

# ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

МАЛЕНЬКИЕ  
ШАГИ  
БОЛЬШИХ  
ПЕРЕМЕН

Книга 3

## ПРАКТИКУМ

90 ДНЕЙ ДО НОВОЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

*Реальные  
изменения  
начинаются  
с действий*



НАДЕЖДА ПОРОШИНА



ЧЁТКИЙ  
ПЛАН



ЕЖЕДНЕВНЫЕ  
ЗАДАНИЯ



РЕАЛЬНЫЙ  
ПРОГРЕСС



УСТОЙЧИВЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ

ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ТЫ СОЗДАЁШЬ САМА

# **Надежда Порошина**

## **Вторая версия себя. Практикум.**

### **90 дней до новой версии себя**

*<https://litres.ru/74436352>*

*SelfPub; 2026*

#### **Аннотация**

Вы уже знаете, что хотите изменить. Но как превратить намерения в новую жизнь?

«Вторая версия себя. Практикум. 90 дней до новой версии себя» — это не книга для пассивного чтения, а пошаговая программа личных изменений. За тринадцать недель вы определите честную точку отправления, увидите скрытые сценарии и чужие ожидания, сформулируете свои ценности, укрепите новую идентичность и научитесь действовать без насилия над собой.

Внутри — вопросы для самоанализа, ежедневные задания, контрольные точки и практики, помогающие развивать дисциплину, беречь энергию, выстраивать границы и возвращаться к выбранному пути после откатов.

Здесь не нужно становиться идеальным. Достаточно каждый день создавать одно небольшое доказательство того, что перемены уже начались. Девяностый день не станет финалом — он станет началом жизни, которую вы выбираете сами.

# Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Почему девяносто дней                                  | 12 |
| На этот раз главным героем будешь ты                   | 14 |
| Не пиши красиво — пиши честно                          | 16 |
| Маленькое действие важнее большого обещания            | 18 |
| Не превращай эту книгу в новый способ критиковать себя | 20 |
| Некоторые перемены требуют помощи                      | 22 |
| Что будет происходить дальше                           | 23 |
| Наше соглашение                                        | 25 |
| Перед первым днём                                      | 27 |
| Как работать с практикумом                             | 29 |
| Не ждите особенной даты                                | 30 |
| Один день — один шаг                                   | 31 |
| История или ситуация                                   | 31 |
| Главная мысль дня                                      | 31 |
| Вопросы для размышления                                | 31 |
| Практика дня                                           | 32 |
| Доказательство дня                                     | 32 |
| Вечерняя строка                                        | 33 |
| Минимальная версия                                     | 33 |
| Если вы пропустили день                                | 34 |
| Не выполняйте задания наперёд                          | 35 |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Еженедельная остановка                                            | 36 |
| Три контрольные точки                                             | 37 |
| Рабочая формула практикума                                        | 38 |
| Будьте честны, но бережны                                         | 39 |
| Ваши записи принадлежат вам                                       | 40 |
| Нулевой день                                                      | 41 |
| Пролог. Девяносто пустых клеток                                   | 42 |
| Часть I. Увидеть себя. Глава 1. Точка, в которой<br>вы находитесь | 51 |
| День 1. Карта моей жизни                                          | 53 |
| Главная мысль дня                                                 | 54 |
| Практика. Карта текущей жизни                                     | 54 |
| Вопросы для размышления                                           | 56 |
| Действие дня                                                      | 56 |
| Доказательство дня                                                | 57 |
| Вечерняя строка                                                   | 57 |
| Минимальная версия                                                | 57 |
| День 2. Что меня действительно не устраивает                      | 58 |
| Главная мысль дня                                                 | 59 |
| Практика. От тумана к фактам                                      | 59 |
| Вопросы для размышления                                           | 60 |
| Действие дня                                                      | 60 |
| Доказательство дня                                                | 61 |
| Вечерняя строка                                                   | 61 |
| Минимальная версия                                                | 61 |
| День 3. Что я терплю и называю нормой                             | 62 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Главная мысль дня                              | 63 |
| Практика. Инвентаризация терпения              | 63 |
| Вопросы для размышления                        | 64 |
| Действие дня                                   | 65 |
| Доказательство дня                             | 65 |
| Вечерняя строка                                | 66 |
| Минимальная версия                             | 66 |
| День 4. Где я живу по инерции                  | 67 |
| Главная мысль дня                              | 68 |
| Практика. День без объяснения «так<br>принято» | 68 |
| Вопросы для размышления                        | 69 |
| Действие дня                                   | 69 |
| Доказательство дня                             | 70 |
| Вечерняя строка                                | 70 |
| Минимальная версия                             | 70 |
| День 5. Что забирает мои силы                  | 71 |
| Главная мысль дня                              | 71 |
| Практика. Аудит энергии                        | 72 |
| Вопросы для размышления                        | 73 |
| Действие дня                                   | 74 |
| Доказательство дня                             | 74 |
| Вечерняя строка                                | 74 |
| Минимальная версия                             | 75 |
| День 6. Что уже меня поддерживает              | 76 |
| Главная мысль дня                              | 77 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Практика. Мои действующие опоры    | 77 |
| Вопросы для размышления            | 78 |
| Действие дня                       | 79 |
| Доказательство дня                 | 79 |
| Вечерняя строка                    | 79 |
| Минимальная версия                 | 79 |
| День 7. Первая остановка           | 81 |
| Главная мысль дня                  | 82 |
| Практика. Обзор первой недели      | 82 |
| Вопросы для размышления            | 84 |
| Действие дня                       | 84 |
| Дневник доказательств. Итог недели | 84 |
| Шкала состояния                    | 85 |
| Вечерняя строка                    | 85 |
| Минимальная версия                 | 86 |
| Итог главы                         | 87 |
| Глава 2. Жизнь на автопилоте       | 90 |
| День 8. Мой обычный день           | 92 |
| Главная мысль дня                  | 92 |
| Практика. Фотография дня           | 93 |
| Вопросы для размышления            | 94 |
| Действие дня                       | 94 |
| Доказательство дня                 | 95 |
| Вечерняя строка                    | 95 |
| Минимальная версия                 | 95 |
| День 9. Куда исчезает время        | 96 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Главная мысль дня                             | 97  |
| Практика. Три вида времени                    | 97  |
| Вопросы для размышления                       | 98  |
| Действие дня                                  | 99  |
| Доказательство дня                            | 99  |
| Вечерняя строка                               | 99  |
| Минимальная версия                            | 100 |
| День 10. Решения, которых я не замечаю        | 101 |
| Главная мысль дня                             | 102 |
| Практика. Пауза перед ответом                 | 102 |
| Вопросы для размышления                       | 103 |
| Действие дня                                  | 104 |
| Доказательство дня                            | 104 |
| Вечерняя строка                               | 104 |
| Минимальная версия                            | 104 |
| День 11. Почему я откладываю                  | 105 |
| Главная мысль дня                             | 105 |
| Практика. Разговор с отложенной задачей       | 106 |
| Вопросы для размышления                       | 107 |
| Действие дня                                  | 108 |
| Доказательство дня                            | 108 |
| Вечерняя строка                               | 108 |
| Минимальная версия                            | 108 |
| День 12. Как я реагирую на страх и напряжение | 109 |
| Главная мысль дня                             | 109 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Практика. Мой защитный сценарий           | 110 |
| Вопросы для размышления                   | 111 |
| Действие дня                              | 112 |
| Доказательство дня                        | 112 |
| Вечерняя строка                           | 112 |
| Минимальная версия                        | 113 |
| День 13. Чей голос звучит в моей голове   | 114 |
| Главная мысль дня                         | 115 |
| Практика. Коллекция чужих фраз            | 115 |
| Вопросы для размышления                   | 117 |
| Действие дня                              | 117 |
| Доказательство дня                        | 117 |
| Вечерняя строка                           | 118 |
| Минимальная версия                        | 118 |
| День 14. Мой главный старый сценарий      | 119 |
| Главная мысль дня                         | 120 |
| Практика. Карта старого сценария          | 120 |
| Вопросы для размышления                   | 122 |
| Действие дня                              | 122 |
| Дневник доказательств. Итог второй недели | 123 |
| Трекер возвращения                        | 124 |
| Шкала состояния                           | 124 |
| Вечерняя строка                           | 124 |
| Минимальная версия                        | 125 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 126 |

# Надежда Порошина

## Вторая версия себя.

### Практикум. 90 дней

### до новой версии себя

*От автора*

*Эта книга требует не чтения, а участия*

Дорогой читатель!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, внутри тебя уже существует желание что-то изменить.

