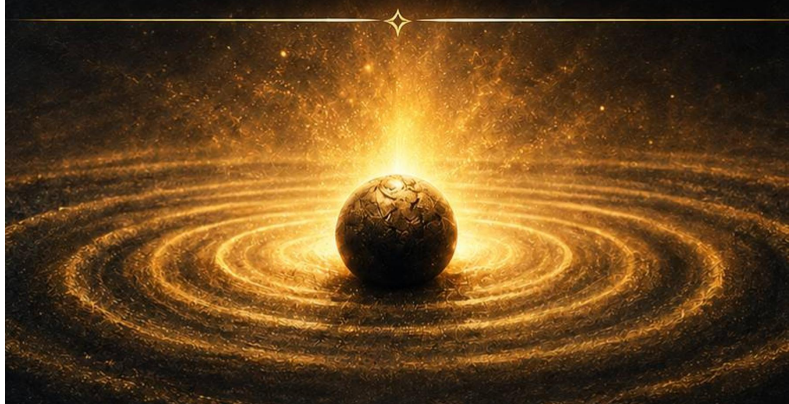




НА РАВНЫХ

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ, НО НЕ СДАЁТСЯ



ЛЕЗВИНСКИЙ ОЛЕГ



Олег Лезвинский

На Равных. Для тех, кто устал, но не сдаётся.

<https://litres.ru/74389054>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внутри тебя всё ещё горит то, что ты давно считал потухшим.
Эта книга — не о том, как стать успешным. Она о том, как
снова захотеть.

Девять глав возвращают самое важное — тебя самого.

Спокойно, честно, на равных.

Когда дочитаешь — ты уже не будешь прежним.

Содержание

Глава	5
Начнём с того, о чём обычно молчат	6
Почему «на равных»	7
Почему я имею право об этом говорить	8
О чём на самом деле эта книга	9
Как устроена эта книга	10
Как читать эту книгу	11
Прежде чем начать — один честный уговор	12
Почему стоит начать именно с этого	13
Что такое ценности — без сложных слов	14
Ценности — это не приговор на всю жизнь	16
Шаг первый: поговори с собой	17
Шаг второй: проверь себя на честность	18
Шаг третий:пусти ценности в обычную жизнь	20
Истории, которые учат. Человек, который не прошёл мимо	21
Практика: три ценности, которые начнут работать уже завтра	25
Что запомнить из этой главы	26
Мечта — это не бегство, а подсказка	27
Мечта и цель — не одно и то же	28
Шаг первый: услышь своё желание	29
Шаг второй: преврати мечту в цель	30

Шаг третий: разбей большую цель на маленькие шаги	31
Шаг четвёртый: назначь время	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Олег Лезвинский

На Равных. Для тех, кто устал, но не сдаётся.

Глава

Вступление. Я не выше тебя — я рядом

Начнём с того, о чём обычно молчат

Я мог бы рассказать тебе, что всё возможно, если очень захотеть. Что успех ждёт каждого, кто не сдаётся. Что нужно просто встать раньше, работать больше и верить в мечту. Ты слышал это сто раз. И, если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, это уже не работает.

Потому что ты устал. По-настоящему, глубоко, как устают не от одного тяжёлого дня, а от долгого пути, на котором почему-то становится только тяжелее. Цены растут. Зарабатывать стало сложнее. Жить — дороже. А к этому добавляется ещё что-то, что не измерить деньгами: ощущение, что ты бежишь, бежишь — и остаёшься на месте. Что сил всё меньше, а вопросов всё больше.

Именно об этом — честно, без прикрас — эта книга. Я не буду делать вид, что мир простой и добрый. И не буду притворяться, что у меня есть волшебный ответ на всё. Я просто сяду рядом. Как человек, который проходит через то же, что и ты. И расскажу то, что знаю не из книг, а из жизни.

Почему «на равных»

Есть два способа писать о том, как жить.

