



СОЛАРИОН
10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

КНИГА №1

10 МИНУТ ДО СТАРТА™

Почему ты постоянно откладываешь
то, что и так знаешь,
что тебе нужно сделать



ДО СТАРТА ОСТАЛОСЬ
10:00
МИНУТ

ВАЖНОЕ ДЕЛО

- ☐ НАПИСАТЬ ОТЧЁТ
- ☐ ПРОЕКТ
- ☐ УЧЁБА
- ☐ РАЗГОВОР
- ☐ ЗВОНОК КЛИЕНТУ

СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС!

НУЖНО ПОДРОБНЕЕ
ИССЛЕДОВАТЬ

СНАЧАЛА
НУЖНО
УБРАТЬСЯ

ПЛАН ДНЯ

- ☐ ПОЧТА
- ☐ ЗВОНКИ
- ☐ ВСТРЕЧИ
- ☐ ЗАКУПКИ
- ☐ ДРУГОЕ...



ОДНА ПРОБЛЕМА
Пойми
циклическую ловушку



ОДИН МЕХАНИЗМ
Узнай, что
тебя удерживает



ОДНА ТОЧКА ПЕРЕЛОМА
Прерви то, что
повторяется



ОДИН ШАГ
Действуй
уже сегодня

АВТОР: А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

10 Минут до Старта

«Автор»

2026

Соларион А.

10 Минут до Старта / А. Соларион — «Автор», 2026

Ты знаешь, что нужно сделать. Знаешь, что это важно. Возможно, у тебя даже есть время. И всё равно — ты не начинаешь. Ты проверяешь почту, идёшь за кофе, находишь срочное дело, открываешь телефон. Час проходит. День почти закончен. Задача кажется ещё тяжелее. И ты снова обещаешь: «Завтра точно начну». Ты можешь назвать это ленью. Можешь решить, что тебе не хватает дисциплины. Но проблема может быть проще: ты избегаешь не самой задачи, а того, что чувствуешь в момент приближения к ней. Эта книга не про мотивацию. Не про силу воли. Это про понимание цикла: задача — дискомфорт — побег — облегчение. И про то, как его прервать. Ты узнаешь: почему «просто сделай» не работает; как работает 10-минутный старт; как заметить свой паттерн избегания; почему подготовка может стать побегом; как уменьшить первый шаг до почти смешного размера. Тебе не нужно хотеть начинать. Тебе не нужно чувствовать готовность. Тебе нужен первый шаг, достаточно маленький, чтобы сделать действие возможным. Пойми цикл.

© Соларион А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ауриэль Соларион

10 Минут до Старта

Глава

СОЛАРИОН 10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

КНИГА #1

10 МИНУТ ДО СТАРТА™

Почему ты продолжаешь откладывать то, что сам знаешь: тебе нужно просто начать

Автор: А. Соларион

ПРОБЛЕМА

Ты знаешь, что нужно сделать.

Знаешь, что это важно.

Возможно, у тебя даже есть время.

И всё равно...

ты не начинаешь.

Ты проверяешь почту.

Идёшь делать кофе.

Находишь, что нужно срочно что-нибудь убрать.

Начинаешь искать информацию.

Разбираешь файлы.

Отвечаешь на сообщение.

Смотришь одно видео.

И говоришь себе:

«Сейчас. Через минуту начну».

Проходит двадцать минут.

Потом час.

Потом день почти закончился.

Теперь задача кажется ещё тяжелее.

И тебе становится ещё неприятнее.

Поэтому появляется новое обещание:

«Завтра точно возьмусь».

Наступает завтра.

И почему-то...

происходит то же самое.

Ты можешь назвать это ленью.

Можешь решить, что тебе не хватает дисциплины.

Можешь даже подумать:

«Со мной что-то не так».

Но прежде чем принять это объяснение...

посмотри на саму последовательность.

Потому что происходит кое-что другое.

И, возможно, гораздо более простое.

Ты не обязательно избегаешь **самой задачи**.

Возможно, ты избегаешь того, **что чувствуешь в момент приближения к ней.**
И вот это уже меняет всё.