Возможно, ты точно знаешь, чего хочешь. А может быть, пока чувствуешь только усталость от жизни, которая повторяется изо дня в день. Ты понимаешь, что способен на большее, но не знаешь, с чего начать. Принимаешь решение, делаешь несколько шагов, а потом незаметно возвращаешься к привычному.

Покупаешь новый ежедневник.

Составляешь план.

Обещаешь себе начать с понедельника.

Несколько дней действуешь с воодушевлением, а затем пропускаешь одно утро, одну тренировку, одно задание — и решаешь, что снова не справился.

Возможно, ты уже прочитал первые две книги этой серии.  
В «Пробуждении» мы искали ответ на вопрос:

**«Почему моя жизнь стала такой и что я могу изменить?»**

В «Трансформации» учились не возвращаться назад, создавать новую идентичность, устанавливать внутренние стандарты и укреплять доверие к себе поступками.

Но понимания недостаточно.

Можно знать, почему мы откладываем важное, — и продолжать откладывать.

Можно понимать, как формируются привычки, — и не изменить ни одной.

Можно согласиться с тем, что нужно защищать свои границы, — и снова сказать «да», когда хочется отказаться.

Можно вдохновиться историей другого человека, закрыть книгу и уже через несколько дней вернуться к прежнему распорядку.

Не потому, что книга была бесполезной.

И не потому, что с тобой что-то не так.

Просто между мыслью и новой жизнью всегда находится действие.

Поэтому перед тобой не очередная книга, которую нужно быстро прочитать.

Это практикум, который требует участия.

Здесь недостаточно соглашаться со мной.

Недостаточно подчёркивать красивые фразы.

Недостаточно думать:

«Да, это точно про меня».

Тебе придётся останавливаться, отвечать на вопросы, наблюдать за собой и совершать небольшие поступки, которые могут показаться слишком простыми, чтобы изменить жизнь.

Но именно из них и складываются настоящие перемены.

Не из редких героических рывков.

Не из обещаний больше никогда не ошибаться.

Не из одного идеального утра, после которого всё вдруг становится иначе.

Трансформация создаётся в обычных днях.

В тот момент, когда ты не хочешь начинать, но открываешь документ и работаешь десять минут.

Когда боишься разочаровать человека, но честно отказываешься от того, что тебе не подходит.

Когда после недели пропусков не объявляешь себя безвольным, а возвращаешься к одному небольшому действию.

Когда замечаешь старый сценарий и впервые выбираешь другую реакцию.

Когда выполняешь маленькое обещание, данное себе, хотя никто об этом не узнает.

Именно такие поступки станут твоими доказательствами.

# Почему девяносто дней

Девяносто дней — не магическое число.

Я не обещаю, что за это время ты полностью изменишь характер, решишь все проблемы и станешь человеком, который никогда не сомневается, не устаёт и не возвращается к старым привычкам.

Таких обещаний вообще не стоит давать.

Но девяноста дней достаточно, чтобы перестать жить только намерениями.

За это время можно увидеть свои повторяющиеся сценарии.

Отделить собственные желания от чужих ожиданий.

Выбрать внутренние стандарты.

Совершить первые поступки из новой идентичности.

Создать более устойчивый ритм.

Проверить его в обычных и трудных днях.

Ошибиться.

Пропустить.

Вернуться.

Именно возвращение будет одним из главных навыков этого практикума.

Если ты выполнишь все задания без единого пропуска, это прекрасно. Но не безупречность является целью программы.

Цель — научиться продолжать.

Потому что настоящая жизнь обязательно вмешается в твои планы.

Появятся срочные дела.

Ты можешь заболеть, устать, столкнуться с конфликтом или потерять мотивацию. В какой-то день у тебя не будет сил на полное задание. В другой — ты не захочешь честно отвечать на вопрос, потому что ответ окажется неприятным.

Раньше подобный сбой мог означать конец попытки.

Теперь он станет частью практики.

Ты будешь учиться возвращаться без самонаказания, не пытаясь за один вечер выполнить задания за всю пропущенную неделю.

Тебе не нужно догонять идеального человека.

Его не существует.

Тебе нужно продолжать собственный путь.

# На этот раз главным героем будешь ты

В первых книгах рядом с нами шла Марина.

Мы видели, как она доставала старые детские рисунки, возвращалась к забытой мечте, уходила из привычного офиса и училась называть себя пространственным дизайнером.

Она ошибалась.

Пыталась снова стать удобной.

Боялась просить достойную оплату.

Хотела исчезнуть после профессиональной ошибки.

Возвращалась к работе, собирала команду и постепенно создавала не только новые пространства, но и новую систему собственной жизни.

В этой книге Марина иногда будет появляться — как пример, напоминание или зеркало.

Но теперь главная история принадлежит тебе.

На следующих страницах не будет одного правильного маршрута, подходящего каждому человеку.

У кого-то новая версия себя начинается с профессионального решения.

У кого-то — с выхода из отношений, в которых приходится постоянно отказываться от себя.

Для одного человека главным изменением станет дисциплина.

Для другого — способность перестать требовать от себя невозможного.

Кому-то нужно научиться действовать.

Кому-то — отдыхать до полного истощения.

Кому-то — говорить.

Кому-то — перестать бесконечно объяснять очевидную границу.

Ты сам будешь определять направление.

Моя задача — не сказать тебе, каким человеком следует стать.

Я хочу помочь тебе услышать собственный ответ и превратить его в поступки.

# Не пиши красиво — пиши честно

Во время работы тебе может захотеться дать правильный ответ.

Тот, который показал бы тебя разумным, сильным и осознанным человеком.

Например, на вопрос «Что для меня действительно важно?» легко написать:

семья;

здоровье;

развитие;

свобода;

любовь.

В этих словах нет ничего неправильного. Но сами по себе они почти ничего не говорят о твоей жизни.

Если семья важна, почему ты постоянно находишься рядом с близкими только физически, продолжая отвечать на рабочие сообщения?

Если здоровье является ценностью, почему отдых начинается лишь тогда, когда тело больше не позволяет продолжать?

Если тебе нужна свобода, почему каждое решение ты проверяешь по реакции других людей?

Честный ответ не всегда выглядит достойно.

Иногда он звучит так:

«Я говорю, что хочу перемен, но боюсь потерять привычный комфорт».

«Мне важно чужое восхищение, хотя я стыжусь в этом признаться».

«Я продолжаю помогать не только из доброты, но и потому, что боюсь стать ненужной».

«Я перегружаю себя, чтобы не чувствовать пустоту».

«Я откладываю начало, потому что тогда мне не придётся узнать, на что я действительно способна».

Такие ответы могут быть неприятными.

Но они не делают тебя плохим человеком.

Они дают тебе точку, из которой можно двигаться.

Невозможно изменить то, что приходится постоянно скрывать даже от себя.

Поэтому в этом практикуме не существует красивых и некрасивых ответов.

Есть только твои.

# **Маленькое действие важнее большого обещания**

Тебе может показаться, что задания слишком простые.

Записать одну мысль.

Освободить пятнадцать минут.

Отказаться от одной необязательной просьбы.

Убрать телефон со стола.

Открыть файл.

Задать вопрос.

Сделать короткую прогулку.

Назвать один страх.

Почему так мало?

Потому что огромные планы часто дают нам сильное ощущение перемен, не требуя самих перемен.

Можно провести несколько часов, составляя идеальное расписание, и не выполнить из него ничего.

Можно купить спортивную форму, абонемент и полезные продукты, но не изменить повседневный ритм.

Можно решить написать книгу, придумать название и представить презентацию — но не создать первую страницу.

Большое обещание приятно тем, что позволяет почувствовать себя новой версией заранее.

Маленькое действие скромнее.

Но именно оно становится доказательством.

Каждый день ты будешь задавать себе вопрос:

**«Какой поступок сегодня подтвердит, что я становлюсь выбранным человеком?»**

Не каким обещанием.

Не какой мыслью.

Не какой фотографией или красивой записью.

Поступком.

Пусть маленьким.

Но настоящим.

# Не превращай эту книгу в новый способ критиковать себя

Я особенно хочу попросить тебя об одном.

Не используй практикум против себя.

Не считай пропущенные дни доказательством безволия.

Не сравнивай скорость своего движения с чужой.

Не стремись дать идеальный ответ на каждый вопрос.

Не выполняй задания до глубокой ночи только потому, что пообещал не пропускать.

Не начинай сначала после каждого сбоя.

Ты не сдаёшь экзамен.

Никто не будет проверять заполненные страницы и выставлять тебе оценку.

Если сегодня у тебя достаточно сил только на одну строку — напиши одну.