Первый — сверху. С высоты успеха, с позиции человека, у которого всё получилось и который теперь снисходительно объясняет другим, как «надо было». Такие книги видно сразу: в них нет сомнений, нет ошибок и нет права читателя не согласиться.

Второй — на равных. Это когда автор не прячет, что он такой же, как ты: устаёт, ошибается, боится и иногда не знает, что делать. Он не говорит «я тебя научу». Он говорит «пошли посмотрим вместе».

Эта книга — второй способ. Поэтому здесь не будет фраз «соберись» и «ты должен». Будет разговор — честный, спокойный и, надеюсь, полезный.

Почему я имею право об этом говорить

Я не тренер личностного роста и не «мотивационный коуч». Я человек, который тридцать пять лет ведёт бизнес. Это значит — тридцать пять лет ежедневных переговоров, отношений с людьми, решений, ошибок и кризисов, которые надо было как-то проходить, даже когда не хотелось. Пятнадцать из этих лет я параллельно занимался саморазвитием: изучал психосоматику, практики позитивного настроения, разбирал методики, проверял их на себе, отбрасывал то, что не работает, и оставлял то, что работает. Ключевое слово здесь — проверял на себе. В этой книге нет ни одного совета, который я бы не прожил сам. Я не обещаю, что через месяц твоя жизнь изменится до неузнаваемости. Я обещаю, что если ты будешь делать простые вещи, о которых здесь написано, — жизнь начнёт меняться. Помедленнее, чем в рекламе, но по-настоящему.

О чём на самом деле эта книга

Если сказать коротко — о точке опоры.

У каждого из нас она есть. Только у одних она спрятана и заброшена, а у других — найдена и укреплена. И от этого зависит почти всё: как мы держимся, когда тяжело, куда идём, когда теряемся, и хватает ли нас на собственную жизнь, а не только на выживание. Точка опоры — это не что-то внешнее. Не должность, не деньги, не чужое одобрение. Всё это может исчезнуть в один момент. Точка опоры — внутри. Эта книга — путь к ней.

Большинство книг о мотивации обращаются только к голове: «правильно думай — и всё получится». Но человек — это не только мысли. Это тело, которое напрягается от стресса. Это эмоции, которые не подчиняются приказам. Это усталость, которую нельзя отменить усилием воли. Эта книга идёт дальше головы. Она соединяет то, что обычно пишут в разных книгах: как разобраться в себе, как ставить цели, за которыми хочется идти, как работать с телом и эмоциями, как строить среду, которая тянет вверх, и как выдерживать, когда становится трудно.

Как устроена эта книга

Книга построена как путь — из девяти шагов. Девять опор, из которых складывается та самая внутренняя точка опоры. Каждый следующий шаг опирается на предыдущий, поэтому лучше идти по порядку, не перепрыгивая.

Сначала мы найдём фундамент — твои ценности, то, ради чего ты вообще встаёшь по утрам. Без этого всё остальное — просто суета. Потом зажжём направление — превратим мечту в цель с конкретной датой, а не в вечное «когда-нибудь». Дальше научимся слышать себя — в мире, который орёт со всех сторон. Затем соберём двигатель — привычки, которые везут тебя вперёд, даже когда вдохновение ушло. Вырастим дисциплину — не как наказание, а как свободу не зависеть от настроения. Наведём порядок в окружении — потому что в трудные времена именно люди решают, выдержим мы или нет. Пройдём через трудности — и поймём, что они не ломают, а закаляют. Разберём свои убеждения — те невидимые мысли, что тайно решают за нас. И наконец, найдём источник энергии — потому что сила не приходит сама, её нужно уметь накапливать и беречь.

В каждой главе — не только размышления, но и конкретная практика, которую можно выполнить сразу. Потому что эта книга настольная: её не читают за один вечер, к ней возвращаются.

Как читать эту книгу

Позволь дать один совет, который сэкономит тебе время.

