

Иван Жермоленко

A blue tufted armchair is positioned in the center of the frame. Above it is a large, soft, white and blue cloud. The background is a dark blue space filled with a network of thin white lines connecting small white dots, resembling a constellation or a digital network. The overall mood is surreal and contemplative.

**Анти-коучинг. Спокойное руководство
для тех, кто не хочет ничего достигать.**

Иван Жермоленко

**Анти-коучинг. Спокойное
руководство для тех, кто
не хочет ничего достигать.**

«Автор»

2026

Жермоленко И. И.

Анти-коучинг. Спокойное руководство для тех, кто не хочет ничего достигать. / И. И. Жермоленко — «Автор», 2026

Внимание! Эта книга официально вредна для вашего перфекциониста. Читайте на свой страх и риск. Автор не несёт ответственности за внезапное чувство лёгкости, приступы смеха над собой и исчезновение вины за не сделанные дела. Это антидот к марафону «стань лучшей версией себя». Она не скажет «ты можешь больше». Она скажет: «Ты уже достаточно». Внутри — только вредные советы, абсурд и честный разговор с собой через смех. Как ставить цели, чтобы они не сбывались. Как подружиться с ленью. Почему страхи — не враги, а телохранители. Как выбрать друзей, которые потянут вниз. Как превратить провал в искусство. Эта книга не сделает вас успешным. Она сделает вас спокойным. А спокойный человек никуда не бежит. Он просто живёт. И замечает, что жизнь уже есть. Её не надо завоёвывать. Её надо прожить. Вредное предупреждение: чтение может привести к неожиданности — вы можете захотеть что-то сделать. Но не потому, что вас заставили, а потому что вы сами захотели. Автор тут ни при чём.

© Жермоленко И. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Оглавление.	5
Вместо предисловия. Откровение для тех, кто устал быть хорошим	6
Глава 1. Как правильно поставить цель, чтобы она никогда не сбылась.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анти-коучинг. Спокойное руководство для тех, кто не хочет ничего достигать.

Оглавление.

Глава 1. Как правильно поставить цель, чтобы она никогда не сбылась.

Глава 2. Секреты мотивации, которая работает против вас.

Глава 3. Как выработать привычку, которая разрушит вашу жизнь, но сделает вас интересным человеком.

Глава 4. Искусство тратить время с пользой для безделья.

Глава 5. Как подружиться со своими страхами, чтобы они съели вас последними.

Глава 6. Правила успешного провала, или как извлечь выгоду из собственных ошибок.

Глава 7. Окружение: как выбрать друзей, которые будут тянуть вас вниз, и зачем это нужно.

Глава 8. Ресурсы: как потратить всё и остаться при своих.

Глава 9. Отдых по-вредному: как превратить выходные в подвиг.

Глава 10. Самооценка: как возненавидеть себя правильно.

Глава 11. Действие: как начать и не закончить, и почему это гениально.

Глава 12. Результат: как радоваться тому, что вы ничего не добились, и считать это победой.

Вместо предисловия. Откровение для тех, кто устал быть хорошим

Вы держите в руках книгу, которую боитесь дочитать до конца. И это правильно. Потому что если вы её дочитаете – вы больше никогда не сможете притворяться, что всё, что с вами происходит – это случайность.

Давайте честно. Вы ведь уже пробовали «стать лучше». Вы читали умные книги, смотрели мотивирующие видео, составляли списки дел, скачивали приложения для привычек, давали себе обещания в понедельник, в первый день месяца, в Новый год. И что? Вы всё ещё здесь. Всё ещё с тем же весом, теми же сомнениями, той же работой, тем же чувством, что жизнь проходит мимо, а вы – зритель в собственном кино, которое почему-то снимает другой режиссёр.