Если вопрос оказался слишком болезненным — остановись, позаботься о себе и при необходимости обратись за профессиональной поддержкой.

Если пропустил день — продолжи со следующего доступного задания.

Если понял, что выбранная цель больше тебе не подходит, — не заставляй себя идти к ней ради последовательности. Изменить направление на основании новых знаний — не слабость, а зрелость.

Дисциплина нужна не для того, чтобы подчинить себя плану.

Она нужна, чтобы поддерживать жизнь, которую ты выбрал.

# **Некоторые перемены требуют помощи**

Эта книга может помочь тебе лучше понимать себя, заметить привычные реакции и создавать новые действия.

Но она не заменяет психолога, психотерапевта, врача, юриста, финансового консультанта или другого профильного специалиста.

Есть ситуации, которые невозможно и небезопасно решать только силой воли, дневником или позитивным мышлением.

Если ты находишься в опасности, переживаешь насилие, тяжёлое эмоциональное состояние, зависимость, острый кризис или проблемы со здоровьем, пожалуйста, не оставайся с этим в одиночестве.

Обращение за помощью не означает, что ты недостаточно сильный.

Иногда это и есть самый сильный поступок новой версии тебя.

# Что будет происходить дальше

Программа разделена на три этапа.

Сначала ты увидишь себя.

Без привычных оправданий, но и без обвинения. Определишь, что происходит в твоей жизни, куда уходят силы, какие решения принимаются автоматически и где собственный голос смешался с чужими ожиданиями.

Затем начнёшь строить себя.

Сформулируешь новую идентичность, выберешь внутренние стандарты, восстановишь доверие к себе, создашь реалистичную дисциплину, изменишь среду и начнёшь защищать личные границы.

На последнем этапе будешь закреплять изменения.

Научишься заботиться об энергии, возвращаться после ошибок и соберёшь личную систему, которая сможет поддерживать тебя после завершения книги.

На тридцатый, шестидесятый и девяностый день тебя ждут контрольные точки.

Но мы не будем оценивать, насколько идеальным ты стал.

Мы посмотрим:

что изменилось в твоих решениях;

какие поступки стали другими;

что ты перестал терпеть;

к чему начал возвращаться;

какие доказательства уже создал.

Возможно, некоторые внешние результаты появятся быстро.

Другим потребуется больше времени.

Это нормально.

Сначала меняется решение.

Потом — повторяющееся действие.

Затем — система.

И только после этого новая реальность становится заметной окружающим.

# Наше соглашение

Прежде чем перейти к программе, я предлагаю заключить небольшое соглашение.

Не со мной.

С собой.

Прочитай каждую строку и оставь только те обещания, которые действительно готов выполнить.

**В течение следующих девяноста дней я постараюсь быть честным с собой.**

**Я не буду требовать от себя идеального прохождения программы.**

**Я выберу действие вместо бесконечной подготовки.**

**Я буду замечать доказательства роста, а не только ошибки.**

**Если я собьюсь, то не стану обнулять пройденный путь.**

**Я вернусь с того места, с которого смогу продолжить.**

**Я сохраню право изменить цель, если пойму, что она мне не принадлежит.**

**Я попрошу о помощи, если столкнусь с тем, что не должен проходить в одиночку.**

**Я буду строить новую версию себя не через насилие, а через осознанные решения и повторяющиеся**

## **поступки.**

Поставь дату.

Подпиши соглашение.

Не как контракт с идеальным будущим.

Как знак готовности участвовать в собственной жизни.

# Перед первым днём

Не торопись переворачивать страницу.

Посиди несколько минут в тишине.

Спроси себя:

**«Почему я открыла эту книгу именно сейчас?»**

Не ищи правильную формулировку.

Напиши первый честный ответ.

Возможно:

«Я устала откладывать».

«Я больше не хочу жить так, как живу».

«Я боюсь, что ничего не изменится».

«Я хочу снова доверять себе».

«Я не знаю, чего хочу, но готова это выяснить».

«Мне нужно доказательство, что я могу начать».

Это станет твоей первой записью.

Ещё не первым днём программы.

Но уже первым доказательством участия.

Я не обещаю, что следующие девять дней будут лёгкими.

Некоторые задания вдохновят тебя. Другие вызовут сопротивление. Иногда ты захочешь спорить со мной, закрыть книгу или пропустить вопрос.

Спорь.

Закрывай.

Отдыхай.

Но возвращайся.

Потому что эта книга написана не для идеального читателя.

Она написана для живого человека, который может устать, испугаться, ошибиться — и всё равно продолжить.

Я буду рядом на каждой странице.

Но шаги будут твоими.

Добро пожаловать в практикум.

С этого момента ты больше не просто читаешь историю изменений.

Ты начинаешь создавать свою.

**Надежда Порошина**

A stylized, cursive handwritten signature in dark ink, likely belonging to Nadezhda Poroshina. The signature features large, flowing loops and a long, sweeping tail that extends to the right.

# Как работать с практикумом

Эта книга рассчитана на девяносто дней. Но её цель — не заставить вас безупречно выполнять задания и каждый вечер ставить галочку напротив очередной страницы.

Цель практикума — помочь вам увидеть связь между тем, что вы думаете, выбираете и делаете, и жизнью, которую постепенно создаёте.

Для работы вам понадобятся:

эта книга;

отдельная тетрадь или блокнот;

ручка;

пятнадцать–тридцать минут в день;

готовность отвечать себе честно.

Лучше завести отдельную тетрадь — ваш **«Дневник доказательств»**. В ней будут не только ответы на вопросы и выполненные упражнения. Она сохранит свидетельства того, что вы действительно меняетесь: замечаете старые реакции, принимаете новые решения, возвращаетесь после неудач и начинаете больше доверять себе.

# Не ждите особенной даты

Необязательно начинать с понедельника, первого числа или нового года.

Выберите день, когда действительно сможете открыть книгу и выполнить первое задание. Не создавайте идеальные условия — начните в тех обстоятельствах, в которых живёте сейчас.

Это важно: новая жизнь редко начинается тогда, когда всё становится удобно. Чаще она начинается в тот момент, когда человек решает сделать первый шаг среди обычных забот, сомнений и незавершённых дел.

Перед началом запишите:

**Дата начала практикума:** \_\_\_\_\_

**Тридцатый день:** \_\_\_\_\_

**Шестидесятый день:** \_\_\_\_\_

**Девяностый день:** \_\_\_\_\_

Эти даты не являются сроками, за нарушение которых нужно себя наказывать. Это ориентиры, позволяющие видеть путь целиком.

# **Один день — один шаг**

Не пытайтесь прочитать практикум за несколько вечеров. Его ценность не в количестве освоенных страниц, а в том, что происходит между ними.

Каждый день включает несколько постоянных элементов.

## **История или ситуация**

Небольшая сцена поможет узнать в ней себя, заметить знакомые мысли или увидеть собственное поведение со стороны.

## **Главная мысль дня**

Это смысл, на котором стоит сосредоточиться. Не нужно запоминать его дословно. Важно проверить, как он проявляется именно в вашей жизни.

## **Вопросы для размышления**

Отвечайте письменно. Даже если вам кажется, что ответ очевиден.

Мысли, оставшиеся в голове, легко меняют форму. Записанные слова становятся конкретными. Иногда только на

бумаге мы замечаем, что называем невозможностью то, что на самом деле является страхом, а чужим запретом — собственным привычным ограничением.

Не ищите красивых или правильных ответов. Пишите правду, которую способны увидеть сегодня.

## **Практика дня**

Каждый день содержит одно основное действие. Оно может показаться небольшим: отказаться от лишнего обязательства, закончить отложенное дело, задать вопрос, обозначить границу или выполнить обещание, данное себе.

Не увеличивайте задание, чтобы быстрее получить результат. Маленькое выполненное действие полезнее грандиозного плана, оставшегося в блокноте.

## **Доказательство дня**

В конце практики вам будет предложено зафиксировать доказательство изменения.

Это не обязательно большой успех. Доказательством может стать момент, когда вы:

заметили автоматическую реакцию;

не согласились из вежливости;

начали сложное дело;

попросили о помощи;

признали ошибку;  
отдохнули без чувства вины;  
вернулись к практике после пропуска;  
выбрали действие, соответствующее вашим ценностям.

Так постепенно появится новая история о себе — основанная не на обещаниях, а на фактах.

## **Вечерняя строка**

В конце дня завершите одну короткую фразу. Она поможет сохранить главное наблюдение, не превращая вечерний анализ в ещё одну тяжёлую обязанность.