Не спеши. Эта книга не про чтение — она про действие.

Прочитал главу — отложи её и сделай практику из неё. Пусть на каждую главу уйдёт несколько дней. Так материал уляжется, а главное — начнёт менять твою жизнь, а не просто «расширять кругозор». Если глава откликнулась — вернись к ней через неделю. Если что-то пока не получается — оставь и иди дальше, вернёшься позже. Здесь нет оценок и не нужно быть отличником. Нужно только одно: честно, понемногу, день за днём.

Прежде чем начать — один честный уговор

Я не могу пообещать тебе, что после этой книги всё станет легко. Это было бы ложью, а мы договорились быть честными. Но я могу пообещать другое. Через девять глав ты начнёшь чувствовать под ногами то, чего, возможно, давно не чувствовал: почву. Ощущение, что даже когда вокруг шатается, внутри у тебя есть опора. А это — уже очень много. Потому что дальше всё, что тебе нужно, ты найдёшь не в этой книге, а в себе. Я просто помогу тебе туда вернуться.

Поехали.

Глава 1. Ценности: фундамент, с которого всё начинается

Почему стоит начать именно с ЭТОГО

Есть один вопрос, который мы почти никогда не задаём себе всерьёз. Не «что мне делать?» и не «как заработать больше?», а другой, более простой и одновременно самый трудный:

Что для меня по-настоящему важно?

Мы откладываем его, потому что заняты. Работа, дом, новости, сотни мелких дел. Кажется, что на такие размышления нет времени, — а на самом деле мы просто боимся услышать ответ. Потому что если услышим честно, придётся что-то менять. Но именно с этого вопроса начинается всё. Пока ты не знаешь, что для тебя важно, ты будешь много двигаться — и при этом стоять на месте. Бежать вперёд — и не понимать, куда и зачем. Эта глава — про то, как остановиться на минуту и наконец услышать себя.

Что такое ценности — без сложных слов

Ценности — это не лозунги вроде «семья, здоровье, успех», которые красиво вешают в рамочку. Это то, что на самом деле управляет твоими решениями, даже когда ты этого не замечаешь.

Простой пример. Если для человека важна семья, он, скорее всего, выберет работу с гибким графиком, а не самую высокую должность — даже если должность сулит больше денег. Если важна честность, он не станет задерживаться там, где приходится постоянно притворяться.

Ценности — это твой внутренний компас. Он не решает за тебя, куда идти, но подсказывает, твоя это дорога или чужая. Когда в жизни есть такой компас, становится легче делать выбор, говорить «да» и «нет», и — самое главное — появляется мотивация, которая не зависит от настроения. Потому что ты делаешь не «то, что надо», а то, что для тебя своё. Из моего опыта. За тридцать пять лет бизнеса я много раз видел одну и ту же закономерность: долго выдерживают не те, кто сильнее давит, а те, кто знает, ради чего встаёт по утрам. Деньги и статус важны, никто не спорит. Но если цель расходится с внутренними ценностями, человек выгорает — рано или поздно. И наоборот: дело, которое совпадает с тем,

что тебе дорого, даёт силы даже в самые трудные годы. Я это не вычитал в книжке — я это прожил.

Ценности — это не приговор на всю жизнь

Сразу сниму одно опасение, которое часто мешает начать.

Понимание своих ценностей — это не экзамен, который сдают один раз. Ценности меняются, и это нормально. То, что было главным в двадцать лет, в сорок может отойти на второй план. Ты повзрослел, накопил опыт, жизнь изменилась — и приоритеты вместе с ней. Поэтому здесь не нужно быть перфекционистом. Не нужно раз и навсегда «вычислить себя». Нужно лишь одно: периодически останавливаться и честно спрашивать — это всё ещё моё?

Такой подход снимает страх ошибиться. Ты не пишешь себе приговор — ты просто сверяешь курс. И в любой момент можешь его поправить.

