.

В обычные дни опасность прячется лучше. Мы заняты, но не взвинчены. Нам приходит подозрительное письмо, и мы иногда успеваем заметить неровный адрес, странную просьбу, чужой тон. Во время кризиса внимание ведет себя иначе. Оно прыгает. Хочется знать больше, быстрее, раньше других. Хочется получить подтверждение, что все будет нормально. Хочется найти инструкцию, лекарство, пропуск, выплату, расписание, ответ. В этот момент мошеннику не нужно быть гением. Ему достаточно подстроиться под общий страх.

Так работает инфодемия. Это не просто много новостей. Много новостей еще можно пережить. Инфодемия начинается там, где поток становится мутным: рядом с точными сведениями идут домыслы, рядом с предупреждениями идут подделки, рядом с настоящими сайтами появляются страницы, похожие на настоящие. Человек видит знакомый логотип, знакомые слова, знакомую тревогу, и решает, что перед ним правда. Часто этого хватает.

В старой картине мира опасность в интернете выглядела как хакер в темной комнате. Он будто бы ломал систему где-то далеко, в одиночку, через сложные команды. Такая картинка удобна, но она мешает видеть главное. В большинстве бытовых атак ломают не железо. Ломают привычку доверять. Человека просят сделать маленькое действие: открыть вложение, обновить

пароль, подтвердить карту, скачать список заболевших, перейти на страницу помощи, внести данные для компенсации. На экране это выглядит почти буднично. В этом и расчет.

Социальная инженерия не начинается с техники. Она начинается с наблюдения за людьми. Что они боятся потерять? Кому они привыкли верить? На какие слова отвечают быстрее? В какой момент перестают сомневаться? Работник на удаленке боится пропустить распоряжение руководства. Родитель боится пропустить важную новость о школе. Пожилой человек боится остаться без выплат. Молодой специалист боится ошибиться перед начальником. Каждому можно написать свое письмо.

Тут нет мистики. Есть ремесло обмана. Если человек ждет письма от банка, ему присылают письмо от банка. Если все обсуждают болезнь, ему присылают карту заражений. Если государство объявило поддержку, ему присылают форму для выплаты. Если компания перешла на работу из дома, сотруднику присылают ссылку на новый портал. Когда тема уже сидит в голове, нажать легче.

Пандемия только показала то, что давно зрело. Мы перенесли в сеть работу, учебу, покупки, разговоры с врачами, встречи с друзьями, платежи, документы. Это удобно. Но удобство всегда что-то просит взамен. Оно просит данные, внимание, доверие, согласие на скорость. Чем больше дел проходит через экран, тем больше цена ошибки на экране.

В офисе у человека были стены, турникет, системный администратор, привычный порядок. Дома порядок смешался с кухней, детскими уроками, личным ноутбуком, усталым роутером и телефоном, который давно знает больше, чем хотелось бы. Рабочая переписка оказалась рядом с семейными фотографиями. Корпоративные файлы стали открываться с домашнего стола. Пароль от одной службы стал похож на пароль от другой. Так удобная удаленка дала людям свободу, а преступникам дала новые входы.

Но книга не о том, что интернет плох. Интернет не плох и не хорош. Он усиливает то, что мы в него приносим. Он ускоряет помощь и слухи, обучение и мошенничество, солидарность и панику. Поэтому вопрос не в том, уйти ли из цифрового мира. Уйти уже почти некуда. Вопрос в том, как вести себя там без беспомощности.

Самая простая защита начинается не с дорогой программы. Она начинается с паузы. Пауза звучит скучно, но именно она ломает чужой сценарий. Мошенник торопит. Фейк просит немедленно переслать. Кликбейт обещает, что вы не поверите своим глазам. Поддельное письмо говорит, что счет закроют через час. Пауза возвращает человеку право проверить. Иногда достаточно десяти секунд, чтобы увидеть, что адрес не тот, формулировка кривая, источник неизвестен, а просьба слишком удобна для того, кто ее придумал.

Эта книга написана для людей, которые не хотят жить в цифровой тревоге, но и не хотят быть легкой добычей. Здесь не будет восхищения сложными атаками ради самих атак. В реальной жизни вред часто приносит не изящный взлом, а обычная невнимательность, помноженная на хороший момент. Кто-то устал. Кто-то испугался. Кто-то поверил знакомому логотипу. Кто-то решил, что раз сообщение пришло от друга, значит, ему можно доверять. Так цепь и работает.

Разорвать ее можно только там, где в цепи есть мы. Платформа может пометать сомнительные публикации. Почтовый сервис может отсеивать часть писем. Компания может проводить обучение. Но последняя кнопка часто остается у человека. Он решает, открыть или не открыть. Переслать или проверить. Ввести пароль или закрыть вкладку. Позвонить в банк по номеру с сайта или по номеру из подозрительного сообщения. Это маленькие решения, но из них складывается безопасность.

Когда мы говорим об информационной гигиене, речь не о красивом слове. Мыть руки стало привычкой, потому что грязь не всегда видна. С информацией та же беда. Вредное сообщение не пахнет, не пачкает пальцы, не всегда выглядит глупо. Иногда оно аккуратное, вежли-

вое, срочное и очень похожее на правду. Поэтому чистота в информационной среде означает не стерильность, а привычку не тащить в общий дом все, что подобрали на дороге.

В этой книге сначала придется поговорить о кризисе и сети. Не о вирусе как медицинском событии, а о том, что случилось с поведением людей, когда привычный мир сжался до экрана. Потом разговор перейдет к данным, потому что почти каждый обман в конце концов ведет к данным: имени, телефону, карте, паролю, маршруту, документам, привычкам. Потом появятся угрозы, социальная инженерия, фишинг и защита. И только после этого можно будет честно говорить о гигиене информации. Без страшилок. Но и без наивности.

У цифрового мира есть неприятная черта. Он делает далекое близким. Чужой обман может прийти в ваш дом за секунду. Но есть и хорошая сторона: осторожность тоже распространяется. Один человек не переслал слух. Другой предупредил родителей. Третий проверил ссылку в рабочем письме. Четвертый не стал вводить пароль на странице, которую открыл из сообщения. Это не подвиг. Это нормальное взрослое поведение в мире, где сообщение иногда опаснее, чем кажется.

Глава 2. Когда кризис переехал в сеть

До пандемии многие относились к удаленной работе как к удобной льготе. Один день из дома, ноутбук на кухне, кофе рядом, меньше дороги. Для некоторых компаний это было знаком доверия к сотруднику. Для других редким исключением. Потом исключение стало правилом за несколько недель. Люди ушли из офисов не потому, что так захотели, а потому что иначе было нельзя. Вместе с ними из офисов ушли документы, совещания, доступы, разговоры, решения и ошибки.