## **Минимальная версия**

Не каждый день будет подходящим для глубоких размышлений. Вы можете заболеть, устать, столкнуться с трудностями или просто не иметь сил.

Для таких дней предусмотрена минимальная версия задания.

Она существует не для того, чтобы выполнить практику «для галочки». Её задача — сохранить связь с собой. Иногда новой версией вас окажется не человек, который смог сделать всё, а человек, который перестал исчезать из собственной жизни в трудный момент.

# Если вы пропустили день

Не пытайтесь выполнить пять пропущенных заданий за один вечер. Так практикум быстро превратится в источник напряжения и вины.

Откройте следующий день и продолжайте.

При желании позднее можно вернуться к пропущенной странице. Но это не обязательное условие. Здесь важна не идеальная цепочка, а способность возвращаться.

Отмечайте в календаре не только выполненные дни, но и возвращения. Например:

**«Пропустила два дня, но сегодня продолжила».**

Это не запись о неудаче. Это доказательство устойчивости.

Запомните главное правило практикума:

**Пропуск не разрушает путь. Путь заканчивается только тогда, когда вы решаете больше не возвращаться.**

# **Не выполняйте задания наперёд**

Иногда возникает желание сделать сразу несколько дней: сегодня есть настроение, силы и свободное время.

Прочитать следующую страницу можно. Но основное упражнение лучше оставить на следующий день. Между пониманием и изменением должно появиться пространство для наблюдения и действия.

Практикум устроен так, чтобы каждый новый шаг опирался на предыдущий опыт. Если пройти его слишком быстро, вопросы останутся вопросами, а решения не успеют стать частью жизни.

# Еженедельная остановка

Каждые семь дней вы будете подводить небольшой итог.

Это не экзамен и не оценка вашей успешности. Во время еженедельного обзора важно заметить:

что вы узнали о себе;

какое действие оказалось самым трудным;

что дало вам энергию;

где проявился старый сценарий;

какое решение вы хотите перенести в следующую неделю.

Не измеряйте неделю только количеством выполненных заданий. Иногда одно честное осознание меняет больше, чем семь аккуратно заполненных страниц.

# Три контрольные точки

На тридцатый, шестидесятый и девяностый дни вы остановитесь для более глубокого анализа.

Вы сравните своё состояние с начальной точкой и увидите:

- что изменилось в ваших мыслях;
- какие решения стали даваться легче;
- какие привычки начали закрепляться;
- где сопротивление остаётся сильным;
- что требует дополнительного внимания;
- какие изменения подтверждаются реальными действиями.

Пожалуйста, не отвечайте на эти вопросы по памяти. Перечитайте первые записи. Иногда внутренние изменения происходят настолько постепенно, что человек перестаёт их замечать.

Ваши собственные слова помогут увидеть расстояние между тем, кем вы были в начале пути, и тем, кем становитесь.

# Рабочая формула практикума

В основе программы лежит простой цикл:

**Осознание → Решение → Действие → Доказательство → Корректировка → Возвращение**

Сначала вы замечаете происходящее.

Затем решаете, что хотите изменить.

После этого совершаете конкретное действие.

Фиксируете доказательство — результат или новый способ поведения.

Если действие не сработало, корректируете его.

Если остановились или вернулись к прежней модели — начинаете снова.

Неудача не исключена из системы. Возвращение является её частью.

# Будьте честны, но бережны

Во время практики могут появиться неприятные воспоминания, подавленные желания, обида, стыд или понимание того, сколько решений было принято под влиянием страха.

Не используйте новые знания как оружие против себя.

Фраза «Теперь я вижу, почему так поступала» полезнее, чем «Как я могла столько лет этого не понимать?».

Вы работали с тем опытом и внутренними ресурсами, которые у вас были. Сегодня вы знаете больше — и поэтому можете выбрать иначе.

Некоторые вопросы могут затронуть травматический опыт, насилие, тяжёлую зависимость, депрессию, тревожное расстройство или другое состояние, с которым трудно справиться самостоятельно. Практикум не заменяет помощь психолога, психотерапевта или врача. Если задание вызывает сильную боль, панику или резкое ухудшение самочувствия, остановитесь и обратитесь за профессиональной поддержкой.

Умение попросить о помощи — не поражение, а действие взрослого человека, который бережёт себя.

# **Ваши записи принадлежат вам**

Позаботьтесь о том, чтобы тетрадь хранилась в безопасном месте. Вы не обязаны показывать свои ответы близким, объяснять решения или делиться открытиями раньше, чем будете готовы.

Честность с собой требует внутреннего пространства, в котором не нужно защищаться, оправдываться или подбирать слова, удобные для окружающих.

# Нулевой день

Перед началом программы подготовьте место для работы и выполните несколько простых действий.

Выберите тетрадь для «Дневника доказательств».

Запишите дату начала и три контрольные даты.

Определите время, когда сможете уделять книге хотя бы пятнадцать минут.

Решите, где будете хранить записи.

Напишите на первой странице:

**«В течение следующих девяноста дней я не обещаю быть идеальной. Я обещаю замечать, выбирать, действовать и возвращаться».**

Ниже поставьте дату и подпись.

Это соглашение не с книгой и не с автором. Оно заключено между вами сегодняшней и человеком, которым вы хотите стать.

А теперь посмотрите на девяносто дней не как на испытание.

Перед вами девяносто ещё не заполненных клеток. В каждой из них может появиться одно честное наблюдение, одно небольшое решение или одно новое действие.

И иногда одной такой клетки достаточно, чтобы жизнь начала двигаться в другом направлении.

# Пролог. Девяносто пустых клеток

Перед ней лежал новый блокнот.

Не дорогой ежедневник с золотым тиснением, не красивый планер, который жалко испортить неровным почерком, а самая обычная тетрадь. Белая обложка, клетчатые страницы, тонкая синяя закладка.

На первой странице были начерчены девяносто маленьких квадратов.

Она пересчитала их дважды.

Девяносто дней.

Девяносто возможностей что-нибудь изменить.

И девяносто причин снова отложить начало.

Марина сидела за кухонным столом и смотрела на пустые клетки так, словно в них уже были записаны все её будущие неудачи.

В первой — подъём раньше будильника.

Во второй — правильный завтрак.

В третьей — тренировка.

Дальше обязательно должны были появиться порядок в доме, дисциплина, новая работа, уверенность, спокойствие, финансовая свобода и та загадочная лучшая версия себя, о которой так легко читать и так трудно ею становиться.

Марина усмехнулась.

Она уже начинала новую жизнь.

Много раз.

Покупала ежедневники. Составляла подробные планы. Сохраняла вдохновляющие видео. Обещала себе меньше бояться, больше действовать, раньше ложиться, не откладывать важные разговоры и наконец заняться тем, что действительно имеет для неё значение.

Первые несколько дней всё получалось.

Потом случался тяжёлый вечер, срочное поручение, бессонная ночь или обычная усталость. Один пункт оставался невыполненным. За ним — второй. Через несколько дней план начинал выглядеть обвинительным заключением.

Марина закрывала ежедневник и прятала его в ящик.

Неудача будто подтверждала знакомую мысль:

«Я просто не умею доводить начатое до конца».

Она произносила её столько раз, что перестала замечать: это была не истина, а приговор, который она сама себе повторяла.

За окном медленно темнело. В стекле отражалась кухня: чашка остывшего чая, раскрытая тетрадь, усталое лицо женщины, которая слишком долго ждала, когда почувствует себя готовой.

Марина взяла ручку.

Над первой клеткой она написала дату.

Остановилась.

Ей захотелось сразу заполнить весь лист: назначить цели, придумать правила, определить результаты. Но рука не дви-

галаась.

— А если я снова не справлюсь? — тихо спросила она.  
В квартире никого не было, и отвечать пришлось самой.  
Первым пришёл привычный голос:  
«Значит, в тебе недостаточно силы воли».

Второй возразил:

«Нужно просто сильнее стараться».

Третий напомнил обо всех прошлых попытках.

Но за этими голосами появился ещё один — непривычно спокойный:

«А если на этот раз тебе не нужно справляться идеально?»

Марина посмотрела на девяносто клеток.

Что, если они предназначены не для отчёта о безупречности?

Что, если в них можно отмечать не только победы?

В одной клетке может быть решение, которое она наконец приняла.

В другой — разговор, которого боялась.

В третьей — честное «нет».

В четвёртой — признание собственной ошибки.

В пятой — день, когда ничего не получилось.

А в шестой — возвращение после него.

Она вдруг поняла, что всегда представляла изменения как прямую дорогу. Нужно было выбрать цель и больше не отклоняться от маршрута. Не сомневаться. Не останавливаться. Не ошибаться.