Шаг первый: поговори с собой

Самый надёжный способ услышать свои ценности — простой, но его почти никто не делает регулярно. Назовём это техникой «Поговори с самим собой».

Выдели полчаса тишины. Отложи телефон. Возьми ручку и лист. И честно, как самому близкому человеку, ответь на несколько вопросов. Не «правильно» — а так, как есть.

Какие моменты в жизни я вспоминаю как самые счастливые? Что именно в них было для меня важным?

Какие качества я по-настоящему ценю в других людях? Честно: часто то, чем мы восхищаемся в других, — и есть то, чего хотим для себя.

Что выводит меня из себя сильнее всего? И почему? Злость — отличный указатель: она почти всегда показывает, какую ценность что-то задело.

О чём я мечтаю, но всё время откладываю? Почему это до сих пор тянет?

Пиши, не оценивая себя. Важны не «правильные» ответы, а честные. Фиксируй не только мысли, но и чувства: именно в чувствах чаще всего и прячутся настоящие ценности.

Когда закончишь, перечитай написанное и подчеркни то, что повторяется. Обычно из множества слов проступают две-три главные темы — это и есть твой ориентир.

Шаг второй: проверь себя на честность

Найти ценности — половина дела. Вторая половина труднее: честно признать, насколько ты им соответствуешь. Посмотри на свой обычный день. Не на тот, каким он «должен быть», а на реальный. Совпадают ли твои действия с тем, что ты назвал важным?

Это неприятный момент, но именно в нём скрыто самое ценное. Классический самообман: человек говорит, что ценит здоровье, — и годами не находит ни часа на сон или движение. Или говорит, что главное — семья, — но неделями не выделяет и получаса на разговор с близкими.

Если ты нашёл такое расхождение — не спеши себя ругать. Это не повод для стыда, это самая полезная находка во всей главе. Потому что именно там, где твои действия разошлись с ценностями, и копится та самая усталость, тревога и ощущение «живу не свою жизнь».

Связь тела и эмоций. Есть вещь, которую я проверял на себе много лет и которая редко попадает в обычные книги. Тело часто раньше головы сигнализирует, когда мы идём не туда. Напряжение в плечах, плохой сон, тянущая тревога без видимой причины — часто это не «просто стресс», а тело, которое говорит: «Ты делаешь не то, что для тебя важно». По-

этому, сверяя ценности, полезно слушать не только мысли, но и тело. Где ты чувствуешь тяжесть, а где — лёгкость? Где сжатие, а где — свободу? Это тоже подсказка, причём очень честная.

Шаг третий:пусти ценности в обычную жизнь

Ценность, которую не применяют, — это просто красивое слово. Чтобы она стала опорой, её нужно вплести в самые простые решения. Если твоя ценность — забота о людях, прояви её не «когда-нибудь», а конкретно: помоги коллеге, позвони тому, кто тебя давно ждёт. Если ценность — знания, выдели сегодня двадцать минут на то, что давно хотел изучить. Если свобода — начни с малого: скажи «нет» тому, что тебя давно душит.

Не пытайся впустить в жизнь сразу все ценности. Начни с одной, самой важной. И вплети её не в далёкий план, а в ближайшие сутки. И помни: ценности почти никогда не рождаются в одиночестве. Мы впитываем их из семьи, окружения, ленты, работы. Далеко не всё, что мы «усвоили», — действительно наше. Поэтому есть один навык, который стоит тренировать осознанно: отделять своё от навязанного.

Полезный вопрос, который порой меняет жизнь сильнее, чем год тренингов: «Я этого хочу сам, или от меня ждут, что я этого захочу?»

Истории, которые учат. Человек, который не прошёл мимо

Я хочу рассказать тебе одну историю. Она не про великие деньги и не про головокружительный успех. Она про выбор, который рано или поздно встаёт перед каждым из нас, — и про то, что на самом деле делает человека крепким изнутри.