Снаружи казалось, что работа просто сменила адрес. Был кабинет, стала квартира. Был переговорный стол, стало окно видеосвязи. Но безопасность устроена не так просто. В офисе многое держится на привычной среде. Сотрудник видит коллег, слышит разговоры, может спросить у соседа, настоящее ли письмо от бухгалтерии. Системы настроены заранее. Сеть под контролем. Устройство обслуживает специалист. Даже физическое пространство подсказывает, где работа, а где личная жизнь.

Дома эти границы поплыли. На одном столе лежали рабочий ноутбук, школьная тетрадь ребенка, счет за коммунальные услуги и телефон с мессенджером. В один и тот же час человек отвечал начальнику, слушал новости, заказывал продукты, помогал родственникам разобраться с пропуском и пытался понять, почему видеосвязь опять зависла. В такой обстановке трудно быть внимательным. А там, где внимание разорвано, чужая уловка проходит легче.

Мошенники не ждали особого приглашения. Им не надо было изобретать новую человеческую слабость. Достаточно было взять старые приемы и надеть на них новую маску. Раньше письмо обещало выигрыш или пугало блокировкой счета. Теперь оно обещало карту заражений, срочную выплату, инструкцию от министерства, сообщение от службы доставки, список новых правил для сотрудников. Сюжет менялся быстро, прием оставался прежним: заставить человека сделать действие до того, как он подумает.

Особенно удобной стала тема срочности. Кризис сам по себе срочен. Новости менялись каждый день. Правила поездок, работы, лечения, выплат и ограничений обновлялись так часто, что люди привыкли ждать новых распоряжений. Поэтому письмо с заголовком «срочно», «обязательно», «последний срок» не выглядело чужеродно. Оно попадало в общий шум, где все и так было срочно.

В такой среде фальшивое сообщение может быть почти безупречным по замыслу, даже если написано неровно. Человек не читает его как редактор. Он читает его как уставший участник событий. Ему нужно понять, что делать. Если письмо предлагает простое действие, оно становится привлекательным. Нажми, скачай, заполни, подтверди. Чем меньше времени на размышление, тем выше шанс, что человек выберет простую кнопку.

Удаленная работа открыла еще одну дверь. Многие компании строили планы непрерывности бизнеса на случай пожара, отключения офиса, перебоев с электричеством, но не все представляли себе ситуацию, где почти весь персонал одновременно окажется вне защищенного контура. На бумаге все могло выглядеть прилично. На практике выяснялось, что сотрудникам не хватает защищенных устройств, инструкции написаны языком для специалистов, а часть процессов держалась на устных договоренностях.

Когда процесс неясен, появляется пространство для подделки. Если сотрудник точно знает, что пароль никогда не просят по почте, ему легче отказать. Если он знает, что служба поддержки не отправляет архивы в мессенджер, ему легче насторожиться. Но если правила меняются на ходу, а начальство само пишет по ночам короткие сообщения без подписи, отличить новый порядок от ловушки труднее.

Цифровая среда в кризис похожа на вокзал во время внезапной отмены поездов. Люди ищут табло, спрашивают друг друга, верят громким голосам, идут туда, где обещают быстрый

ответ. На таком вокзале легко продать фальшивый билет. В сети фальшивый билет выглядит как ссылка. Она может вести на страницу, где у человека попросят логин и пароль. Может скачать файл. Может открыть форму для банковских данных. Может просто собрать телефон и почту для следующего удара.

При этом злоумышленник редко выглядит как враг. Он приходит в одежде того, кому уже доверяют. Всемирная организация, местное ведомство, банк, работодатель, служба доставки, благотворительный фонд, знакомый человек. Доверие берется не с нуля. Оно крадется вместе с именем и знаком. Поэтому опаснее всего не грубая подделка, а узнаваемая оболочка вокруг чужого намерения.

Кризис дал таким оболочкам много материала. Каждый день появлялись новые слова, которые люди искали в интернете: симптомы, тест, карантин, самоизоляция, выплаты, пропуск, вакцина, карта, статистика, удаленка. Эти слова становились приманкой. Их вставляли в домены, темы писем, названия файлов, рекламные объявления. Человек видел знакомое слово и принимал его за знак полезности.

Нужно признать неприятную вещь: любопытство в сети часто сильнее осторожности. Мы не просто ищем полезное. Мы хотим быть первыми, кто узнает, кто предупредит, кто покажет остальным важную ссылку. В семейных чатах это превращается в соревнование тревоги. Один прислал народный совет, другой опроверг его, третий прислал видео с человеком в белом халате, четвертый добавил голосовое сообщение от «знакового врача». Через час никто уже не помнит источник, но все помнят страх.

Фейковая новость не обязана быть умной. Ей нужно быть удобной для пересылки. Короткий текст, сильная эмоция, понятный виноватый, простое действие. Выпейте это. Не выходите туда. Срочно предупредите близких. Скрывают правду. Завтра будет запрет. Когда сообщение дает человеку роль спасателя, он охотнее нажимает «переслать». Ему кажется, что он делает доброе дело.

Эта черта особенно важна. Информационная угроза редко распространяется только усилиями преступника. Ей помогают обычные люди. Они добавляют доверие своим именем. Мама пересылает дочери, коллега коллеге, сосед в домовый чат, руководитель в рабочую группу. Получатель уже видит не безымянный источник, а знакомого человека. Возникает ложное чувство проверки: раз прислал свой, значит, можно верить. Хотя свой тоже мог не проверять.

Кликбейт живет на той же почве. Он обещает больше, чем дает. «Вы не поверите», «врачи скрывали», «семь признаков», «последний шанс», «эта ошибка стоит жизни». В спокойное время такие заголовки просто раздражают. В кризис они становятся опаснее, потому что цепляют не праздное любопытство, а тревогу. Человек ищет не развлечения, а опору. Под видом опоры ему подсовывают мусор, рекламу, мошенническую форму или вредоносный файл.

Надо отличать ошибку от атаки. Не каждое неверное сообщение придумано преступником. Люди ошибаются, путают, упрощают, верят старым картинкам, неправильно переводят новости. Но для получателя разница не всегда утешительна. Вред может принести и злой умысел, и глупость, и спешка. Если ложный совет заставил человека отказаться от медицинской помощи или передать свои данные чужому сайту, итог уже не зависит от того, кто первым написал сообщение.