Но ни один важный путь в её жизни не был прямым.

Она училась, пробовала, отступала, злилась на себя, начинала заново. Иногда одно решение созревало месяцами. Иногда внешний результат появлялся намного позже внутреннего выбора.

Может быть, перемены выглядят не как стремительный подъём.

Может быть, они больше похожи на возвращение.

К своим желаниям.

К собственному голосу.

К обещаниям, которые были даны не другим людям, а себе.

Марина перевернула страницу и написала:

**«Чего я жду от этих девяноста дней?»**

Ответ появился сразу:

**«Я хочу изменить свою жизнь».**

Она перечитала фразу. Она была красивой, правильной и почти ничего не означала.

Изменить как?

Что именно должно стать другим?

Как она поймёт, что больше не стоит на прежнем месте?

Марина зачеркнула написанное и попробовала снова:

**«Я хочу научиться не бросать себя, когда у меня что-то не получается».**

На этот раз слова отозвались внутри.

Она долго смотрела на них, будто впервые увидела сфор-

мулированную правду.

Дело было не только в незавершённых планах. Не в пропущенных тренировках и не в отложенных задачах. Каждый раз, когда Марина ошибалась, она переставала быть на своей стороне. Разговаривала с собой так, как никогда не стала бы разговаривать с близким человеком. Отнимала право на продолжение, потому что не смогла пройти путь идеально.

Она считала, что ей не хватает дисциплины.

Но, возможно, ей не хватало доверия к себе.

Не уверенности в том, что она всегда примет правильное решение. Такой уверенности не существует.

Ей нужно было другое доверие — знание, что после ошибки она не отвернётся от себя. Что сможет остановиться, разобраться, исправить возможное и продолжить.

Марина вернулась к странице с квадратами.

Девяносто клеток больше не казались ей одинаковыми.

Она не знала, что в них появится. Не знала, какие дни окажутся лёгкими, а какие заставят встретиться с тем, чего она избегала годами. Не могла предсказать, сколько раз захочет всё прекратить.

Но впервые ей не требовалось знать весь маршрут.

Нужно было прожить только один день.

Сегодняшний.

Она поставила точку в первой клетке.

Не галочку — задание ещё не было выполнено.

Не крест — день ещё не был проигран.

Просто точку.

Знак присутствия.

«Я здесь».

Завтра рядом могла появиться вторая. Потом третья. Возможно, между ними останутся пробелы. Возможно, однажды вместо точки она нарисует линию, потому что сделает шаг, на который долго не решалась. А в какой-то день напишет всего одно слово: «Вернулась».

Главное — каждая отметка будет принадлежать ей.

Не идеальному человеку из будущего.

Не той женщине, какой её хотят видеть окружающие.

Ей настоящей: уставшей, сомневающейся, иногда испуганной, но всё ещё способной выбирать.

Марина закрыла блокнот и оставила его на столе.

Не убрала в ящик.

Утром он должен был снова оказаться перед ней — вместе с первой пустой страницей, первым вопросом и первым действием.

За девяносто дней невозможно стать человеком, который больше никогда не боится, не ошибается и не возвращается к старым привычкам.

Но за девяносто дней можно научиться замечать себя.

Можно перестать жить исключительно по инерции.

Можно обнаружить чужие ожидания, спрятанные внутри собственных решений.

Можно совершить действия, которые станут доказатель-

ствами новой идентичности.

Можно построить систему, поддерживающую не только в сильные, но и в трудные дни.

Можно понять, что новая версия себя не появляется однажды утром целиком.

Она рождается постепенно.

В тот момент, когда вы говорите правду вместо привычного оправдания.

Когда выполняете небольшое обещание себе.

Когда защищаете границу.

Когда разрешаете себе отдых.

Когда исправляете ошибку, не превращая её в приговор.

Когда после остановки возвращаетесь.

Перед вами тоже девяносто пустых клеток.

Пока в них нет ни побед, ни поражений. Они ничего от вас не требуют и ничего о вас не доказывают.

Это ещё не новая жизнь.

Это пространство, в котором вы сможете начать её создавать.

Не с понедельника.

Не тогда, когда исчезнет страх.

Не после того, как появятся идеальные обстоятельства.

А с одного честного вопроса:

**«Что я могу сделать сегодня, чтобы не оставить себя там, где больше не хочу жить?»**

Первая клетка ждёт.

И на этот раз от вас требуется не изменить всю жизнь за один день.

Требуется только присутствовать в нём.



# **Часть I. Увидеть себя. Глава 1.**

## **Точка, в которой вы находитесь**

Невозможно построить маршрут, не определив точку отправления.

Можно сколько угодно представлять желаемую жизнь, ставить цели и обещать себе перемены, но любой путь начинается с честного ответа на вопрос:

**«Где я нахожусь сейчас?»**

Не где должны находиться в своём возрасте.

Не где могли бы оказаться, если бы раньше приняли другие решения.

Не там, где вас видят окружающие.

А здесь — в собственной реальности.

В этой главе не нужно ничего срочно исправлять. Первые семь дней посвящены наблюдению. Вы увидите, из чего состоит ваша жизнь, что в ней истощает, что поддерживает, с чем вы смирились и где продолжаете двигаться по инерции.

Возможно, некоторые ответы окажутся неприятными. Не торопитесь осуждать себя. Диагностика нужна не для вынесения приговора, а для выбора направления.

Нельзя изменить жизнь, которую вы стараетесь не замечать.

Но всё, что удалось увидеть честно, уже перестаёт управ-

лять вами незаметно.

# День 1. Карта моей жизни

Марина долго отвечала на вопрос «Как у тебя дела?» одним словом:

— Нормально.

Работа была нормальной. Отношения с близкими — нормальными. Здоровье — в пределах нормы. Денег хватало на основные расходы. В квартире было тепло, в холодильнике лежали продукты, а в ежедневнике стояли задачи на следующую неделю.

Не происходило ничего, что давало бы ей право жаловаться.

Но по вечерам она всё чаще чувствовала странную пустоту. День заканчивался, дела были выполнены, а ощущения прожитой жизни не возникало.

Однажды Марина разделила лист на несколько частей и записала всё, из чего состояла её реальность: работа, деньги, здоровье, отношения, отдых, развитие, дом, внутреннее состояние.

Только тогда она увидела: слово «нормально» скрывало слишком разные вещи.

Работа давала стабильность, но давно не вызывала интереса.

В отношениях было много заботы, но почти не осталось открытых разговоров.

Отдых существовал только как восстановление перед новой нагрузкой.

Здоровье не подводило серьёзно, но тело постоянно просило сна.

Марина не обнаружила разрушенной жизни. Она увидела жизнь, в которой несколько важных областей годами оставались без внимания.

Это была не катастрофа.

Это была точка отправления.

## **Главная мысль дня**

Нельзя оценить жизнь одним словом.

В ней одновременно могут существовать благодарность и неудовлетворённость, любовь и усталость, стабильность и ощущение остановки. Признать проблему в одной области не означает обесценить всё хорошее.

Сегодня вам не нужно решать, как изменить каждую сферу. Важно увидеть общую картину без преувеличения и самообмана.

## **Практика. Карта текущей жизни**

Откройте «Дневник доказательств» и выделите отдельную страницу.

Запишите восемь областей:

Здоровье и тело.

Эмоциональное состояние.

Отношения и близкие люди.

Работа или профессиональная реализация.

Деньги и материальная устойчивость.

Отдых и восстановление.

Развитие и интерес к жизни.

Пространство, дом и повседневный порядок.

Если для вас важна другая область — родительство, творчество, духовная жизнь, дружба или образование, — добавьте её.

Оцените удовлетворённость каждой сферой по шкале от 0 до 10, где:

0 — область находится в тяжёлом состоянии и требует внимания;

5 — многое устроено, но существуют заметные трудности;

10 — нынешнее положение действительно вас устраивает.

Не ставьте оценку, которую «следовало бы» поставить. Вы оцениваете не соответствие общественным нормам, а собственное состояние.

Рядом с каждой цифрой допишите два предложения:

**Сейчас в этой области меня поддерживает...**

**Сейчас в этой области меня беспокоит...**

Затем посмотрите на всю карту и ответьте письменно.

## Вопросы для размышления

Какая оценка удивила меня больше всего?

Какой сфере я давно не уделяю внимания?

Где внешне всё выглядит благополучно, но внутри я чувствую неудовлетворённость?

Какая область сильнее остальных влияет на моё состояние?

Что в моей жизни уже устроено лучше, чем я привык считать?

