

АРИНА ГОНЧАР

бережная дисциплина



как достигать масштабных
целей без насилия
над собой

Top expert. Практичные книги для работы над собой

Арина Гончар

**Бережная дисциплина. Как
достигать масштабных
целей без насилия над собой**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Гончар А. С.

Бережная дисциплина. Как достигать масштабных целей без насилия над собой / А. С. Гончар — «Эксмо», 2026 — (Топ expert. Практичные книги для работы над собой)

ISBN 978-5-04-253309-9

Для многих дисциплина – это насилие над собой, постоянная борьба и чувство вины за срывы. А для автора этой книги – способ оставаться в ресурсе без выгорания. «Бережная дисциплина» предлагает перестать воевать с собой, превратив системность из врага в надежного союзника. Вместо изматывающей гонки за идеальной версией себя вы изучите 7 ключей, которые помогут выстроить внутреннюю опору, начиная с контакта с собственным телом и энергией и заканчивая умением превращать рутину в увлекательную игру. Эта книга поможет вам: – избавиться от неосознанного сопротивления дисциплине, заложенного еще в детстве; – понять, куда на самом деле «утекает» ваша энергия; – внедрять привычки так, чтобы они приживались, а не превращались в обязательку; – научиться легко возвращаться к цели после пауз и откатов; – обрести внутреннюю опору, которая работает даже без внешнего вдохновения.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-253309-9

© Гончар А. С., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Арина Гончар
**Бережная дисциплина. Как достигать
масштабных целей без насилия над собой**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: grapixClarity / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM.

© Гончар А. С., текст, 2026

© Бортник В. О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Введение

Дисциплина – это не наказание, а средство достижения свободы.
Винс Ломбарди

Почти каждый из нас пытался приучить себя к дисциплине привычными способами: силой воли, обещаниями себе и окружающим и ожиданиями, которые редко учитывали реальный ресурс. Иногда это действительно срабатывало и даже давало заметный результат, но чаще ненадолго.

Вспомните, как за первой волной вдохновения и собранности приходила усталость, за ней – потеря интереса, а потом и ощущение, что цена всех этих красивых целей слишком высока. И в какой-то момент дисциплина начинала восприниматься не как путь к свободе, а как еще одна форма насилия. Хотя никто не станет спорить, что без дисциплины невозможно добиться ни крепкого здоровья, ни устойчивого развития, ни поставленных целей. Да что там цели – даже для того, чтобы пятки всегда оставались гладкими, нужна дисциплина! По крайней мере, нам, женщинам.

Существует и другая крайность: устав от давления, многие начинают избегать любого дискомфорта под флагом заботы о себе. В этом случае дисциплина становится почти ругательством, символом несвободы и подавления, а любое усилие кажется веской причиной, чтобы все отменить.

Проблема в том, что современная среда позволяет с легкостью отказываться от любых усилий. Мозг научился получать удовольствие почти мгновенно и практически бесплатно: любимая еда с доставкой за пятнадцать минут, захватывающие сериалы, социальные сети – нас окружает бесконечное количество стимулов. И на этом фоне все, что требует времени и терпения, начинает проигрывать: зачем нам ждать отложенного вознаграждения, когда его можно получить здесь и сейчас?

Именно на стыке самопринуждения, которое рано или поздно приводит к истощению, и миром мгновенных удовольствий, родился подход, который я называю *бережной дисциплиной*. Это не компромисс между «терпеть» и «забить», а принципиально другой способ выстраивать отношения с собой.

Бережная дисциплина – это про последовательность без насилия, про движение к цели без постоянного внутреннего давления. А еще про способность делать важное регулярно, не выжимая себя до последней капли и не превращая жизнь в бесконечный проект по созданию лучшей версии себя. В таком подходе дисциплина перестает быть чем-то внешним и враждебным, а отдых – симптомом лени и прокрастинации. Они начинают действовать сообща, питая и усиливая друг друга.

На практике это работает так: сначала вы бережно и последовательно восстанавливаете контакт с собой – со своим телом, с уровнем энергии и реальными обстоятельствами жизни. И только потом начинаете действовать, бережно и дисциплинированно. Не ради призрачного идеала или чужих ожиданий, а исходя из своих реалий и того, куда на самом деле стремитесь. В результате дисциплина из постоянной борьбы превращается в опору, друга, на которого можно положиться на длинной дистанции.