Эта история произошла со мной уже много лет назад. Я видел её своими глазами, в те самые двухтысячные, когда бизнес в нашей стране был молодым, голодным и, скажем честно, не всегда чистым. Тогда много кто жил одной и той же простой схемой: закупаешь товар на московских оптовых складах — и развозишь по регионам. Схема работала, кормила, давала людям шанс подняться. Но ещё она незаметно делала одну очень важную вещь: проверяла, кто ты есть на самом деле, когда никто не смотрит. Так я познакомился с Евгением. Он был предпринимателем, как и сотни других вокруг. Ничего особенного: обычный человек, который встаёт в шесть утра, грузит товар, едет, торгует, снова едет. Но одно отличало его от многих. У Евгения были принципы. Не для вида — настоящие. Те, что живут внутри и дают о себе знать в самый неудобный момент.

И жизнь нашла, как это проверить. Рядом с его магазином обосновалась небольшая группа подростков, которые вскры-

вали машины и воровали из них всё, что плохо лежит. К Евгению снова и снова приходили клиенты: оставляли машины на парковке, заходили на пять минут, выходили — а стекло разбито и пусто. Магнитола, сумка, оставленные вещи — всё, что можно было унести, уносили. Такое соседство рано или поздно хоронит любой бизнес. Кто захочет покупать, зная, что, пока ты выбираешь товар, твою машину потрошат под окнами? И вот здесь наступает тот самый момент, ради которого я всё это рассказываю. Момент выбора.

Большинство на месте Евгения поступили бы, как все. Вызвали бы охрану. Поставили бы камеру. А то и вовсе махнули рукой: мол, вскрытие чужих машин — не моя проблема, мой магазин пострадал лишь косвенно, пусть разбирается милиция. И, честно говоря, никто бы такого человека не осудил. Потому что формально он был прав. Остановись на секунду и спроси себя — только честно, наедине с собой. Сколько раз в жизни ты отворачивался, потому что это было «не моё дело»? Не потому, что ты плохой. А потому, что так проще. Безопаснее. Потому что можно всегда найти сто причин не вмешиваться. Я себя в этих вопросах тоже не щажу. Потому что и я отворачивался. И именно поэтому история Евгения меня так зацепила тогда и не отпускает до сих пор.

Евгений не отвернулся. Он пошёл и нашёл этих ребят. И в очень жёсткой, без единого намёка на компромисс форме объяснил им простую вещь: воровать — это неприемлемо вообще. Но воровать рядом с ним, рядом с его магазином,

там, где он за всё отвечает, — неприемлемо вдвойне.

Вслушайся в то, что было дальше. Потому что это самое важное. Он не звал полицию. Не откупался, чтобы ушли. Не отвечал на их методы их же методами и не лез в драку. Он просто говорил с ними — спокойно и жёстко, как говорит человек, у которого внутри есть непоколебимый стержень. Который не просит и не торгуется, а твёрдо и по-мужски обозначает границу: здесь так нельзя.

И это сработало.

Те ребята, что промышляли воровством, после того разговора в его районе этим больше не занимались. Меня всегда цепляла не сама развязка, а то, что она показывает про настоящие ценности. Евгений защищал не свою парковку. Он защищал людей, которые ему доверились, просто зайдя в магазин. Он защищал сам порядок в том маленьком кусочке мира, за который чувствовал ответственность. И сделал это не потому, что так положено. А потому, что это было по-настоящему его. Пойми главное: честность — это не тогда, когда тебе выгодно быть честным. Честность — это когда ты отстаиваешь принципы там, где проще, безопаснее и спокойнее отвернуться. И вот здесь мы подходим к сути — к тому, ради чего эта книга вообще написана. Человек крепок не тем, сколько у него денег, связей или власти. Всё это может исчезнуть в один день. Человек крепок тем, на что он может опереться внутри, когда внешний мир начинает шататься.