## Действие дня

Выберите одну область с низкой оценкой и совершите одно диагностическое действие.

Не пытайтесь немедленно всё исправить. Только получите больше ясности.

Например:

запишите расходы за последние семь дней;

назначьте необходимую консультацию;

посмотрите, сколько времени действительно уходит на сон;

откройте отложенное письмо;

спокойно признайте: «В этой части жизни мне нужна перемена».

## **Доказательство дня**

Закончите фразу:

**«Сегодня я честно увидел(а), что...»**

Это и будет первым доказательством вашего участия в собственной жизни.

## **Вечерняя строка**

**Больше всего моего внимания сейчас требует...**

## **Минимальная версия**

Поставьте оценки от 0 до 10 хотя бы трём областям: внутреннему состоянию, отношениям и работе.

Не объясняйте цифры. Просто зафиксируйте их.

## **День 2. Что меня действительно не устраивает**

Иногда человек знает, что несчастлив, но не может сказать почему.

Его раздражает утро, утомляют разговоры, тяжело начинать рабочую неделю. Он мечтает «всё изменить», однако это желание остаётся слишком большим и туманным.

Марина тоже долго думала, что её не устраивает работа.

Но когда стала разбирать недовольство, выяснилось: она не ненавидела профессию. Ей нравилось создавать, продумывать пространство, искать решения. Её истощало другое — невозможность влиять на результат, постоянное обесценивание идей и необходимость выполнять бессмысленные поручения только потому, что так решил руководитель.

Проблема стала конкретной.

А вместе с конкретностью появилась возможность выбора.

Фраза «Мне не нравится моя жизнь» лишает сил.

Фраза «Я больше не хочу работать там, где мои идеи используют, но не признают моего участия» уже содержит направление.

## Главная мысль дня

Общее недовольство создаёт ощущение беспомощности. Конкретная проблема возвращает возможность действовать.

Сегодня важно отделить то, что действительно вас не устраивает, от усталости, привычных жалоб и чужих представлений о хорошей жизни.

## Практика. От тумана к фактам

Напишите в центре страницы:

**«Меня не устраивает...»**

Продолжите фразу не менее десяти раз.

Разрешите себе писать всё, что приходит в голову: от серьёзных проблем до бытовых мелочей.

Затем проверьте каждый пункт с помощью трёх вопросов:

Это действительно беспокоит меня или, по мнению окружающих, должно беспокоить?

Это постоянная проблема или следствие одного тяжёлого дня?

Могу ли я привести конкретный пример?

Перепишите только те пункты, которые выдержали проверку.

Теперь замените общие формулировки конкретными.

Не «у меня ужасная работа», а:

**«Я выполняю обязанности двух сотрудников, но получаю оплату за одну должность».**

Не «у меня нет времени», а:

**«По вечерам я трачу около двух часов на задачи, которые могла бы не брать на себя».**

Не «меня никто не понимает», а:

**«Я редко говорю близким о том, что мне нужно, а потом обижаюсь, что они не догадались».**

## **Вопросы для размышления**

Какую проблему я называю слишком общими словами?

Что именно происходит в реальности?

Как давно это продолжается?

Что я чувствую, когда думаю об этой ситуации?

Какая моя потребность здесь остаётся без внимания?

## **Действие дня**

Выберите один пункт и сформулируйте его одним честным предложением.

Запишите:

**«Сейчас меня не устраивает \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_. Я хочу, чтобы вме-  
сто этого \_\_\_\_\_».**

Сегодня не требуется знать, как добиться желаемого. Важ-

но перестать прятать проблему за неопределённостью.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня я перестал(а) называть всё одним словом и признал(а), что...»**

## **Вечерняя строка**

**Если бы я мог(ла) изменить одну конкретную ситуацию, я начал(а) бы с...**

## **Минимальная версия**

**Запишите одну вещь, которая действительно вас не устраивает, и один конкретный пример, подтверждающий это.**

## День 3. Что я терплю и называю нормой

Человек способен привыкнуть почти ко всему.

К постоянной усталости.

К разговорам, после которых хочется исчезнуть.

К работе без уважения.

К обещаниям, которые никто не выполняет.

К боли, которую всё некогда проверить.

К тому, что собственные желания всегда оказываются последними.

Привычное не обязательно является нормальным.

Иногда оно просто продолжается достаточно долго, чтобы перестать вызывать удивление.

Марина поняла это, когда коллега впервые увидела, как руководитель разговаривает с ней.

— Он всегда так? — спросила она после совещания.

— Как?

— Перебивает тебя, а через минуту выдаёт твою идею за свою.

Марина пожала плечами:

— У него такой характер.

Эта фраза много лет помогала ей ничего не менять.

«У него такой характер».

«Сейчас всем трудно».

«Во всех семьях так».

«Работа нигде не бывает лёгкой».

«Нужно просто потерпеть».

За каждой из этих фраз скрывался вопрос, который Марина боялась задать:

**«Почему я считаю, что обязана с этим соглашаться?»**

## **Главная мысль дня**

Терпение бывает проявлением силы, когда помогает пройти временную трудность ради важной цели.

Но оно становится отказом от себя, когда вы годами переносите то, что разрушает ваше здоровье, достоинство или будущее, не назначая ни срока, ни условий окончания.

Сегодня мы не будем принимать резких решений. Сначала нужно увидеть, что именно вы превратили в привычную норму.

## **Практика. Инвентаризация терпения**

Завершите фразы:

Я привык(ла) терпеть...

Я убеждаю себя, что ничего страшного в...

Я часто оправдываю других, когда они...

Я молчу, хотя мне неприятно...

Я откладываю решение проблемы...

Я считаю нормальным постоянно чувствовать...

Я говорю «у всех так», когда речь идёт о...

Если бы подобное происходило с близким человеком, я бы посоветовал(а) ему...

Теперь разделите ответы на три группы:

**Временные трудности.** У них есть причина, срок и понятный результат.

**Ситуации, которые можно изменить.** Для этого потребуется разговор, новое правило, просьба, отказ или конкретное действие.

**Ситуации, которые причиняют вред или угрожают безопасности.** Здесь может понадобиться помощь близких, специалиста, врача, юриста или другой службы поддержки.

Не ставьте себе диагнозов и не принимайте серьёзных решений только на основании одного упражнения. Но не уменьшайте значение того, что причиняет вам вред.

## Вопросы для размышления

Что я терплю дольше всего?

Какими словами я это оправдываю?

Чего боюсь лишиться, если перестану терпеть?

Какую цену уже плачу за бездействие?

Что я сказал(а) бы другу, оказавшемуся в такой ситуации?

## Действие дня

Выберите одну безопасную ситуацию из второй группы и обозначьте новое правило.

Например:

«После рабочего дня я не отвечаю на несрочные сообщения».

«Я попрошу не использовать такой тон в разговоре со мной».

«Я запишусь к врачу, а не стану ещё месяц ждать».

«Я не соглашусь выполнить чужую обязанность автоматически».

Если ситуация связана с насилием, угрозами или серьёзной зависимостью другого человека, не вступайте в опасное противостояние ради выполнения задания. Первым действием может стать обращение за помощью и составление плана безопасности.

## Доказательство дня

**«Сегодня я признал(а), что привычное для меня не обязательно должно оставаться нормой».**

Добавьте конкретную ситуацию.

## **Вечерняя строка**

**Я больше не хочу называть нормальным...**

## **Минимальная версия**

Запишите одну фразу, которой обычно оправдываете неприятную ситуацию. Рядом напишите:

**«Это объяснение, но не обязанность продолжать».**

## День 4. Где я живу по инерции

Будильник. Телефон. Душ. Дорога. Работа. Магазин. Дом. Экран. Сон.

Иногда человек не выбирает день — он только выполняет давно установленную последовательность действий.

Автопилот полезен. Без него нам пришлось бы каждое утро заново решать, как чистить зубы, завязывать шнурки и добираться до работы. Но проблема начинается, когда автоматическими становятся решения, от которых зависит качество жизни.

Марина однажды спросила себя, почему каждый четверг после работы заезжает в большой супермаркет на другом конце района.

Ответ оказался неожиданным:

— Потому что всегда так делаю.

Магазин давно перестал быть удобным. Поездка занимала почти час. Но несколько лет назад именно по четвергам там действовала скидка, которой больше не существовало.

Сначала Марина рассмеялась.

Потом задумалась, сколько ещё решений в её жизни сохранилось после исчезновения причины.

## Главная мысль дня

Инерция — это продолжение вчерашнего выбора без проверки, подходит ли он вам сегодня.

Она редко выглядит опасной. Чаще она маскируется под привычный порядок. Но именно из таких незаметных повторов складываются годы.

