

АЛЕКСЕЙ КОРНЕЛЮК

ХВАТИТ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ



КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ФОКУС,
СМЫСЛ И НАСТОЯЩУЮ
ЖИЗНЬ

Без лишнего трепя к лучшей жизни

Алексей Корнелюк

Хватит становиться лучше

«Автор»

2026

Корнелюк А.

Хватит становиться лучше / А. Корнелюк — «Автор»,
2026 — (Без лишнего трепа к лучшей жизни)

Вы уже знаете, что надо больше спать, меньше сидеть в телефоне, читать, тренироваться, медитировать, считать деньги, учить язык и желательно каждое утро благодарить Вселенную за возможность выполнить ещё двенадцать пунктов. Осталось только понять, когда во всём этом жить. «Хватит становиться лучше» — книга не против полезных привычек. Она против привычки бездумно собирать их как доказательство собственной нормальности. Здесь не будет очередных «30 дней до новой жизни». Вместо этого вы разберёте, сколько на самом деле стоит каждая привычка, научитесь считать её отдачу, найдёте действия, которые лишь изображают развитие, составите свой STOP DOING LIST и соберёте небольшой портфель привычек, действительно работающих на ваши цели. Возможно, вам не нужно становиться дисциплинированнее. Возможно, пора просто уволить половину начальников, которые поселились у вас в голове, и оставить только то, что делает жизнь лучше не на бумаге, а по-настоящему.

Алексей Корнелюк

Хватит становиться лучше

Хватит становиться лучше

У современного человека есть работа, семья, счета, иногда дети, иногда родители, которым внезапно понадобился врач, машина, которая выбирает для поломки самый подходящий момент, и телефон, в котором несколько сотен людей ежедневно пытаются убедить его, что он живёт неправильно. Этого оказалось мало. Поэтому мы придумали себе ещё одну работу. На ней нет зарплаты, отпуска, больничных и понятного начальника, зато есть бесконечный испытательный срок. Эта работа называется «становиться лучше».

Проснуться желательно раньше. Сразу не хвататься за телефон. Выпить воды. Постелить кровать. Сделать зарядку. Подышать. Помедитировать. Записать три вещи, за которые благодарен. Проверить вес. Сделать несколько тысяч шагов. Прочитать двадцать страниц. Позаниматься английским. Не забыть витамины. Есть больше белка. Есть меньше сахара. Следить за расходами. Вести дневник. Планировать день. Вечером подвести итоги. За час до сна убрать телефон. Лечь вовремя. Спать восемь часов, разумеется, предварительно выполнив всё перечисленное.

Если успел — молодец. Завтра повтори.

Если не успел — есть прекрасная новость: завтра у тебя ещё одна возможность почувствовать себя человеком, который опять недостаточно старается.

Самое смешное, что почти ни один пункт в этом списке нельзя назвать откровенной глупостью. Двигаться полезнее, чем не двигаться. Спать обычно лучше, чем не спать. Финансовый учёт бывает полезен. Читать тоже неплохая затея, особенно если книга не называется «Сто семь привычек людей, которые успевают больше вас». Проблема начинается не внутри каждой рекомендации. Она начинается в тот момент, когда двадцать разумных советов собираются жить в одном человеке одновременно.

Представьте небольшую компанию. Один консультант приходит и говорит, что компании нужен ежедневный финансовый отчёт. Разумно. Второй считает необходимым проводить каждое утро совещание. Третий требует обязательного обучения сотрудников. Четвёртый предлагает каждый день собирать обратную связь клиентов. Пятый считает, что нужно ежедневно проверять конкурентов. Шестой вводит новую систему планирования. Седьмой рекомендует корпоративный спорт. Каждый в отдельности способен показать презентацию, объясняющую, почему именно его предложение повысит эффективность. Через месяц сотрудники половину рабочего дня обслуживают улучшения рабочего дня.

На уровне бизнеса подобный идиотизм хотя бы иногда замечает финансовый директор. В собственной жизни финансового директора обычно нет. Есть только вы, приложение с красивыми зелёными галочками и смутное ощущение, что сегодня вы опять забыли стать осознаннее.

Так появляется **вторая работа**. Первая нужна, чтобы жить. Вторая — чтобы доказать себе, что вы живёте достаточно правильно.

У неё есть свои обязанности. Нужно следить за телом, мозгом, деньгами, отношениями, карьерой, питанием, информационной гигиеной, развитием, сном, окружением и ещё бог знает чем. У неё есть KPI: вес, количество шагов, прочитанные книги, часы глубокого сна, дни без алкоголя, серии занятий иностранным языком, выполненные тренировки. Есть системы контроля: часы, кольца, весы, приложения, дневники, таблицы. Есть корпоративная культура: дисциплина, рост, фокус, осознанность. И есть абсолютно бессовестный начальник, которого нельзя удовлетворить, потому что начальник этот — представление о человеке, которым вы могли бы стать.

Здесь важно не скатиться в дешёвую философию о том, что «надо просто принимать себя таким, какой ты есть». Эта фраза сама давно стала индустрией и отлично продаётся на

кружках. Некоторые вещи действительно стоит менять. Если вы не двигаетесь, плохо спите, тратите всё, что зарабатываете, и двадцать лет обещаете начать заниматься тем, что для вас важно, книга не будет убеждать вас лечь на диван и полюбить происходящее. Мы говорим о другом: **между полезным изменением и бесконечным обслуживанием собственной улучшенной версии есть огромная разница.**

Эту разницу почему-то редко считают.

Возьмём простую привычку: ежедневное чтение по тридцать минут. Звучит почти безупречно. За год это примерно сто восемьдесят часов. Если чтение нужно вам для работы, даёт знания, которые вы используете, или просто приносит удовольствие, цена может быть прекрасной. Но если вы читаете тридцать минут исключительно потому, что «успешные люди много читают», ситуация меняется. За те же сто восемьдесят часов можно было десять раз встретиться с человеком, которого вы любите, пройти обучение по действительно нужному навыку, закончить проект, совершить несколько коротких путешествий, научиться готовить, восстановиться после тяжёлого периода или просто сто восемьдесят часов не заниматься улучшением себя.

Вопрос не в том, полезно ли читать. Вопрос в том, **что именно эта привычка делает в вашей жизни и чем вы за неё платите.**

Это неприятный вопрос, потому что культ полезных привычек приучил нас считать стоимость только плохих действий. Курение стоит денег и здоровья. Алкоголь отнимает время. Социальные сети пожирают внимание. Всё понятно. Но почему-то считается, что хорошая привычка бесплатна. Если действие помечено словом «полезное», бухгалтерия закрывается.

Она не закрывается.

Любая привычка требует ресурса. Иногда пять минут, иногда час. Иногда денег. Почти всегда внимания. Часто предварительной организации. Нужно купить, приготовить, положить рядом, поставить напоминание, взять с собой, зарядить, забронировать, доехать, переодеться, отметить выполнение. Даже замечательная привычка занимает кусок жизни. А поскольку жизнь, к сожалению, поставляется не в безлимитной версии, каждый занятый кусок означает, что какое-то другое действие туда уже не поместится.

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.