



ТА САМАЯ КНИГА



Начни и не брось



30-дневный челлендж

Андрей Некрасов

ТА САМАЯ КНИГА: НАЧНИ И НЕ БРОСЬ

<https://litres.ru/74376334>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты скачал эту книгу, потому что устал. Устал начинать с понедельника. Устал покупать курсы и не проходить их. Устал от «успешного успеха» в соцсетях.

Вот правда: мотивация не работает. Работает только действие.

«Та самая книга: Начни и не брось» — это не чтение на ночь. Это 30 дней практики. 30 коротких заданий, которые займут у тебя меньше времени, чем просмотр ленты в Instagram. Ты не найдёшь здесь «волшебных таблеток». Ты найдёшь систему.

Прочитал вступление — делай День 1. Прочитал главу — делай задание. Не сделал — закрой книгу и не мучай себя.

Если ты готов перестать мечтать и начать делать, эта книга — та самая.

Все изображения сгенерированы в SyntxAI

Содержание

Вступление. Почему эта книга — та самая?	4
День 1. Правило 5 секунд	6
День 2. Убери слона по кусочкам	9
День 3. Метод помидора	11
День 4. Убийца перфекционизма	13
День 5. Правило 2 минут	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Андрей Некрасов

ТА САМАЯ КНИГА: НАЧНИ И НЕ БРОСЬ

Вступление. Почему эта книга — та самая?

Сколько книг по саморазвитию ты уже скачал? Пять? Десять? Пятьдесят? А сколько из них ты дочитал до конца? И, что важнее, сколько реальных изменений произошло в твоей жизни после прочтения?

Если честный ответ «ноль» или «почти ноль», не спеши винить себя. Дело не в тебе. Дело в том, что большинство книг дают информацию, но не дают механизм действия. Ты читаешь вдохновляющие истории, умные теории, красивые метафоры, а на следующий день просыпаешься тем же человеком с теми же привычками. Потому что знание без действия — это просто шум.

Эта книга другая. В ней нет секретных техник, которые сделают тебя миллионером за неделю. В ней нет мотивационных лозунгов, от которых хочется бежать и сворачивать горы. В ней есть только одно: система из 30 коротких шагов,

которые заставят тебя начать и — главное — не бросить.

Ты держишь в руках (или на экране) не просто текст. Это 30-дневный челлендж. Каждый день — одна короткая глава и одно конкретное задание. На чтение главы у тебя уйдёт не больше пяти минут. На выполнение задания — от пяти до тридцати минут. Но именно эти задания, а не слова, изменят твою жизнь.

Правила простые:

Не читай вперёд. Открыл главу — прочитал — закрыл книгу. Дальше действуй.

Не пропускай задания. Если задание кажется глупым или слишком простым — это не повод его не делать. Это повод сделать его особенно внимательно.

Не ругай себя за срывы. Ты не робот. Если пропустил день — не бросай всё. Вернись на шаг назад и продолжай.

Почему 30 дней? Потому что этого срока достаточно, чтобы запустить инерцию движения. За 30 дней ты не станешь новым человеком полностью, но ты докажешь себе, что способен держать слово, данное самому себе. А это — фундамент всего.

Эта книга не сделает тебя идеальным. Она сделает тебя действующим. А это уже больше, чем у 90% людей.

Начни с первого дня. Прямо сейчас. И не бросай.

День 1. Правило 5 секунд

Мысль дня: Мозг — мастер отговорок. Действуй быстрее, чем он успеет испугаться.

Ты когда-нибудь замечал, как быстро гаснет желание что-то сделать? Вот ты лежишь на диване и думаешь: «Надо бы вынести мусор». Проходит секунда, другая — и вот ты уже убедил себя, что вынесешь завтра, что мусор не так уж мешает, что можно посмотреть ещё одно видео. Всё, момент упущен.

Психологи называют это «параличом анализа». Твой мозг — гениальный саботажник. Он всегда выберет комфорт, даже если этот комфорт разрушает твои планы. Он будет рисовать тебе страшные картинки неудач, придумывать сотни причин отложить, убеждать, что ты устал и заслужил отдых. И самое неприятное — ты веришь ему, потому что это и есть ты.

Как с этим бороться? Очень просто: не давать мозгу времени на раздумья. Есть известное правило пяти секунд, которое сформулировала мотивационный спикер Мел Роббинс. Суть такова: как только у тебя появилась мысль о том, что надо что-то сделать, у тебя есть примерно пять секунд, чтобы начать действовать. Если не начал — мозг включит режим «а может, не надо?» и, скорее всего, победит.

Почему это работает? Потому что действие предшествует

мотивации, а не наоборот. Ты думаешь, что сначала должно появиться желание, а потом ты начнёшь. Но на самом деле всё работает иначе: ты начинаешь, и только потом появляется желание продолжать. Маленький шаг создаёт импульс, который разгоняет тебя.