И знаете, что самое обидное? Вы даже не ленивый. Вы просто... устали быть идеальным. Потому что каждый ваш день – это борьба. Борьба с собой, с будильником, с чужими ожиданиями, с чувством вины за то, что вы опять не сделали то, что «надо». Вы так стараетесь быть правильным, что забыли, как быть живым. Вы так боитесь ошибиться, что перестали делать хоть что-то. И самое страшное – вы уже почти убедили себя, что так и надо. Что успех – это для других. Что у вас «не тот склад ума», «не те обстоятельства», «не те гены». Вы собрали целую коллекцию оправданий, которыми кормите своё отражение в зеркале каждое утро. И зеркало, устав от ваших сказок, перестало вам верить. Оно просто молчит. И вы молчите.

Но у меня для вас плохая новость: вы – не жертва. Вы – главный диверсант собственной жизни. И вы это знаете. Где-то глубоко, там, куда вы не заглядываете, потому что там слишком светло, вы знаете: вы могли бы. Но вы не делаете. И это не потому, что вы слабый. Это потому, что вы умный. Ваш мозг настолько гениально устроен, что он придумал систему защиты, которая позволяет вам ничего не менять и при этом чувствовать себя правым. Вы не просто терпите неудачу – вы её выстраиваете с архитектурной точностью. Вы выбираете такие цели, которые нельзя достичь. Вы ищете такие методы, которые не работают. Вы окружаете себя такими людьми, которые тянут вас вниз. И вы делаете это не случайно – вы делаете это профессионально. Вы – чёрный пояс по саморазрушению. И вы даже гордитесь этим, потому что ваше саморазрушение всегда выглядит как «забота» или «осторожность», или «реализм». Но я-то знаю, что под этой маской скрывается обычный, человеческий, отчаянный страх: а вдруг я попробую – и у меня не получится?

И вот здесь кроется главный секрет, который я открою вам прямо сейчас, до того, как вы начнёте читать эту книгу. Бойтесь не провала. Провал – это просто информация. Бойтесь успеха. Потому что если у вас получится – вам придётся измениться. Вам придётся стать тем человеком, который делает то, что обещает. Вам придётся выйти из роли вечного страдальца, который так удобно вписывается в любую компанию, в любую семью, в любой диван. Вы потеряете своё главное оправдание: «Я не такой, как все, потому что у меня не получается». Нет, вы станете таким, как все успешные люди, а это, согласитесь, скучно? Или, может быть, страшно? Потому что тогда уже нельзя будет списать неудачи на обстоятельства – придётся признать, что это вы, вашими собственными руками, творите свою реальность. А это ответственность. А ответственность – это тяжело. Гораздо легче читать книгу о том, как надо меняться, и продолжать ничего не делать. Уютно, правда?

Но я – не ваш друг. Я – ваша совесть, переодетая в книгу. Я пришёл, чтобы лишить вас всех ваших сладких заблуждений. Я написал для вас книгу, которая будет состоять из одних вредных советов. Но они, как яд, который лечит. Потому что если вы будете делать всё, что я скажу – вы не достигнете ничего. Но если вы вдруг, случайно, против своей воли, начнёте

делать всё наоборот – вы достигнете всего. Понимаете? Я не буду вас учить. Я буду вас провоцировать. Я буду давать вам такие дурацкие, опасные, смешные советы, что вы, возможно, впервые за долгое время просто... расслабитесь. Перестанете бояться. Начнёте экспериментировать. И, может быть, впервые в жизни, вы сделаете не «правильно», а «по-своему». И это и будет тот самый личностный рост, о котором пишут во всех умных книгах, но который они почему-то никогда не описывают.

Итак, я предлагаю вам сделку. Вы читаете эту книгу до конца. Не пропуская ни одной главы. Вы выполняете все вредные советы в точности, как они написаны. Или, если у вас хватит наглости – вы делаете ровно наоборот. Но вы не остаётесь прежним. Потому что прежний вы уже не выдерживаете. Прежний вы уже надоел даже вам, хотя вы этого не признаёте. Прежний вы – это ваш личный потолок, который вы сами себе нарисовали на самой низкой высоте.