ПЕРВЫЙ ВОПРОС

Вспомни одну вещь, которую ты постоянно откладываешь.

Не всю жизнь.

Одну.

Важное письмо.

Проект.

Непростой разговор.

Тренировку.

Заявку.

Бизнес-идею.

Документ.

Финансовое решение.

Учёбу.

Творческий проект.

Звонок.

Теперь спроси себя:

«Что именно происходит со мной, когда я думаю о том, чтобы начать?»

Только не отвечай:

«Я ленивый».

Это уже вывод.

Посмотри глубже.

Возможно, появляется неопределённость.

Ты не понимаешь, с чего начать.

Задача кажется скучной.

Есть страх сделать плохо.

Ты заранее ожидаешь раздражения.

Результат слишком важен.

Слишком много вариантов.

Ты уже представляешь, сколько это займёт.

Или тебе просто не хочется испытывать дискомфорт, который появляется в самом начале.

Это другое.

А если проблема другая...

то и решение может быть другим.

ЦИКЛ

Забудь пока обо всех красивых схемах.

Самая важная схема происходит прямо внутри твоего поведения.

ЗАДАЧА

↓

НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ / ДИСКОМФОРТ

↓

ТРЕНИЕ

↓

ПОБЕГ

↓

МГНОВЕННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ

↓

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

↓

НАЧАТЬ ЕЩЁ ТРУДНЕЕ

И потом всё повторяется.

Ты видишь задачу.

Чувствуешь сопротивление.

Уходишь.

Дискомфорт уменьшается.

И система учится:

«Сработало».

В следующий раз, когда появится та же задача...

путь к побегу уже знаком.

А значит, он становится ещё легче.

Вот это и есть цикл.

И как только ты начинаешь его видеть...

у тебя появляется возможность его прервать.

ТРИГГЕР

Триггер обычно не звучит как:

«Я ленивый».

Триггер — это момент, когда задача становится психологически неприятной.

Представь, что ты открываешь пустой документ.

Пока ничего страшного не произошло.

Ты ещё не провалился.

Никто тебя не критикует.

Дедлайн ещё не горит.

Перед тобой просто пустой экран.

Но мозгу внезапно приходится отвечать:

Что писать?

С чего начать?

А вдруг получится плохо?

Сколько это займёт?

А вдруг я обнаружу, что недостаточно знаю?

А вдруг потрачу время зря?

А вдруг закончу — и это никому не будет нужно?

Задача ещё даже не началась.

А мозг уже прожил весь проект.

Вот откуда появляется трение.

ТРЕНИЕ

Трение — это всё, что делает начало психологически тяжелее, чем оно есть на самом деле.

Это может быть:

Неопределённость.

«Я не знаю первого шага».

Сложность.

«Мне нужно разобраться ещё в двадцати вещах».

Эмоциональный дискомфорт.

«Я не хочу сейчас это чувствовать».

Неясность.

«Я вообще не понимаю, что значит “готово”».

Страх.

«А вдруг не получится?»

Перфекционизм.

«Если делать, то нормально».

Низкая энергия.

«У меня сейчас просто нет сил».

Скука.

«Господи, как же это неинтересно».

Иногда всё это происходит одновременно.

Но здесь важно понять одну вещь:

Сложность начала не всегда равна сложности самой задачи.

Задача может оказаться вполне простой после старта.

Но сам переход от:

«Мне нужно это сделать»

к:

«Я начинаю»

может ощущаться как очень дорогой шаг.

ПОБЕГ

И что происходит дальше?

Ты сбегаешь.

Не обязательно куда-то далеко.

Большинство способов избегания выглядят совершенно нормально.

Ты берёшь телефон.

Открываешь новую вкладку.

Идёшь делать чай.

Отвечаешь на простое письмо.

Начинаешь наводить порядок на столе.

Ищешь ещё немного информации.

Смотришь видео.

Берёшься за другую задачу.

Говоришь себе, что тебе нужен более хороший план.

Ни одно из этих действий само по себе не обязательно плохое.

И именно поэтому цикл так легко не заметить.

Побег часто выглядит разумно.

«Я только сначала это проверю».

«Надо бы немного почитать».