Сеть ускоряет все. Раньше слуху нужно было пройти двор, рынок, газету, телевизионный выпуск. Теперь он за минуты оказывается в тысячах телефонов. Исправление почти всегда идет медленнее. Ложь уже успела вызвать эмоцию, а проверка требует усилия. Нужно открыть несколько источников, сравнить даты, посмотреть адрес, найти первоисточник. Это скучнее, чем испугаться. Поэтому ложное часто выигрывает первый раунд.

Платформы пытаются вмешиваться. Они помечают сомнительные публикации, снижают охваты, направляют людей к официальным источникам, убирают рекламу на чувствительные темы. Это полезно, но недостаточно. Во-первых, поток слишком большой. Во-вторых, часть

сообщений уходит в закрытые чаты, где алгоритму труднее помочь. В-третьих, техническая пометка не заменяет привычку думать. Человек, который очень хочет поверить, найдет способ поверить даже после предупреждения.

Поэтому в центре снова оказывается пользователь. Не как виновник всех бед, а как последняя линия обороны. Слишком удобно говорить, что во всем виноваты платформы, власти, хакеры, журналисты, соседи. Все они могут быть частью проблемы. Но чужая ошибка не освобождает нас от собственной кнопки. Если сообщение просит нашего действия, оно уже пришло не просто в телефон. Оно пришло к нашему решению.

Первое правило в кризис звучит грубо: не помогайте панике работать быстрее. Перед тем как переслать сообщение, спросите себя, что именно вы пересылаете. Там есть источник? Дата? Автор? Ссылка ведет туда, куда обещает? Это официальная информация или пересказ пересказа? Поможет ли это человеку действовать разумно, или только добавит ему тревоги? Если ответ неясен, лучше не пересылать.

Второе правило касается ссылок. Ссылка не становится безопасной оттого, что пришла от знакомого. Аккаунт знакомого могли взломать. Знакомый мог ошибиться. Он мог переслать то, что сам получил минуту назад. Адрес нужно смотреть. Не бегло, не одним глазом. В подделках часто меняют одну букву, добавляют лишнее слово, используют похожий домен, прячут настоящий адрес за кнопкой. На телефоне это сложнее, поэтому на телефоне нужно быть еще медленнее.

Третье правило касается просьб о данных. Кризис не отменяет здравый смысл. Если форма просит паспорт, карту, код из сообщения, пароль от почты или корпоративной учетной записи, это не мелочь. Это вход в вашу жизнь. Настоящие службы тоже собирают данные, но именно поэтому нужно проверять путь к ним. Не из пересланного сообщения, не из рекламы, не из письма с угрозой, а через официальный сайт или известное приложение.

Многие атаки строятся на уважении к должности. Письмо якобы от начальника может заставить человека действовать быстрее, чем письмо от незнакомца. В период удаленной работы это стало особенно заметно. Руководители сами писали в мессенджерах, просили срочно подписать, оплатить, отправить, согласовать. Мошеннику оставалось подделать тон и выбрать момент. Если в компании не принято перепроверять необычные просьбы, сотрудник оказывается один на один с давлением.

Здоровая рабочая культура должна разрешать уточнение. Сотрудник не должен бояться позвонить и спросить: вы действительно просили перевести деньги? Это ваш файл? Пароль точно нужно ввести здесь? В зрелой организации такой вопрос не считают тормозом. Его считают нормальной защитой. Там, где за вопросы стыдят, мошенникам легче. Они любят тишину, спешку и страх показаться неудобным.

Отдельная история - благотворительность. Во время бедствий люди хотят помогать. Это хорошее чувство, и именно поэтому его используют. Поддельные сборы появляются быстро: больные дети, пострадавшие семьи, животные, врачи, волонтеры, пожары, наводнения, пандемия. Картинка трогает, текст давит, счет рядом. Иногда мошенник даже не скрывает грубости, потому что рассчитывает на эмоцию. Человек переводит деньги не потому, что проверил фонд, а потому что не хочет пройти мимо чужой боли.

Проверка благотворительности не делает человека черствым. Она делает помощь полезной. Лучше потратить пять минут и найти настоящий фонд, чем за пять секунд отправить деньги тому, кто торгует чужой бедой. В кризис это особенно важно, потому что ресурсы нужны тем, кто действительно работает, а не тем, кто первым нарисовал жалостный пост.

Есть еще один слой опасности, о котором обычно вспоминают поздно. Информационный шум выматывает. Человек, который весь день читает новости, хуже спит, быстрее раздражается, хуже проверяет факты. Он может знать больше заголовков, но понимать меньше. Постоянная тревога делает его управляемым. Поэтому информационная гигиена включает не только

проверку источников, но и умение закрыть ленту. Иногда лучший способ не стать частью цепи - перестать дергать ее каждые пять минут.

Это не призыв спрятаться от новостей. В кризис информация нужна. Но нужна не вся подряд. Нужны понятные источники, регулярное время проверки, спокойное отношение к тому, что вы не обязаны знать каждую подробность немедленно. Если важное правило действительно вступило в силу, оно будет на официальных площадках. Если новость существует только в пересланной картинке без даты и автора, значит, с ней можно подождать.

Чем больше человек работает и живет через сеть, тем больше ему нужна внутренняя дисциплина. Не военная, не мрачная, а бытовая. Не открывать вложения от неизвестных отправителей. Не вводить пароль после перехода из письма. Не использовать один пароль везде. Включить двухфакторную защиту. Обновлять устройства. Делать резервные копии. Разделять рабочее и личное. Эти вещи звучат просто, пока их не игнорируют. После инцидента они уже звучат как то, что надо было сделать вчера.

Но даже лучшие правила не работают, если написаны только в памятке. Они должны войти в привычку. Человек не думает каждый раз, запирает ли дверь квартиры. Он просто запирает. Так же должно быть с подозрительной ссылкой. Не спорить с собой десять минут, а иметь готовый порядок: не открываю, проверяю источник, пишу отправителю другим каналом, сообщаю тем, кто отвечает за безопасность. Привычка экономит силы именно тогда, когда сил мало.

Кризис в сети показывает характер не только отдельных людей, но и организаций. Одни компании честно объясняют сотрудникам новые правила, дают понятные каналы связи, признают риски. Другие надеются, что все как-нибудь само сложится. Вторая позиция удобна до первого письма, после которого пропадают деньги или данные. Безопасность не терпит тумана. Если сотрудник не знает, как правильно, он сделает как быстрее.

Семья в этом смысле тоже маленькая организация. У нее есть свои каналы связи, свои слабые места, свои доверчивые участники. Молодые часто думают, что пожилые родственники попадаются на уловки из-за возраста. Иногда так и есть. Но молодые сами нажимают на фальшивые акции, вводят данные в поддельных магазинах, скачивают пиратские программы, верят красивым страницам. У каждого возраста свои приманки. Поэтому разговор о безопасности дома не должен звучать как лекция сверху вниз. Лучше разобрать конкретные случаи: вот такое сообщение не открываем, вот такие коды никому не говорим, вот сюда звоним, если сомневаемся.