Теперь представьте, что вы закрываете эту книгу. И вы уже знаете то, что не знали раньше. Вы знаете, что ваша лень – это не порок, а талант. Ваша нерешительность – это не слабость, а стратегия. Ваши страхи – это не враги, а охранники, которые просто не знают, что вы уже выросли. И вы можете просто сказать им: «Ребята, спасибо за службу, но теперь я сам».

Эта книга – не инструкция. Это зеркало, в котором вы увидите не своё лицо, а свою душу. Грязную, неумытую, запутанную, но живую. И если вам станет страшно – не закрывайте. Это значит, я попал в точку. Если вам станет смешно – тоже не закрывайте. Это значит, вы готовы. Если вам станет обидно – оставайтесь. Потому что обида – это первый шаг к тому, чтобы перестать быть жертвой.

Я не обещаю вам успеха. Я обещаю вам правду. А правда, как известно, звучит вредно. Но она лечит.

Ну что, рискнёте? Дочитаете? Или вы уже сейчас найдёте тысячу причин отложить эту книгу? Не торопитесь отвечать. Просто переверните страницу. Дальше будет самое интересное – первая глава, которая перевернёт всё, что вы знали о целеполагании. И вы, возможно, впервые в жизни, с улыбкой прочитаете, как правильно ставить цели, чтобы их никогда не достичь, и поймёте – а ведь я делал это всю жизнь!

И только тогда вы начнёте меняться. Не потому, что я сказал. А потому, что вы сами захотели. И это – единственный способ, который работает.

Добро пожаловать в вашу новую, старую, настоящую жизнь. Вредных вам советов и приятного чтения.

Ваш личный диверсант, автор этой книги, который тоже когда-то был хорошим мальчиком, а теперь пишет такие предисловия, чтобы вы не уснули на первой же странице.

Глава 1. Как правильно поставить цель, чтобы она никогда не сбылась.

Итак, вы взяли в руки эту книгу, а значит, ваш мозг уже совершил первую непоправимую ошибку – он решил, что вы способны на что-то большее, чем лежание на диване с чипсами. Увы, от этой иллюзии вас теперь не избавит даже хороший психотерапевт, потому что вы уже заплатили за книгу (или скачали её пиратскую версию, что ещё хуже – вы нарушили закон, а значит, ваш личностный рост начинается с криминала, и это уже интересно). Но не переживайте: я, как дипломированный специалист по чужим провалам, проведу вас через все ловушки целеполагания, чтобы вы не просто не достигли желаемого, а сделали это с максимальным комфортом и минимальными усилиями. Потому что настоящий эксперт знает: цель – это не то, к чему вы идёте, а то, от чего вы уходите. А уходить, согласитесь, всегда приятнее, особенно когда есть оправдание.

Прежде чем мы начнём наш увлекательный экскурс в мир красиво сформулированных самообманов, давайте разберёмся, что такое «цель» в понимании среднестатистического неудачника. Цель – это такая штука, которую вы ставите 1 января, чтобы к 2 января уже забыть о ней. Цель – это обещание, которое вы даёте себе под бой курантов, а утром просыпаетесь с больной головой и понимаете, что обещание было дано не вам, а тому пьяному энтузиасту, который исчез вместе с шампанским. Цель – это название для вашей будущей ностальгии: «А помнишь, я хотел стать миллионером? Как я тогда наивно смеялся!».

Но мы не будем уподобляться этим серым массам, которые ставят цели и тут же их достигают (фу, какая пошлость!). Мы – интеллектуальная элита, мы будем ставить цели так, чтобы процесс их не-достижения доставлял нам истинное эстетическое удовольствие. Для этого я разработал **Великий Вредный Алгоритм Постановки Целей (ВВАПЦ)**, который состоит из двенадцати железных принципов. Но, поскольку у нас книга из 12 глав, мы не будем спешить – в этой главе я раскрою лишь первые семь, а остальные приберегу для вас как сюрприз (спойлер: они ещё более бессмысленны). Итак, внимайте!

Принцип первый: цель должна быть максимально размытой, как пятно от кофе на важном документе.