«Сначала всё организую, потом начну».

«Я лучше работаю, когда есть настроение».

«Завтра спокойно сделаю нормально».

Проблема не в конкретном действии.
Проблема в том, что это действие делает с циклом.

ПОБЕГ НАГРАЖДАЕТ ТЕБЯ

Вот что большинство людей пропускает.
Избегание часто приятно.
Не обязательно очень приятно.
Просто...
становится легче.
Ты столкнулся с дискомфортом.
Потом открыл телефон.
Дискомфорт уменьшился.
Ты смотрел на сложный документ.
Потом пошёл что-нибудь убрать.
Дискомфорт уменьшился.
Ты думал о неприятном разговоре.
Потом нашёл себе другое дело.
Дискомфорт уменьшился.
Это снижение напряжения имеет значение.
Мозг не обязан говорить:
«Отлично. Мы успешно прокрастинировали».
Обучение происходит и без этого.
Система запоминает:
Задача → дискомфорт → побег → облегчение.
А облегчение очень мощно закрепляет поведение.
Потому что система получает простой сигнал:
«В следующий раз сделай так же».

ПОЧЕМУ «ПРОСТО СДЕЛАЙ» НЕ РАБОТАЕТ

«Просто сделай».
Коротко.
Красиво.
Иногда полезно.
Но это не объясняет проблему.
Если проблема только в недостатке информации...
информация поможет.
Если проблема только в нехватке времени...
планирование поможет.
Если проблема только в отсутствии ясности...
план поможет.
Но если цикл выглядит так:
дискомфорт → побег → облегчение
то фраза:
«Надо просто собраться»
может ничего не изменить.
Ты давишь на человека...
вместо того чтобы изменить механизм.

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ВОПРОС

Неправильный вопрос:

«Почему я такой ленивый?»

Он кажется простым.

Но обычно он бесполезен.

Потому что после ярлыка «ленивый» расследование заканчивается.

Ярлык становится объяснением.

А решение выглядит так:

«Мне нужна дисциплина».

Дисциплина не помогает.

Ты снова обвиняешь себя.

И цикл становится ещё тяжелее.

Есть вопрос лучше:

«Что именно я сейчас пытаюсь не испытывать?»

Вот этот вопрос открывает систему.

ЧТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ИЗБЕГАЕШЬ?

Иногда ответ очевиден.

Ты избегаешь скуки.

Иногда неопределённости.

Иногда возможной неудачи.

Иногда усилий.

Иногда неловкости.

Иногда результата, который может оказаться хуже твоих ожиданий.

Иногда самого решения.

Иногда осознания того, сколько ещё работы впереди.

А иногда...

ты избегаешь всего лишь **первого момента дискомфорта.**

Тебе не обязательно ненавидеть задачу.

Достаточно того, что тебе неприятно приближаться к ней настолько, чтобы выбрать альтернативу.

СКРЫТЫЙ МЕХАНИЗМ

Вот механизм:

Мозг часто предпочитает немедленное облегчение будущей выгоде.

Ключевое слово:

немедленное.

Задача обещает результат потом.

Побег даёт облегчение сейчас.

Получается неравная конкуренция.

Смотри:

Написать отчёт → польза позже.

против

Открыть телефон → облегчение сейчас.

Отчёт может быть объективно важнее.

Но важность — не единственный фактор поведения.
Имеют значение и непосредственные эмоциональные последствия.
Поэтому ты можешь искренне хотеть результата...
и одновременно избегать процесса.
Здесь нет противоречия.
Ты просто реагируешь на два разных временных горизонта.

ВРЕМЕННОЙ ГОРИЗОНТ

Твоя будущая версия говорит:

«Это важно».

Твоя нынешняя версия говорит:

«Я не хочу чувствовать это прямо сейчас».

И обе могут быть правы.

Ты можешь очень сильно хотеть результата...

и всё равно откладывать путь к нему.

Это одна из самых раздражающих особенностей человеческого поведения.

Тебе не обязательно переставать хотеть результата.

Нужно изменить то, что происходит между:

«Мне нужно это сделать».

и

«Я начал».

Именно в этом промежутке находится точка вмешательства.

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.