## Практика. День без объяснения «так принято»

Опишите свой обычный будний день с момента пробуждения до сна.

Не оценивайте его. Записывайте действия последовательно:

во сколько просыпаетесь;  
что делаете в первые полчаса;  
как проходит дорога;  
когда и что едите;  
какие задачи выполняете;  
кому отвечаете;  
как проводите вечер;  
что делаете перед сном.

Возле каждого действия поставьте одну из трёх отметок:

**В — выбираю.** Это соответствует моим потребностям

или целям.

**Н — необходимо.** Сейчас это обязанность, которую нельзя просто исключить.

**И — инерция.** Я делаю это автоматически, хотя не уверен(а), что мне это нужно.

Обратите особое внимание на действия с отметкой «И».

## Вопросы для размышления

Какое действие я повторяю, хотя оно больше не приносит пользы?

Какие решения были приняты несколько лет назад и ни разу не пересматривались?

Где я говорю «так надо», не зная, кому именно это надо?

Какой час дня почти всегда проходит бессознательно?

Что изменилось бы, если бы я перестал(а) выполнять одно автоматическое действие?

## Действие дня

Нарушите одну безопасную и бессмысленную привычную последовательность.

Можно:

выбрать другой маршрут;

не открывать телефон в первые пятнадцать минут после пробуждения;

отказаться от ненужной встречи;

заменить автоматический вечер у экрана прогулкой или тишиной;

выполнить важную личную задачу до привычных чужих просьб.

Цель действия — не эффективность. Вам нужно почувствовать момент выбора.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня вместо привычного действия я выбрал(а)...»**

Даже небольшое отклонение от автоматического маршрута доказывает: вы можете участвовать в создании своего дня.

## **Вечерняя строка**

**Сегодня я впервые заметил(а), что автоматически...**

## **Минимальная версия**

Назовите одно действие, которое ежедневно совершаете по привычке. Спросите себя:

**«Я всё ещё выбираю это?»**

## **День 5. Что забирает мои силы**

Иногда усталость не проходит после сна.

Человек просыпается уже напряжённым, проживает день в ожидании вечера, отдыхает, но не восстанавливается. Он решает, что стал ленивым, слабым или потерял мотивацию.

Но энергия исчезает не только из-за количества дел.

Её забирают незавершённые решения, подавленные эмоции, постоянная готовность оправдываться, беспорядок, неопределённость, тревожные новости, отношения, в которых нельзя расслабиться, и обещания, которые давно не хочется выполнять.

Марина считала, что устала от работы. Однако самым тяжёлым временем дня для неё были не рабочие часы, а вечер перед сном.

Именно тогда она вспоминала о письме, на которое не ответила, разговоре, который откладывала, счёте, который боялась открыть, и курсе, который купила, но так и не начала.

Ни одно из этих дел не занимало вечер полностью.

Но все они находились в её голове одновременно.

### **Главная мысль дня**

Энергия расходуется не только на действия. Она уходит на внутреннее сопротивление, тревогу, незавершённость и

необходимость постоянно быть не собой.

Прежде чем требовать от себя большей продуктивности, важно обнаружить утечки.

## **Практика. Аудит энергии**

Разделите страницу на две части:

**Забирает силы**

**Возвращает силы**

В течение дня фиксируйте события, людей, мысли и действия, после которых ваше состояние меняется.

Используйте шкалу от  $-3$  до  $+3$ :

$-3$  — полностью истощает;

$-2$  — заметно утомляет;

$-1$  — немного снижает энергию;

$0$  — почти не влияет;

$+1$  — слегка поддерживает;

$+2$  — заметно восстанавливает;

$+3$  — возвращает ясность, интерес или ощущение жизни.

Примеры утечек:

бесконечная лента новостей;

разговор с определённым человеком;

необходимость изображать согласие;

беспорядок в одном месте;

отложенное решение;

недосыпание;

задача без понятного результата;  
привычка мысленно спорить с прошлым.

Примеры источников:

тишина;  
движение;  
разговор без необходимости притворяться;  
завершённое небольшое дело;  
музыка;  
прогулка;  
ясный план;  
творческое занятие;  
полноценный приём пищи;  
просьба о помощи.

## **Вопросы для размышления**

Какая утечка повторяется почти каждый день?

Что отнимает больше сил: само действие или мысли о нём?

После общения с кем мне приходится долго восстанавливаться?

Какая незавершённость постоянно остаётся в голове?

Что возвращает мне силы, но я считаю это недостаточно важным?

## **Действие дня**

Выберите одну небольшую утечку и уменьшите её сегодня.

Например:

отключите одно ненужное уведомление;  
завершите дело, занимающее не более пятнадцати минут;  
перенесите задачу на конкретную дату;  
честно откажитесь от необязательной просьбы;  
уберите один источник визуального беспорядка;  
ограничьте время разговора, после которого обычно чувствуете истощение.

Не пытайтесь устранить всё. Один закрытый кран уже сохраняет часть энергии.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня я сохранил(а) свои силы, когда...»**

## **Вечерняя строка**

**Больше всего энергии сегодня забрало..., а вернуло...**

# **Минимальная версия**

Назовите одну утечку энергии и на десять минут отложите или отключите её источник.

## День 6. Что уже меня поддерживает

Работая над собой, легко увидеть только недостатки.

Неправильные привычки. Неудачные решения. Слабую дисциплину. Упущенные возможности.

Кажется, будто новую жизнь придётся строить на пустом месте.

Но вы уже дошли до этой точки. Вы переживали трудные периоды, осваивали новое, заботились о других, принимали решения, начинали сначала. Возможно, вы привыкли считать эти действия обычными и поэтому не замечаете собственных опор.

Марина тоже была уверена, что ей не хватает устойчивости.

Пока однажды не составила список ситуаций, с которыми уже справилась.

Она переехала в другой город, когда почти никого там не знала.

Освоила сложную программу без обучения.

Поддерживала близкого человека во время болезни.

Несколько месяцев откладывала деньги, хотя доход был небольшим.

Каждое событие казалось ей незначительным, потому что осталось в прошлом.

Но прошлое содержало доказательства качеств, которые

она продолжала искать в себе: смелости, способности учиться, терпения и ответственности.

## Главная мысль дня

Вы начинаете путь не с нуля.

Даже если нынешнее состояние кажется слабым, у вас уже есть опыт, знания, люди, качества и условия, на которые можно опереться.

Внутренняя опора — это не постоянная уверенность. Это знание, что в вашей жизни уже существуют ресурсы, которыми вы способны пользоваться.

## Практика. Мои действующие опоры

Создайте пять списков.

### 1. Качества

Что уже помогало вам проходить трудности?

Например: настойчивость, чувство юмора, любознательность, способность просить о помощи, ответственность, терпение, смелость.

### 2. Навыки

Что вы умеете делать?

Не ограничивайтесь профессиональными умениями. Способность организовать поездку, успокоить ребёнка, найти информацию, приготовить еду из оставшихся продуктов

или объяснить сложное простыми словами — тоже навыки.

### **3. Люди**

Кому вы можете написать, позвонить, задать вопрос или честно сказать, что вам трудно?

### **4. Условия и инструменты**

Какие внешние ресурсы уже доступны: время, техника, пространство, образование, транспорт, интернет, библиотека, накопления, бесплатные программы?

### **5. Опыт**

Назовите не менее пяти ситуаций, с которыми вы когда-то справились.

Рядом с каждой напишите:

**«Это доказывает, что я умею...»**

## **Вопросы для размышления**

Какое своё качество я воспринимаю как нечто само собой разумеющееся?

Что я умею, но редко считаю ценным?

В какой трудной ситуации я проявил(а) больше силы, чем ожидал(а)?

К кому могу обратиться за поддержкой?

Какая опора сейчас доступна, но я ею не пользуюсь?

## Действие дня

Осознанно воспользуйтесь одной существующей опорой.

Например:

попросите совета у человека, которому доверяете;

примените знакомый навык к новой задаче;

достаньте материалы давно отложенного проекта;

выделите двадцать минут из уже имеющегося свободного

времени;

напомните себе о прошлом опыте перед сложным разговором.

## Доказательство дня

Запишите:

**«Я не начинаю с нуля. У меня уже есть...»**

Перечислите минимум три опоры.

## Вечерняя строка

**Сегодня меня поддержало...**

## Минимальная версия

Вспомните одну трудность, которую уже прошли, и назо-

Вите одно качество, помогшее вам тогда.

## День 7. Первая остановка

Прошла всего одна неделя.