А опереться можно только на то, что ты по-настоящему

отстаивал. Не в мыслях. Не в красивых словах. А в жизни — когда было страшно, неудобно и проще промолчать.

Вот что такое точка опоры.

Это не абстрактное понятие и не цитата для красивой картинки. Это то, что подтверждается поступком. Евгений в тот день свою точку опоры подтвердил делом. И именно из таких поступков — небольших, никому не заметных, неудобных — и складывается человек, который устал, но не сдаётся.

«У меня есть принципы» — это не фраза для биографии. Это решение, которое принимается заново каждый раз, когда тебя никто не заставляет, некому похвалить и проще всего отвернуться. Глядя на Евгения много лет спустя, я всё лучше понимаю эту простую вещь. Настоящий внутренний стержень не виден в спокойные времена. Он проявляется только в те секунды, когда надо решиться. И то, на что человек в эти секунды опирается, — это и есть он сам.

Вот чему меня научила эта история. И, может быть, научит тебя.

Практика: три ценности, которые начнут работать уже завтра

Это задание займёт около пятнадцати минут, но именно оно превращает прочитанное в результат. Возьми лист и сделай четыре шага.

Шаг 1. Назови. Из всего, о чём ты подумал выше, выбери три ценности, которые для тебя сейчас самые важные. Запиши их одним-двумя словами: «семья», «свобода», «честность» — как у тебя получится.

Шаг 2. Сверь. Для каждой ответь честно: что в моём сегодняшнем дне уже соответствует этой ценности, а что — противоречит ей?

Шаг 3. Выбери действие. Назови одно маленькое действие, которое завтра приблизит твою жизнь к самой важной ценности хотя бы на шаг. Конкретное и выполнимое за день. Не «начать заботиться о здоровье», а «лечь спать сегодня до одиннадцати» или «пройтись пешком двадцать минут».

Шаг 4. Сделай. Выполни это. А вечером мысленно отметь, как изменилось самочувствие — в теле и в голове.

Не откладывай. Начни сегодня — потому что привычка слышать себя рождается не от намерения, а от первого сделанного шага.

Что запомнить из этой главы

Ценности — это не лозунги, а то, что по-настоящему управляет твоими решениями.

Это не приговор на всю жизнь: ценности меняются, и све-рять их можно в любой момент.

Найти их помогает один честный разговор с собой.

Настоящая ценность проявляется в конкретном действии завтра, а не в далёком плане.

Тело часто раньше головы подсказывает, живёшь ли ты в согласии с собой, — научись его слышать.

В следующей главе мы поговорим о том, как превратить то, что для тебя важно, в живую мечту и конкретную цель. Но сначала — сделай шаг из этой главы. Он важнее любых планов.

Глава 2. Мечта и цель: превратить желание в дорогу

Мечта — это не бегство, а подсказка

В прошлой главе мы разобрались с тем, что для тебя по-настоящему важно. Теперь пришло время поговорить о том, куда идти. У большинства из нас в глубине живёт желание, которое мы привыкли откладывать. Кто-то называет его «когда-нибудь потом», кто-то — «не в этой жизни». А между тем именно с этого желания начинается всё, что по-настоящему меняет жизнь. Давай сразу развеем один вредный миф. Мечту часто считают бегством от реальности: мол, витает человек в облаках, вместо того чтобы дело делать. Но на самом деле мечта — это одна из самых честных подсказок о том, куда тебе нужно. Это координаты, которые указывают на жизнь, подходящую именно тебе, — с твоим опытом, взглядом и способностями, которых нет больше ни у кого.

Проблема только в одном: в шумном, быстром мире этот тихий голос очень легко заглушить. Лента, чужие успехи, новости, задачи, ожидания окружающих — всё это перебивает собственное «хочу». Поэтому первое, что нужно сделать, — просто услышать его заново.