Чёткая цель – это враг настоящего творческого подхода к жизни. Если вы скажете: «Я хочу заработать 10 000 000 рублей до конца года» – это скучно, банально и, что самое обидное, проверяемо. А вот если вы скажете: «Я хочу финансовой свободы» – это звучит гордо, туманно и даёт вам пожизненное право объяснять свою нищету тем, что свобода, мол, не в деньгах. Разве можно измерить финансовую свободу? Можно, но мы не будем. Оставьте измерения физикам и бухгалтерам. Наша цель – быть выше этого. Хотите похудеть? Не говорите «скинуть 5 кг», говорите «прийти в форму». А форма, как известно, у каждого своя: у кого-то шар, у кого-то куб, а вы, может быть, вообще любите форму бесконечности. И вот вы уже год ходите в спортзал, но «форма» всё ещё не та, потому что вы не определили, какая именно. Гениально! Теперь вы никогда не похудеете, но зато всегда будете в процессе.

И чтобы вы окончательно прониклись этим принципом, приведу пример из жизни одного моего знакомого, назовём его Вася. Вася поставил цель «стать счастливым». И что вы думаете? Он до сих пор не счастлив, потому что счастье – это субстанция неуловимая, как утренняя роса. Но Вася не унывает: он каждый день делает вид, что ищет ключи к счастью, и все вокруг считают его глубоким философом, а не просто ленивым неудачником. Видите, как выгодно размыывать цели? Вы получаете статус мыслителя и освобождаете себя от каких-либо обязательств.

Принцип второй: цель должна быть абсолютно нереалистичной, как обещание политика перед выборами.

Если ваша цель не вызывает у вас нервного смеха, значит, она слишком мелкая. Вы должны ставить перед собой задачи, которые не в силах выполнить даже команда супергероев. Например, вы хотите выучить все языки мира за месяц. Или стать президентом галактики. Или научиться летать без крыльев. Такие цели великолепны тем, что они сразу же снимают с вас ответственность. Вы же не можете требовать от себя невозможного? Конечно - нет! Поэтому, когда вы не выучите китайский за два дня, вы с чистой совестью скажете: «Это было нереально с самого начала, я же не волшебник». И все с вами согласятся. А если вы вдруг (о ужас!) всё-таки достигнете какой-то части этой цели, вы станете легендой, но этого не случится, так что вы в безопасности.

Но, будьте осторожны: иногда люди случайно достигают даже нереальных целей – например, кто-то выигрывает в лотерею. Поэтому, чтобы подстраховаться, добавьте к своей нереальной цели ещё одно условие: она должна зависеть от того, будет ли завтра дождь, или от того, насколько вежливым сегодня будет ваш сосед. Так вы гарантированно провалитесь, потому что мир непредсказуем.

Принцип третий: цель должна быть не одна, а как минимум пять, и все они должны противоречить друг другу.

Хотите одновременно похудеть и есть торты? Хотите стать богатым и ничего не делать? Хотите путешествовать и накопить на квартиру? Это идеальные сочетания! Они создают внутри вас прекрасный конфликт, который будет съедать вашу энергию и волю. Вы будете метаться между задачами, как белка в колесе, и ни одну не доведёте до ума. Но самое забавное – когда вы начнёте выполнять одну цель, она автоматически будет разрушать другую. Например, вы решили экономить деньги и одновременно купить новый айфон. Как только вы купите айфон, экономия рухнет. И наоборот: если вы будете экономить, то не купите айфон, и будете страдать от чувства обделенности. Это называется «динамическая система», и она обеспечит вам постоянный эмоциональный тонус, близкий к неврозу. А невроз, как известно, – признак тонкой душевной организации, что автоматически поднимает ваш статус в глазах окружающих.

Для особо продвинутых рекомендую добавить в список целей такие, которые невозможно даже начать одновременно. Например, «переехать в другую страну» и «проводить больше времени с семьёй, которая живёт тут». Вы будете разрываться, но ничего не делать, потому что любое действие потребует жертв. И в итоге вы останетесь на месте, но будете считать себя человеком, который «взвешивает все за и против», а значит, вы мудрее тех, кто просто взял и сделал.

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.