Сегодняшнее задание — не просто понять это, а проверить на себе.

Задание на день:

Вспомни одно дело, которое ты откладываешь уже больше недели. Это может быть звонок родителям, запись к врачу, оплата штрафа, мытьё пола — что угодно. Главное, чтобы оно было конкретным и вызывало лёгкое (или сильное) сопротивление.

Теперь сделай следующее: скажи вслух или про себя «5-4-3-2-1» и сразу, без паузы, встань и сделай это. Не проверяй телефон. Не иди за водой. Не думай, как это будет. Просто сделай механическое действие — встань и начни.

Если дело занимает больше десяти минут (например, уборка), выдели на него 15 минут по таймеру. Но начни обязательно в первые пять секунд после отсчёта.

Когда закончишь, вернись к книге и ответь себе на вопрос: «Что я почувствовал, когда сделал это?» Ты, вероятно, испытаешь облегчение, а может, даже радость. Запомни это чувство. Оно и есть твоя награда за действие.

Вывод: Не жди мотивации. Считай до пяти и делай.

День 2. Убери слона по кусочкам

Мысль дня: Большая цель пугает. Маленький шаг — нет.

У тебя есть мечта. Возможно, это написать книгу (как я сейчас), выучить английский, сбросить 20 килограммов или запустить свой бизнес. Но мечта остаётся мечтой, потому что она слишком большая. Ты смотришь на неё, как на слона, которого нужно съесть, и твой мозг тут же кричит: «Это невозможно! Мы не справимся! Даже пробовать не будем».

Знаешь, в чём секрет людей, которые достигают целей? Они не пытаются съесть слона целиком. Они режут его на маленькие кусочки и едят по одному в день.

Наш мозг устроен так, что мы можем концентрироваться на одной задаче ограниченное время. Когда задача огромная и неопределённая («похудеть», «выучить язык», «стать богатым»), мы не видим конкретных шагов, и мозг впадает в ступор. Ему нужна ясность: что именно сделать прямо сейчас, сколько это займёт времени, какой будет первый шаг.

Вот почему так важно дробить цели. Большая цель — это направление, а не план действий. План состоит из шагов, каждый из которых можно выполнить за один присест.

Пример: цель «написать книгу» — это слон. Но «написать оглавление» — это уже кусочек. «Написать первый абзац первой главы» — ещё меньше. «Открыть текстовый редактор» — совсем крошка. И вот это действие уже не пугает,

правда?

Сегодня мы научимся резать твоего слона.

Задание на день:

Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне.

Напиши свою главную цель на этот год. Одну, самую важную.

Теперь разбей её на 10 конкретных шагов. Каждый шаг должен быть таким, чтобы его можно было сделать максимум за один час. Не «заняться спортом», а «найти на ютубе 10-минутную тренировку и сделать её». Не «выучить английский», а «скачать приложение Duolingo и пройти первый урок».

Посмотри на первый шаг. Сделай его ещё меньше. Уменьши до такого размера, чтобы он казался смешным и лёгким. Например, не «позвонить в спортзал», а «найти номер телефона спортзала и сохранить в контакты». Это и будет твой первый кусочек слона.

Прямо сегодня выполни этот первый шаг. Не завтра. Не с понедельника. Сегодня.

Остальные девять шагов оставь на бумаге. Они подождут. Но ты уже начал есть своего слона.

Вывод: Не думай о горе. Думай о первом камне.

День 3. Метод помидора

Мысль дня: Работать 25 минут — легко. Работать 8 часов — невозможно.

Почему ты откладываешь дела? Часто потому, что представляешь, сколько времени придётся на них потратить. «Мне нужно работать над отчётом четыре часа!» — и тебе уже плохо. Или: «Мне нужно убратсья во всей квартире, это же целый день!» — и ты ложишься на диван.

Но если сказать себе: «Я поработаю всего 25 минут, а потом отдохну», сопротивление резко падает. В этом суть техники Pomodoro, придуманной Франческо Чирилло ещё в 1980-х. Он использовал кухонный таймер в виде помидора (отсюда название), чтобы разбивать работу на интервалы.

Метод прост: 25 минут ты работаешь над одной задачей, ни на что не отвлекаясь, потом 5 минут отдыхаешь. Это один «помидор». После четырёх «помидоров» делаешь большой перерыв 20–30 минут.

Почему это работает?

Во-первых, 25 минут — это короткий отрезок. Твой мозг не успевает устать и начать саботировать.

Во-вторых, у тебя есть чёткий конец. Ты знаешь, что через 25 минут можно будет законно отдохнуть, поэтому легче сосредоточиться.

В-третьих, ты обманываешь прокрастинацию: говоришь

себе, что сделаешь «всего один помидорчик», а потом часто втягиваешься и продолжаешь.