Мечта и цель — не одно и то же

Вот главная мысль этой главы, и её стоит зафиксировать сразу.

Мечта отвечает на вопрос «чего я хочу». Цель — на вопрос «что конкретно и когда». Между ними есть один маленький, но решающий переход. Многие останавливаются на мечте — и годами живут с ощущением «я мечтаю, но ничего не происходит». Другие сразу бросаются в цель — и выгорают, потому что цель оказалась чужой. Мечта без цели — это туман. Цель без мечты — это ярмо. Работают они только вместе: мечта даёт смысл и направление, цель даёт форму и срок.

Шаг первый: услышь своё желание

Остановись. Отложи телефон. Задай себе два вопроса — и только честно:

— Чего я хочу по-настоящему? Не «положено», не «как у всех», а именно хочу.

— Какая жизнь делает меня живым, а не просто занятым? Не сдерживай себя и не оценивай. Бизнес, творчество, дом, путешествия, помощь другим, спокойная жизнь без вечной гонки — всё имеет право быть. Твоя мечта не обязана быть «масштабной», чтобы быть настоящей. Она должна быть твоей. И вот важный шаг: запиши её. Не держи в голове. Записанное желание перестаёт быть туманом и становится тем, с чем уже можно работать.

Шаг второй: преврати мечту в цель

Теперь сделаем тот самый переход.

Сформулируй желание так, будто заказываешь что-то в магазине: конкретно и по срокам. Не «хочу когда-нибудь открыть своё дело», а «до конца года зарегистрирую бизнес и сделаю первый заказ». Не «хочу привести себя в форму», а «через три месяца бегаю пять километров без остановки». Чем точнее формулировка, тем меньше у тебя остаётся пространства для вечного «потом». Цель — это мечта, которой назначили дату.

Простой образ. Мечта — точка на карте. Цель — маршрут до неё. Без точки ты будешь просто блуждать, каким бы быстрым ни был шаг. Без маршрута — стоять и смотреть на точку издалека. Сила появляется, когда есть и то, и другое.

Шаг третий: разбей большую цель на маленькие шаги

Вот здесь начинается самое интересное. Большая цель пугает, потому что кажется горой. Секрет в том, чтобы перестать смотреть на гору и взглянуть на тропу у своих ног.

Разбей цель на мелкие шаги. Каждый — настолько простой, чтобы его можно было сделать уже на этой неделе. Например, твоя цель — за год запустить своё дело. Тогда шаги первой недели: посмотреть три видео о том, с чего начинают другие; выписать список того, что ты уже умеешь; поговорить с одним человеком, который этим занимается. Всё. Это уже движение.

И вот что критически важно: каждый выполненный шаг — это победа. Не обесценивай её. Маленькие победы — то самое топливо, на котором мы едем к большой цели. Именно они дают силы, когда впереди снова кажется гора.

Из моего опыта. За тридцать пять лет бизнеса я усвоил одну вещь, которую не вычитаешь из учебников: делают не те, у кого больше мотивации, а те, кто встроил нужное действие в свой обычный день. Мотивация приходит и уходит — сегодня горит, завтра нет. А привычка и расписание остаются. Поэтому не жди вдохновения — назначай время.

Шаг четвёртый: назначь время

Цель без времени в календаре — это по-прежнему мечта. Поэтому ответ на простой вопрос: когда именно я этим займусь?

Не «как-нибудь на неделе», а конкретно: вторник и четверг, с семи до восьми вечера. Поставь в календарь, как важную встречу, — потому что встреча с собственной целью и есть самая важная встреча. Подумай, как сделать это занятие привычкой. Если хочешь заниматься спортом — выбери время, которое тебе реально удобно, и повторяй его день за днём в один и тот же час. Первые недели будет тянуть нарушить — это нормально. Держись, и дальше пойдёт легче: тело и мозг привыкнут, и самопроизвольных «не хочу» станет в разы меньше.

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.