Особенно стоит говорить о детях. Ребенок быстро осваивает устройство, но не всегда понимает намерение другого человека. Для него игра, чат, ссылка, подарок внутри приложения могут выглядеть как часть одного мира. Он не отделяет полезный экран от опасного так, как взрослый хотел бы думать. Запреты помогают мало, если ребенок не понимает причины. Ему нужно объяснять простыми словами: не все, кто пишет, друзья; бесплатный подарок может быть ловушкой; пароль нельзя давать даже тому, кто обещает редкий предмет в игре.

Когда говорят о киберугрозах, часто пугают большими словами. Но первая глава этой книги намеренно держится рядом с бытом. Потому что большинство цифровых неприятностей начинается не в лаборатории и не в штабе преступной группы, а в обычном моменте. Человек устал, торопится, отвлекся. На экране появляется просьба. Она похожа на правду. Он нажимает. Дальше техника делает свое дело.

Победить такую схему только техникой нельзя. Фильтры нужны, антивирус нужен, настройки нужны, но они не отменяют человеческого выбора. Вредная ссылка может пройти через фильтр. Поддельный звонок может обойти почту. Ложная новость может прийти от близкого человека. Там, где автоматическая защита заканчивается, остается внимание.

Внимание не означает подозревать всех подряд. Подозрительность быстро утомляет и портит жизнь. Речь о другом: доверять не вслепую, а с проверкой в тех местах, где ошибка

дорого стоит. Если друг прислал смешную картинку, цена одна. Если он прислал файл с просьбой срочно открыть, цена другая. Если банк просит подтвердить данные, лучше самому зайти в приложение. Если начальник просит необычный перевод, лучше позвонить. Нормальные люди понимают такие проверки. Ненормально как раз требовать, чтобы вам верили без вопросов.

Кризис всегда показывает слабые места. В двадцатом году он показал, что цифровая грамотность не сводится к умению пользоваться приложениями. Можно уверенно проводить видеоконференции, покупать онлайн, вести соцсети и при этом не замечать элементарной подделки. Пользовательская ловкость не равна безопасности. Иногда она даже мешает, потому что быстрый пользователь быстрее ошибается.

Поэтому главный навык первой главы - медленное действие в быстрый момент. Не общая мудрость, а практический прием. Когда сообщение торопит, замедлиться. Когда обещает выгоду, проверить. Когда пугает, найти источник. Когда просит секретные данные, остановиться. Когда хочется переслать всем, сначала спросить себя, зачем. Эти мелкие остановки и есть разрыв цепи.

Мир после кризиса не вернулся к прежнему виду. Да и прежний был не таким безопасным, как казалось. Удаленная работа осталась. Онлайн-покупки выросли. Государственные услуги, медицина, образование, банковские операции, общение с близкими - все это стало еще плотнее связано с сетью. Значит, старый вопрос «зачем мне кибербезопасность» звучит уже странно. Затем же, зачем замок на двери, привычка смотреть по сторонам и умение не отдавать документы первому встречному.

Но у цифровой осторожности есть преимущество. Она не требует героизма. Большинство правильных действий малы. Проверить адрес. Не открывать вложение. Спросить другим каналом. Настроить защиту. Не пересылать мусор. Не отдавать код. Научить этому родных. Повторить сотруднику. Сделать так десять раз, потом сто, потом всегда. В какой-то момент это становится нормой.

Именно с этой нормы начинается разговор о данных, угрозах и фишинге. Пока человек не понял, как кризис меняет его поведение, остальные темы останутся набором терминов. Можно выучить названия атак и все равно нажать на поддельную ссылку, если она пришла в правильный момент. Поэтому сначала нужно увидеть не хакера, а себя: уставшего, любопытного, испуганного, занятого, желающего помочь. С этого места начинается настоящая защита.

Есть полезная проверка: кому выгодно, чтобы я сделал это прямо сейчас? Если сообщение требует мгновенной реакции, значит, оно уже нажимает на слабое место. Настоящая срочность обычно выдерживает короткий звонок, проверку адреса, взгляд на официальный источник. Мошенническая срочность боится любой задержки. Она живет несколько минут, пока человек не очнулся.

В кризис особенно заметно, что люди путают информацию и действие. Кажется, что если прочитал десять новостей, то сделал что-то нужное. На деле действие начинается позже: проверить, изменить настройку, предупредить без паники, сохранить резервную копию, уточнить порядок у работодателя, помочь родителям настроить защиту телефона. Лента создает ощущение участия, но безопасность требует не прокрутки, а поступка.

Нельзя забывать и о языке обмана. Он часто говорит либо слишком официально, либо слишком по-дружески. В первом случае давит печатью, должностью, наказанием. Во втором лезет ближе, чем положено: «друг, выручай», «только для своих», «не говори никому». Обе манеры стремятся обойти проверку. Официальный тон заставляет подчиниться. Дружеский тон заставляет стесняться сомнения. Хороший вопрос в обоих случаях один: почему я должен верить именно этому каналу?

Еще один признак ловушки - просьба нарушить обычный порядок. Отправить файл не туда, оплатить не так, сообщить код в личный чат, перейти не через привычное приложение, скачать отдельную программу, потому что «так быстрее». В нормальной работе порядок суще-

ствуется не для красоты. Он защищает от момента, когда кто-то уверенным голосом просит сделать исключение. Большая часть социальной инженерии как раз и состоит из хорошо сыгранного исключения.

У домашних пользователей порядок тоже должен быть. Пусть он будет простым. Банковские вопросы решаются только через приложение или звонок по номеру с карты. Документы отправляются только после проверки получателя. Коды из сообщений не называются никому. Пароли не хранятся в открытом файле на рабочем столе. Подозрительные письма не открываются из любопытства. Это не паранойя. Это бытовая техника безопасности, такая же обычная, как не ставить мокрые руки в розетку.

Когда человек привыкает к таким правилам, интернет перестает быть полем случайных испугов. Он остается сложным, шумным, иногда грязным, но уже не полностью чужим. В нем появляются свои дорожные знаки. Где сбавить скорость. Где смотреть по сторонам. Где не останавливаться на сомнительном предложении. Где не брать из чужих рук то, что выглядит подарком.