К этому подходу я пришла не сразу. За плечами – горы книг о силе воли, попытки «выдрессировать» себя с помощью жестких правил и бесконечные ограничения. Были и откаты в другую крайность – туда, где хотелось просто перестать от себя чего-то требовать. Но постепенно этот путь привел меня к поиску баланса на стыке крайностей: между усилием и заботой о себе, жесткой структурой и внутренней свободой, дисциплиной и бережным отношением к себе. А полученное образование в области клинической психологии открыло для меня мир

современной науки: нейрофизиологии, исследований работы мозга, формирования привычек, автоматических реакций и мотивации. Я много лет изучала, как на самом деле влияют нейромедиаторы на внимание, как работают стресс и восстановление и почему одни подходы к дисциплине истощают, а другие неожиданно оказываются рабочими.

Параллельно с этим моя давняя любовь к йоге и медитации привела меня в пространство восточной философии – к буддизму и практикам осознанности. Здесь дисциплина никогда не рассматривалась как насилие, а скорее как способ оставаться внимательным, присутствующим и честным по отношению к реальности. И тот факт, что современные исследования все чаще подтверждают то, о чем говорили эти традиции тысячи лет назад, стал для меня не просто любопытным совпадением, а важнейшей точкой опоры.

Так постепенно сформировалась концепция бережной дисциплины – синтез мягкости и твердости, инь и ян, Востока и Запада, научного понимания работы мозга и философского взгляда на жизнь. Не случайно на обложке этой книги изображена черепаха: для меня это символ неспешности и постоянства, движения в своем темпе, а не под воздействием вдохновения или мотивации.

В какой-то момент этот подход помог подружиться с дисциплиной и мне самой – человеку творческому, с выраженными признаками СДВГ и хронической несистемностью. Это позволило наладить баланс между работой и отдыхом, режимом сна, питанием и тренировками, а еще регулярным чтением, изучением иностранных языков и любимыми хобби.

Чуть позже он стал основой для моей программы по развитию мозга «Нейрохакинг», а затем программой «Клуба бережной дисциплины», где сотни людей с разным бэкграундом и СДВГ учатся выстраивать устойчивые привычки без давления и насилия над собой.

В этой книге я объединила этот опыт в систему, которая состоит из семи ключей: ими вы и будете последовательно открывать двери к своей внутренней опоре. Не для того, чтобы стать идеальной машиной по достижению навязанных целей, а чтобы жить более собранно, осознанно и в контакте с тем, что для вас действительно важно.

Первый ключ – «Вера в дисциплину как в источник свободы».

Пока дисциплина воспринимается как враг, с ней невозможно подружиться. В этом ключе мы разберем, откуда берется сопротивление дисциплине, почему мысль о том, что необходимо прилагать усилия, так часто вызывает внутренний протест, и как перестать воевать с тем, без чего невозможна ни свобода, ни контакт с собой. Этот ключ поменяет ваше восприятие дисциплины: вы станете воспринимать ее не как ограничение, а как внутреннюю опору, дарующую свободу.

Второй ключ – «Энергия».

Без энергии дисциплина не работает – ни жесткая, ни бережная. Без нее, в общем-то, ничего не работает. В этом ключе вы разберетесь, почему все попытки «собраться» на фоне хронической усталости рано или поздно всегда заканчиваются провалом. Как сон, питание и качественный отдых напрямую влияют на саморегуляцию, и почему начинать путь к развитию дисциплины имеет смысл именно с восстановления ресурса.

Третий ключ – «Неспешность».

Мы живем в культуре быстрых результатов, но наша нервная система на это не подписывалась. Ритм и безопасность, а не изнурительная гонка за немедленным эффектом. Благодаря этому ключу вы поймете, почему резкие изменения редко приживаются, как формируются устойчивые привычки и почему постепенность почти всегда выигрывает у резких рывков. Этот ключ возвращает терпение – не как стоическую добродетель, а как единственно рабочую стратегию.

Четвертый ключ – «Правильная мотивация».

Как говорится, ее трудно найти и легко потерять, но без нее невозможно продолжать. Мотивация – одна из самых мифологизированных тем в мире психологии. В этом ключе вы разберетесь, где же действительно брать мотивацию для сложных задач, почему вдохновение нестабильно и как на самом деле работает наша дофаминовая система.

Пятый ключ – «Регулярность».

Как продолжать, когда нет энтузиазма? Как возвращаться после откатов без чувства вины и самонаказания? Как не превращать жизнь в бесконечную обязаловку? Этот ключ посвящен устойчивости, которая строится не на идеальном трекере, где нет пропусков, а на способности легко возвращаться в строй после неизбежных откатов, которые бывают у всех нас.

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.