Сегодня мы будем практиковать этот метод на самой неприятной задаче, которую ты откладываешь.

Задание на день:

Выбери одну задачу, которую нужно сделать, но очень не хочется. Идеально, если она связана с твоей главной целью из вчерашнего задания.

Поставь таймер на телефоне или кухне на 25 минут.

Убери все отвлекающие факторы: закрой вкладки с соц-сетями, переведи телефон в авиарежим, скажи домашним, чтобы не беспокоили.

Запусти таймер и работай только над этой задачей. Если приходят посторонние мысли — записывай их на листок и возвращайся к работе.

Когда таймер прозвенит, остановись. Сделай перерыв 5 минут: встань, потянись, выпей воды. Не хватайся за телефон! Лучше посмотри в окно.

Сделай ещё один «помидор» над той же задачей.

Всего два «помидора» — и на сегодня хватит. Но ты увидишь, как много можно сделать за 50 минут сфокусированной работы.

Вывод: Не думай о том, сколько времени займёт дело. Думай о следующих 25 минутах.

День 4. Убийца перфекционизма

Мысль дня: Лучше сделать плохо, чем не сделать вообще.

Перфекционизм — это не достоинство, а изощрённая форма прокрастинации. Ты не начинаешь, потому что боишься, что результат будет неидеальным. Ты переделываешь одно и то же по десять раз, потому что «ещё не идеально». Ты ждёшь подходящего момента, вдохновения, нужных условий. А в итоге не делаешь ничего.

Правда в том, что идеального результата не существует. Любой успешный проект, книга, бизнес начинались с черновика, который стыдно показать. Джефф Безос, основатель Amazon, говорил, что решения принимаются на основе 70% информации, потому что если ждать 100%, будешь слишком медленным. Марк Цукерберг советовал: «Сделано лучше, чем идеально».

Твой страх сделать плохо — это страх критики. Тебе кажется, что если ты сделаешь неидеально, тебя осудят. Но на самом деле никто не смотрит на тебя так пристально, как ты сам. Люди заняты своими делами и своими страхами.

К тому же, черновик — это не конечный результат. Это материал для улучшения. Ты не можешь улучшить то, чего не существует. Поэтому сначала создай что-то, а потом уже думай о качестве.

Сегодня мы будем сознательно делать «плохо».

Задание на день:

Подумай о чём-то, что ты давно хотел начать, но боялся, что получится неидеально. Это может быть:

Письмо, которое нужно отправить (другу, начальнику, клиенту).

План проекта.

Первая страница рассказа или главы.

Пост для соцсетей.

Эскиз рисунка или поделки.

Теперь сделай это нарочно плохо. Не старайся. Пиши ко-риво, с ошибками, с глупыми мыслями. Твоя задача — не создать шедевр, а просто выплеснуть черновик. Дай себе 15 минут.

Например: «Здравствуйте, я хотел написать вам красивое письмо, но у меня не получается, поэтому пишу как есть. У меня к вам предложение...» — и дальше как получится.

Когда закончишь, сохрани этот черновик. Завтра ты сможешь его отредактировать, а можешь вообще не возвращаться. Главное — ты сдвинулся с места и доказал себе, что можешь создавать неидеальные вещи и не умирать от стыда.

Вывод: Сначала сделай. Потом сделай красиво.

День 5. Правило 2 минут

Мысль дня: Мелкие дела — это песок в механизме. Вычисти его.

В твоей жизни наверняка накопились десятки мелких дел, которые висят над душой. Помыть кружку, ответить на сообщение, оплатить счёт, пришить пуговицу, выбросить старые бумажки, полить цветы. Каждое из них занимает меньше двух минут, но вместе они создают огромный груз. Ты не делаешь их, потому что они кажутся незначительными, но мозг всё равно помнит о них и тратит энергию на фоновое беспокойство.

Психологи называют это «эффектом незакрытых петель». Когда у тебя есть незавершённые дела, даже маленькие, твой мозг постоянно держит их в оперативной памяти. Это снижает концентрацию и вызывает тревогу. Тебе кажется, что ты ничего не успеваешь, хотя на самом деле ты просто не закрываешь хвосты.

Решение — правило двух минут. Если дело можно сделать за две минуты или меньше, делай его сразу, как только вспомнил. Не записывай в список, не откладывай на потом, не думай. Просто встань и сделай.

Почему две минуты? Потому что это порог, после которого мозг уже начинает искать отговорки. Если дело длится дольше, его можно планировать. Но всё, что короче, должно

выполняться немедленно.

Сегодня устроим генеральную уборку мелких дел.

Задание на день:

Возьми листок и ручку. Выпиши все мелкие дела, которые ты откладываешь. Максимум за 5 минут. Не оценивай, просто пиши всё, что приходит в голову: от «помыть кружку» до «позвонить бабушке».

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.