Первая глава не дает полного набора защиты. Она только расставляет исходные точки. Кризис усиливает сеть. Сеть усиливает человеческие реакции. Преступник использует не только уязвимость программы, но и уязвимость момента. Значит, защищаться надо не только обновлениями, но и поведением. Дальше придется говорить о данных, потому что почти каждая такая история рано или поздно упирается в них. За ссылкой стоит форма. За формой учетная запись. За учетной записью деньги, письма, документы, связи, репутация. В цифровом мире данные редко лежат отдельно. Они тянут за собой жизнь.

Есть соблазн ждать, что кто-то снаружи полностью очистит информационное пространство. Этого не будет. Слишком много людей, площадок, языков, интересов, мелких выгод и больших страхов. Можно улучшать фильтры, наказывать мошенников, закрывать поддельные сайты, учить сотрудников, но чистой тишины не наступит. Значит, человеку придется жить не в стерильной сети, а в сети с пылью, шумом и обманом. Это неприятно, зато честно.

Честность здесь полезнее страха. Страх заставляет либо нажимать без думания, либо вообще не пользоваться тем, что нужно. Честная осторожность работает иначе. Она признает риск и все равно оставляет человеку свободу действовать. Проверил источник - читаешь. Убедился в адресе -ходишь. Позвонил и уточнил - отправляешь. Не понял - закрываешь. Такой порядок не делает жизнь медленной. Он убирает лишние аварии.

В самом начале цифрового кризиса многие говорили: надо просто переждать. Но сеть не была временным убежищем. Она стала частью повседневности еще сильнее, чем раньше. Поэтому переждать не получится. Придется научиться жить в ней так, чтобы не быть случайным проводником чужой паники, чужой выгоды и чужого доступа. Это и есть первый шаг к разрыву цепи.

И если после этой главы читатель хотя бы один раз остановится перед подозрительной ссылкой, значит, разговор начат не зря. Большая защита часто начинается с маленького отказа спешить.

Глава 3. Выбрать, что держать в голове

УТРО

С чего начинается день? Не с будильника. Будильник только делает звук. День начинается с первой мысли, которую человек успевает схватить, пока еще не встал с кровати.

Иногда это простая мысль: не выспался. Иногда сразу тяжелее: опять платить, опять звонить, опять делать то, что не хочется. И вот тело еще лежит под одеялом, в комнате тихо, за окном ничего особенного не произошло, но человек уже вошел в день так, будто его кто-то толкнул в спину.

Я долго не придавал этому значения. Мне казалось, что мысли просто идут сами. Как радио у соседа за стеной: включили, и оно бубнит. Можно злиться, можно привыкнуть, но выключить вроде нельзя. На практике всё проще и неприятнее. Большую часть этого радио мы включаем сами. Не всегда сознательно, не всегда с охотой, но всё равно сами.

Человек может выбрать, на чем задержаться. Не всегда он может запретить первой мысли появиться. Она может прийти резко, без приглашения. Зато он может не усаживать ее за стол, не наливать ей чай, не слушать ее два часа подряд.

Вот о чем эта глава.

Мы часто говорим: у меня плохое настроение. Как будто настроение лежит на нас сверху, как мокрое пальто, и остается только ходить в нем до вечера. Но настроение редко приходит одно. Почти всегда перед ним есть мысль. Иногда короткая, иногда старая, иногда такая привычная, что мы уже не слышим ее слов. Мы слышим только тяжесть в груди, раздражение, усталость, тревогу.

Если человек хочет жить яснее, спокойнее и сильнее, ему придется заняться этим местом. Не красивыми мечтами, не громкими обещаниями самому себе, а тем, что он думает в течение обычного дня. В очереди. В машине. На кухне. После разговора с начальником. После сообщения, которое не понравилось. Когда увидел чужой успех и тут же сжал зубы.

Мысль не безобидна. Она не просто пробегает в голове и исчезает. Она меняет лицо, голос, осанку, решения. Она решает, что ты скажешь человеку, который пришел к тебе с обычным вопросом. Она решает, купишь ли ты ненужную вещь, чтобы заглушить тревогу. Она решает, сорвешься ли вечером на близких, хотя они ни при чем.

Поэтому выбор мыслей не является чем-то мягким и воздушным. Это дисциплина. Такая же земная, как мыть посуду, закрывать дверь на ключ и не тратить последние деньги на глупость.

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ТЕЛО

Есть простой способ узнать, что происходит в голове. Нужно посмотреть, что происходит в теле.

Когда человек думает ясные и сильные мысли, тело обычно расправляется. Дыхание становится ровнее. Появляется желание действовать. Не обязательно прыгать от радости. Иногда это спокойная собранность: да, неприятно, но я разберусь.

Когда человек крутит тяжелые мысли, тело тоже быстро отвечает. Плечи поднимаются, челюсть сжимается, голос становится суше. Кто-то начинает есть без голода. Кто-то открывает телефон каждые две минуты. Кто-то цепляется к мелочам. Человек может уверять, что все нормально, но тело уже сказало правду.

Я предлагаю не спорить с телом. Оно часто честнее головы.

В течение дня остановитесь на несколько секунд и спросите себя: что я сейчас чувствую? Не почему, не кто виноват, не как это срочно исправить. Просто что я чувствую? Злость. Тревогу. Зависть. Стыд. Усталость. Обиду. Или, наоборот, покой, интерес, благодарность, бодрость.

Это не экзамен. Никто не ставит оценку. Но без такой проверки человек живет вслепую. Он может целый день излучать раздражение, а вечером удивляться, почему с ним все разговаривали сухо. Он может неделями носить в себе страх и называть это ответственностью. Он может годами путать обиду с принципиальностью.

Чувство показывает, куда повернута мысль.

Если внутри плохо, значит, где-то идет внутренний разговор, который надо услышать. Может быть, вы говорите себе: я не справлюсь. Может быть: меня не ценят. Может быть: у других получается, а я застрял. Может быть: поздно начинать. Может быть: надо было жить иначе.

Эти фразы могут звучать очень убедительно. Особенно если они ходят с вами давно. Но привычная мысль не становится правдой только потому, что она старая.

Внутри каждого человека есть набор фраз, которые он повторяет почти автоматически. У одного это про деньги: денег всегда не хватает. У другого про отношения: людям нельзя доверять. У третьего про работу: меня всё равно не заметят. У четвертого про тело: я уже не изменюсь. Человек произносит это не как мнение, а как погоду. Так есть.

И дальше он живет внутри этого прогноза.

ДЕНЬ, КОТОРЫЙ СТАНОВИТСЯ ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ

Представьте человека, который утром сказал себе: сегодня будет тяжелый день. Он еще ничего не сделал. Он не открыл почту, не поговорил ни с кем, не вышел из дома. Но день уже получил имя.

Потом происходит обычная задержка. Пробка, очередь, чужая невнимательность. Человек кивает внутри: я же знал. Потом кто-то отвечает не тем тоном. Опять доказательство. Потом он сам ошибается в документе или забывает что-то дома. Вот, всё против меня.

На самом деле день мог быть обычным. Не лучшим, не праздничным, но обычным. Однако мысль, выбранная утром, стала рамкой. Всё, что происходило дальше, человек укладывал в эту рамку. Хорошее он пропускал. Нейтральное красил в темный цвет. Плохое увеличивал.

Так работает внимание. Оно не видит весь мир сразу. Оно выбирает.

Если вы думаете, что вас не уважают, вы будете искать неуважение. Не потому, что вы плохой человек, а потому что мозг любит подтверждать уже принятое решение. Кто-то не поздоровался, и вы сразу чувствуете укол. Хотя человек мог не заметить. Кто-то написал коротко, и вы уже обижены. Хотя он мог спешить. Кто-то не похвалил, и вы решаете, что труд никому не нужен. Хотя похвала не единственный способ признания.

То же самое действует в другую сторону. Если человек держит в голове мысль: я ищу возможности, он начинает замечать возможности. Разговор, который раньше показался бы случайным. Идею, которую раньше отложил бы. Человека, с которым можно посоветоваться. Свободный вечер, где можно сделать маленький шаг.

Мир не обязан мгновенно меняться. Но взгляд меняется, а за взглядом меняются поступки.

Вот почему работа с мыслями не сводится к тому, чтобы повторять себе приятные слова. Пустые слова быстро надоедают. Человек может сто раз сказать: я успешен, я спокоен, я уверен, а потом выйти из комнаты и снова вести себя как испуганный должник перед жизнью.

Нужна не игра в фразы. Нужен честный выбор внимания.

Когда появляется старая мысль, спросите: куда она меня ведет? Что я сделаю, если ей поверю? С кем я стану говорить грубее? От чего откажусь? Какой шанс не замечу? Какую дверь сам закрою?

Иногда одного такого вопроса достаточно, чтобы мысль потеряла власть.

ВНУТРЕННИЙ САБОТАЖНИК

У каждого есть внутренний голос, который умеет звучать разумно. Он редко говорит: я хочу испортить тебе жизнь. Нет, он приходит в приличной одежде.

Он говорит: будь реалистом. Не высывайся. Поздно. Не твой уровень. Сейчас не время. Сначала надо всё подготовить. А что скажут люди? А если не получится? А если получится, что потом?

Этот голос может называться осторожностью, опытом, зрелостью, здравым смыслом. Иногда он действительно защищает от глупостей. Но часто он просто охраняет старую клетку.

Я не советую воевать с ним целыми днями. Война с собой утомляет и редко дает хороший результат. Лучше узнать этот голос. Прямо дать ему имя. Смешное, обычное, любое. Пусть это будет не вы целиком, а часть вас, которая боится перемен.

Когда она заговорит, вы сможете заметить: ага, опять пришел мой сторож. Опять рассказывает, что нельзя начинать. Спасибо, я услышал.

И дальше сделать один маленький шаг.

Внутренний саботажник не исчезает от того, что вы прочитали умную книгу или однажды вдохновились. Он может сидеть тихо, пока вы мечтаете. Но стоит вам сделать реальное движение, он поднимется. Написать письмо. Попросить о встрече. Назвать цену. Начать учиться. Сказать правду. Отказаться от лишнего. Признать желание.

Тут он оживает.

Не надо пугаться. Страх часто появляется не там, где опасно, а там, где непривычно. Человек годами может жить в тесной жизни и не чувствовать страха только потому, что она знакомая. А потом сделать шаг к нормальной жизни и испугаться до дрожи. Это не знак, что надо вернуться. Это знак, что вы вышли за старую черту.

Задача не в том, чтобы никогда не бояться. Задача в том, чтобы не отдавать страху право последнего слова.

КАК МЕНЯТЬ МЫСЛЬ

Есть грубая ошибка: человек пытается выбросить плохую мысль силой. Он говорит себе: не думай об этом. Не злись. Не тревожься. Не завидуй. Не обижайся.

Обычно становится только хуже.

Мысль, которую пытаются вытолкнуть, возвращается сильнее. Она как человек, которого не пустили в дверь, и он начал стучать в окно.

Лучше сначала признать: да, эта мысль есть. Да, я сейчас думаю, что не справлюсь. Да, я завидую. Да, я обижен. Да, я боюсь. Признание не означает согласие. Это просто честность.

После этого можно выбрать другую формулировку. Не сладкую, не фальшивую, а такую, в которую можно поверить хотя бы на один шаг.

Не «я ничего не боюсь», если вы боитесь. Лучше: я боюсь, но могу сделать один звонок.

Не «деньги текут ко мне рекой», если вы сидите с просроченными счетами и внутри всё сжимается. Лучше: я начинаю наводить порядок в деньгах и сегодня посмотрю на цифры без паники.

Не «все люди добрые», если вас недавно предали. Лучше: я не обязан закрываться от всех из-за одного опыта.

Не «я уже живу жизнью мечты», если вы встали в шесть утра на работу, от которой устали. Лучше: я могу постепенно возвращать себе жизнь и сегодня сделаю один честный шаг.

Живая мысль должна быть крепкой. Она не обязана быть красивой. Она должна помогать действовать.

Слова имеют значение. Когда человек говорит: я должен, внутри часто появляется тяжесть. Когда говорит: я выбираю, появляется хоть немного воздуха. Когда говорит: у меня нет выхода, он перестает искать. Когда говорит: какие варианты у меня есть, он возвращает себе руль.

Попробуйте в течение недели слушать свою речь. Особенно обычные фразы.

Я не могу. У меня всегда так. Мне не везет. Я такой человек. В нашей семье никто не умел. У нас это не принято. Все нормальные места заняты. Хорошее достается другим. Мне уже поздно. Сейчас неподходящий момент.

Каждая такая фраза похожа на маленькую подпись под договором. Вы будто соглашаетесь жить внутри ее условий.

Речь не о том, чтобы запретить себе жаловаться навсегда. Иногда надо выговориться. Иногда больная мысль выходит через слова, и после этого становится легче. Но есть разница между выговориться и поселиться в жалобе.

Жалоба может стать домом. В ней даже уютно. Там всё известно: виноват начальник, страна, родители, бывший партнер, цены, возраст, характер, детство. И ничего не надо решать. Только рассказывать снова и снова.

Плата за такой уют высокая. Жизнь стоит на месте.

ЧУВСТВА КАК РЫЧАГ

Многие пытаются менять жизнь только через действия. Больше работать. Раньше вставать. Составлять планы. Покупать блокноты. Начинать с понедельника.

Действия нужны. Без них мечта остается разговором. Но действие, сделанное из внутренней тяжести, быстро выматывает. Человек может делать правильные вещи с таким чувством, будто тащит камни в гору. Через неделю он бросает и решает, что у него нет силы воли.

Иногда проблема не в силе воли. Проблема в состоянии, из которого он действует.

Если человек идет к цели с мыслью «я ничтожен, пока не достигну», он будет мучить себя. Если идет с мыслью «я должен всем доказать», он будет зависеть от чужих взглядов. Если идет с мыслью «только бы не провалиться», он будет видеть провал за каждым углом.

Хорошее состояние не гарантирует легкой дороги. Но оно дает энергию идти.

Поэтому перед важным действием стоит спросить себя: из какого чувства я сейчас собираюсь это делать? Из страха? Из злости? Из зависти? Из желания понравиться? Или из ясного решения?

Иногда надо сначала привести себя в порядок. Пройтись. Выпить воды. Помолчать десять минут. Написать на бумаге, что крутится в голове. Позвонить не тому, кто подольет масла в огонь, а тому, кто поможет увидеть ситуацию трезво. Убрать телефон. Навести порядок на столе.

Маленькие вещи меняют состояние быстрее, чем большие рассуждения.

Есть люди, которые презирают такие простые действия. Им хочется чего-то мощного, драматического, окончательного. Но жизнь чаще меняется через малые повторения. Не через один великий рывок, а через то, что человек каждый день возвращает себе внимание.

Сегодня он заметил, что снова думает о худшем. Остановился. Переформулировал.

Завтра услышал, что собирается отказаться от возможности из страха. Сделал шаг.

Послезавтра поймал себя на зависти. Не стал себя ругать. Спросил: что именно я хочу, раз меня так задел чужой успех?

Через месяц такой человек уже немного другой. Не потому, что случилось чудо. Потому что он перестал оставлять голову без присмотра.

КОЛЕСО ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Чтобы увидеть, где ваши мысли тянут вас вниз, полезно посмотреть на основные области жизни. Деньги. Здоровье. Работа. Близкие люди. Любовь. Отдых. Рост. Польза для других.

Не надо писать трактат. Поставьте каждой области оценку от одного до десяти. Только честно, без театра. Один - совсем плохо. Десять - живу так, как хочу.

Потом выберите одну область, где оценка низкая и где вы готовы перестать обманывать себя.

Например, деньги. Вы ставите три. Теперь спросите: какие мысли я чаще всего думаю о деньгах? Что я повторяю? Что я слышал в семье? Чего боюсь? На что закрываю глаза?

Может выясниться, что вы не столько мало зарабатываете, сколько боитесь видеть реальную картину. Или стыдитесь просить достойную оплату. Или тратите, когда тревожно. Или считаете людей с деньгами неприятными и поэтому сами внутренне отталкиваете достаток.

Если область здоровье, вопрос тот же. Какие мысли управляют вами? Мне некогда. Я устал. Всё равно не получится. Я начну потом. В моем возрасте поздно. Я не люблю спорт. Здоровая еда скучная.

Пока эти мысли сидят внутри как закон, действия будут срываться.

Если область отношения, послушайте свои формулировки. Все думают только о себе. Нормальных людей нет. Я всегда выбираю не тех. Меня бросят. Лучше не привязываться. Любовь обязательно заканчивается болью.

С такими мыслями человек может мечтать о близости, но при этом будет держать в руках ножницы и перерезать нитки, как только кто-то подойдет ближе.

Оценка области жизни нужна не для самобичевания. Она нужна, чтобы увидеть связь между мыслью, чувством и результатом. Где мысль мрачная, там чувство тяжелое. Где чувство тяжелое, там поступки слабее, резче или хаотичнее. Где поступки такие, там результат редко радует.

Цепочку можно разорвать. Не сразу всю жизнь. Одно звено.

Выберите область. Выпишите привычные мысли. Рядом напишите новые, в которые можете поверить.

Не надо писать торжественно. Пишите по-человечески.

Было: я никогда не выберусь из долгов. Стало: я могу начать с точной суммы и первого плана.

Было: меня никто не поддерживает. Стало: я могу попросить о конкретной помощи и перестать ждать, что люди сами догадаются.

Было: я ленивый. Стало: я часто устаю и распыляюсь, поэтому мне нужен простой режим, а не очередная ненависть к себе.

Было: мне поздно. Стало: через год мне всё равно будет на год больше, лучше прийти туда с начатым делом.

Такие фразы не звучат как праздничные лозунги. Зато они могут выдержать встречу с реальностью.

ОБИДА НА СЕБЯ

Есть еще один тяжелый источник мыслей: обида на самого себя.

Человек вспоминает, где промолчал, где струсил, где поверил не тому, где потерял время, где не взялся за возможность. И дальше он начинает жить так, будто обязан каждый день носить этот мешок.

Самообвинение кажется честным. Мол, я же должен помнить свои ошибки. Да, помнить полезно. Но превращать ошибку в пожизненный приговор глупо.

Если вина помогает исправить, извиниться, вернуть долг, навести порядок - используйте ее быстро и по делу. Если вина просто ходит по кругу и делает вас слабее, это уже не совесть. Это привычка себя мучить.

Негативная мысль о себе опаснее многих внешних препятствий. С человеком, который не верит себе, трудно строить новую жизнь. Он будет начинать и тут же подрывать собственный мост.

Попробуйте заметить, как вы с собой разговариваете после ошибки.

Если бы рядом с вами сидел человек и весь день говорил вам то же самое, что вы говорите себе, вы бы сколько выдержали? Час? День? Неделю? Скорее всего, вы бы попросили его замолчать или вышли из комнаты.

А из своей головы выйти нельзя.

Значит, надо менять тон. Не на сладкий, а на справедливый.

Да, я ошибся. Да, мне неприятно. Что теперь можно сделать? Чему это меня учит? Как я поступлю в следующий раз? С кем надо поговорить? Что надо закончить? Где я могу исправить ущерб?

Справедливый внутренний голос не гладит по голове за любую глупость. Но он и не добивает лежачего. Он поднимает и возвращает к делу.

Это особенно нужно тем, кто хочет изменить жизнь. Потому что изменения всегда идут с ошибками. Кто пробует новое, тот иногда выглядит неловко. Кто учится говорить иначе, тот сначала сбивается. Кто строит новое дело, тот где-то просчитался. Кто меняет отношения, тот не сразу находит верный тон.

Если после каждой неловкости человек будет объявлять себя безнадежным, он далеко не уйдет.

КАК ЗАКРЕПЛЯТЬ НОВЫЙ ВЫБОР

Мысли меняются повторением. Старые мысли стали сильными не за один день. Вы повторяли их много раз. Может быть, с детства. Может быть, их повторяли вокруг вас, а вы приняли. Может быть, жизнь несколько раз больно ударила, и вы сделали вывод, который тогда помог выжить, но теперь мешает жить.

Значит, новые мысли тоже надо повторять. Не механически, не как заклинание, а через ежедневное возвращение.

Утром можно спросить себя: какую мысль я сегодня выбираю держать ближе всего?

Например: сегодня я ищу решения, а не виноватых.

Или: сегодня я говорю прямо, но без грубости.

Или: сегодня я замечаю, где трачу силы на пустое.

Или: сегодня я делаю один шаг в сторону того, что давно откладываю.

Положите эту фразу туда, где увидите. На лист бумаги. В заметки. На рабочий стол. Не для красоты. Для напоминания. Потому что день будет шумным, люди будут дергать, новости будут лезть в глаза, старые привычки будут тянуть назад.

Вечером спросите: где я сегодня удержал выбранную мысль? Где потерял? Что заметил?

Не надо превращать это в суд. Это настройка.

Человек, который каждый день хотя бы немного настраивает мышление, начинает по-другому реагировать на жизнь. Его всё еще можно задеть, но уже труднее унести. Его можно расстроить, но он быстрее возвращается. Он может разозлиться, но чаще замечает момент, когда злость еще не стала словом, о котором потом жалеешь.

Это и есть свобода в обычном виде. Не полное отсутствие трудных чувств. А способность не становиться их слугой.

ПРОВЕРКА НА ДЕЙСТВИЕ

У хорошей мысли есть один признак: после нее можно сделать что-то разумное.

Если мысль делает вас слабым, жестким, мелочным, мстительным, беспомощным, проверьте ее. Даже если она кажется логичной.

Если мысль возвращает вам ответственность, ясность, желание действовать, оставьте ее ближе.

Допустим, человек думает: у меня ничего не получается. После такой мысли он, скорее всего, ляжет, откроет телефон, начнет сравнивать себя с другими, станет раздраженным. Действия нет.

Другая мысль: у меня не получается этот способ, надо попробовать иначе. После нее можно позвонить, прочитать, спросить, пересобрать план, сделать маленькую попытку. Есть движение.

Или мысль: меня никто не любит. После нее человек закрывается, проверяет других, требует доказательств, обижается.

Другая мысль: мне не хватает тепла, и я могу сказать об этом прямо. После нее возможен разговор.

Или мысль: я всё испортил. После нее стыд и ступор.

Другая мысль: я сделал плохо, теперь надо исправить то, что можно. После нее появляется порядок.

Не все мысли одинаково полезны, даже если все они имеют право появиться.

Вы хозяин не первой искры, а костра. Искра может прилететь. Но будете ли вы подкладывать сухие ветки, решаете вы.

НЕ ЖДАТЬ ИДЕАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Есть люди, которые ждут, когда у них появится правильное настроение, чтобы начать. Они думают: вот проснусь бодрым, уверенным, спокойным, тогда займусь собой. Вот исчезнет страх, тогда поговорю. Вот пройдет тревога, тогда разберу деньги. Вот появится вдохновение, тогда начну писать, учиться, искать, менять.

Так можно ждать долго.

Часто хорошее состояние приходит после первого действия, а не до него. Вы не хотите идти гулять, но выходите и через десять минут дышите легче. Не хотите открывать счета, но открываете и наконец перестаете бояться неизвестной суммы. Не хотите начинать разговор, но начинаете и чувствуете, что правда всё же легче молчания.

Поэтому выбор мысли не отменяет действия. Он подводит к нему.

Можно сказать себе: я сейчас не уверен, но начну. Я сейчас не рад, но сделаю. Я сейчас тревожусь, но посмотрю на факты. Я сейчас злюсь, поэтому подожду десять минут и отвечу позже.

Это зрелый способ обращаться с собой. Не требовать от себя вечной солнечности. Не валяться в каждом мрачном состоянии. А постепенно становиться человеком, который умеет выбирать.

ВЫБОР НА СЕГОДНЯ

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части.

Слева напишите: что я больше не хочу кормить своим вниманием. Справа: что я выбираю замечать и усиливать.

Слева могут быть страхи, жалобы, старые обиды, сравнение, разговоры, после которых вы чувствуете себя грязно, привычка начинать день с новостей, которые только тревожат.

Справа - решения, люди, от которых становится светлее, работа, которую давно пора сделать, тело, которому нужен сон и движение, деньги, где нужен порядок, благодарность за то, что уже есть, и честное желание того, чего пока нет.

Потом выберите одну строчку справа и сделайте сегодня что-то маленькое. Не завтра. Не когда станет удобно. Сегодня.

Мысли любят подтверждение действием. Если вы говорите: я выбираю здоровье, пройдите двадцать минут. Если говорите: я выбираю порядок в деньгах, запишите расходы за день. Если говорите: я выбираю близость, напишите человеку не дежурную фразу, а живую. Если говорите: я выбираю рост, откройте книгу, курс, тетрадь, план.

Новая мысль должна получить землю под ногами.

И еще одно. Не удивляйтесь, если завтра старая мысль вернется. Она вернется. Может быть, с тем же голосом. Может быть, хитрее. Ничего страшного. Вы снова выбираете. Не один раз на всю жизнь, а много раз в течение дня.

В этом нет слабости. В этом и есть работа.

Человек становится сильнее не тогда, когда у него больше никогда не появляется темная мысль. Он становится сильнее, когда замечает ее раньше, верит ей меньше и быстрее возвращается к тому, что выбрал сам.

Сегодня достаточно начать с этого.

Глава 4. Когда угроза приходит по сети

Слово «киберугроза» звучит так, будто речь идет о чем-то далеком: о темных комнатах, странных людях в капюшонах, мониторах с зелеными строками и сложных программах, которые обычному человеку не понять. На практике все проще и неприятнее. Угроза может прийти в виде письма от службы доставки, сообщения от банка, ссылки в семейном чате, бесплатной программы для работы с файлами или звонка от человека, который очень уверенно говорит, что он из поддержки.

Именно поэтому разговор о цифровой безопасности нельзя оставлять только специалистам. Специалисты нужны, спору нет. Они строят защиту, следят за сетью, обновляют системы, закрывают дыры, разбирают журналы событий. Но первая встреча с атакой часто происходит не в серверной, а на экране телефона. Человек пьет чай, читает новости, устал после работы, отвечает на письма между делом. В этот момент его и ловят.

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.