Возможно, за эти дни ваша внешняя жизнь почти не изменилась. Вы не сменили профессию, не решили все финансовые вопросы и не стали человеком без страха и сомнений.

Но теперь у вас есть то, чего могло не быть семь дней назад: более точная карта реальности.

Вы увидели, какие области требуют внимания.

Назвали то, что действительно не устраивает.

Заметили ситуации, которые терпите.

Обнаружили автоматические действия.

Проследили утечки энергии.

Вспомнили о собственных опорах.

Не спешите недооценивать эту работу. Перемены начинаются не с громкого решения, а с момента, когда человек перестаёт отворачиваться от правды.

Марина в конце первой недели снова открыла страницу с оценками.

Ей хотелось немедленно поднять все низкие показатели. Составить большой план, добавить новые привычки и превратить следующие дни в марафон достижений.

Но вместо этого она спросила себя:

— Какое одно решение сейчас действительно важно?

Ответ оказался совсем не грандиозным.

Она решила перестать брать работу домой по пятницам. Это не меняло должность и не решало проблему полностью. Но пятничный вечер впервые переставал автоматически принадлежать чужим задачам. Он возвращался ей.

## Главная мысль дня

Неделя наблюдений должна завершаться не списком обещаний, а одним решением.

Если попытаться изменить всё сразу, внимание рассеется, а первые трудности будут восприняты как провал. Одно ясное решение создаёт точку приложения сил.

## Практика. Обзор первой недели

Перечитайте записи за предыдущие шесть дней.

Не исправляйте ответы и не оценивайте свой почерк, глупину размышлений или количество выполненных заданий.

На новой странице напишите:

**Что я узнал(а) о себе**

Назовите не менее трёх открытий.

**Что оказалось труднее всего признать**

Запишите один честный ответ.

**Что забирает больше всего сил**

Выберите одну повторяющуюся утечку.

**Что уже меня поддерживает**

Назовите одну внутреннюю и одну внешнюю опору.

**Где проявляется моя инерция**

Приведите один конкретный пример.

**Что я больше не хочу считать нормой**

Закончите предложение.

Теперь выберите одно решение на следующую неделю.

Оно должно быть:

конкретным;

выполнимым;

зависящим преимущественно от вас;

заметным в реальном поведении;

достаточно небольшим, чтобы его можно было проверить.

Не «больше заботиться о себе», а:

**«Три раза за неделю я буду ложиться до одиннадцати часов».**

Не «навести порядок в финансах», а:

**«Я соберу в одном месте все кредитные договоры и узнаю точную сумму задолженности».**

Не «научиться отстаивать себя», а:

**«В следующий раз я не соглашусь сразу, а скажу, что мне нужно время на ответ».**

Не «сменить работу», а:

**«Я обновлю один раздел резюме и сохраню три подходящие вакансии».**

## Вопросы для размышления

Какое открытие этой недели может повлиять на мою жизнь сильнее всего?

Где я был(а) с собой особенно честен(на)?

В какой момент хотелось избежать ответа?

Что я сделал(а), хотя это казалось незначительным?

Какое одно решение перенесу в следующую неделю?

## Действие дня

Запишите своё решение по формуле:

«В течение следующей недели я \_\_\_\_\_ . Я пойму, что выполнил(а) решение, когда \_\_\_\_\_ ».

Затем совершите первый шаг сегодня. Если решение связано со звонком — найдите номер. С документами — доставайте их. С режимом — установите напоминание. С разговором — запишите первую фразу.

Решение становится реальным, когда получает первое действие.

## Дневник доказательств. Итог недели

Запишите семь доказательств — по одному за каждый

день.

Они могут быть совсем небольшими:  
я поставил(а) честную оценку;  
назвал(а) конкретную проблему;  
признал(а), что больше не хочу терпеть;  
изменил(а) автоматическое действие;  
уменьшил(а) одну утечку энергии;  
воспользовался(-ась) своей опорой;  
принял(а) одно решение.

Если какой-то день был пропущен, включите в список другое доказательство:

**«Я вернулся(-ась) и продолжил(а)».**

## **Шкала состояния**

Оцените от 0 до 10:

**Моя ясность:** \_\_\_\_

**Моя энергия:** \_\_\_\_

**Моё доверие к себе:** \_\_\_\_

**Моя готовность продолжать:** \_\_\_\_

Эти цифры не являются оценками вашей успешности. Вы вернётесь к ним позже и увидите динамику.

## **Вечерняя строка**

**После первой недели я понимаю, что моя точка от-**

**правления — это...**

## **Минимальная версия**

Перечитайте записи и завершите две фразы:

**«Главное, что я увидел(а)...»**

**«На следующей неделе я решаю...»**

## Итог главы

Возможно, вы ожидали, что первая глава сразу даст способ изменить жизнь.

Но попытка немедленно действовать без понимания исходной точки часто приводит к чужим целям, чрезмерным обещаниям и быстрому истощению.

Теперь у вас есть первоначальная карта.

Она может быть несовершенной. Некоторые области ещё скрыты. Какие-то ответы со временем изменятся. Это естественно: честность с собой редко появляется целиком в один момент.

Сейчас важно другое.

Вы остановились достаточно надолго, чтобы увидеть свою жизнь не как неизбежность, а как реальность, которую можно исследовать и постепенно менять.

Не всё в ней зависит от вас.

Но в ней уже есть пространство, где возможен выбор.

На следующей неделе мы посмотрим, как устроен ваш автопилот: куда исчезает время, какие решения принимаются автоматически и чьи слова продолжают звучать в вашей голове.

Перед переходом к следующей главе запишите:

**Моя точка отправления:**

**Первое**

**решение:**

---

**Первое доказательство новой версии себя:**

---

Вы ещё не обязаны знать весь путь.

Но теперь вы знаете, откуда начинаете.



## Глава 2. Жизнь на автопилоте

Иногда жизнь меняется не потому, что человек принял неправильное решение.

Она меняется потому, что однажды он перестал принимать решения вообще.

Он просыпается в привычное время, выполняет знакомые обязанности, отвечает на чужие просьбы, откладывает собственные планы и повторяет действия, выбранные несколько лет назад. Дни остаются заполненными, но постепенно перестают принадлежать ему.

Так работает автопилот.

Он помогает экономить силы, когда речь идёт о простых повторяющихся действиях. Благодаря ему вы не задумываетесь, как держать ложку, закрывать дверь или завязывать шнурки.

Но автопилот не должен решать:

как вы проводите годы;

с кем соглашаетесь;

чего избегаете;

чему отдаёте время;

как реагируете на страх;

чьим представлениям о жизни следуете.

В течение следующих семи дней вы будете замечать не только свои действия, но и механизмы, которые их запуска-

ют.

Наша задача — не уничтожить все привычки. Мы ищем точки, в которых автоматическая реакция подменяет осознанный выбор.

Когда вы увидите свой старый сценарий, он не исчезнет сразу. Но между импульсом и действием впервые появится пространство.

И в этом пространстве начнётся свобода.

## **День 8. Мой обычный день**

Марина много раз говорила, что у неё нет времени на перемены.

Рабочий день был занят. После него оставались дорога, покупки, домашние дела, звонки близким и десятки мелких обязанностей. На обучение, прогулку, новый проект или просто тишину не хватало ни сил, ни свободного часа.

Однажды Марина решила записать весь свой день с точностью до пятнадцати минут.

Она ожидала увидеть подтверждение собственной перегруженности.

Но обнаружила другое.

Утром почти сорок минут ушло на телефон. Днём она несколько раз отвлекалась на сообщения, после чего долго возвращалась к работе. Вечером согласилась выполнить чужую просьбу, хотя её помощь не была необходима. Потом включила одну серию, но продолжила смотреть следующую, потому что не хотела думать о незавершённом разговоре.

День действительно был заполнен.

Но не всё в нём было выбрано Мариной.

### **Главная мысль дня**

Обычный день — это уменьшенная модель вашей жизни.

Будущее создаётся не только большими решениями. Оно складывается из повторяющихся утр, привычных реакций, незаметных согласий и вечерних выборов.

Сегодня не нужно превращать каждый час в полезный. Важно увидеть день таким, какой он есть на самом деле.

## Практика. Фотография дня

Сегодня фиксируйте свои действия каждые тридцать—шестьдесят минут.

Записывайте кратко:

что вы делали;

почему начали это делать;

сколько времени потратили;

какое состояние испытывали до и после.

Используйте четыре обозначения:

**О — обязанность.** Действие действительно необходимо.

**В — выбор.** Вы осознанно решили потратить на это время.

**А — автоматизм.** Начали, почти не заметив момента решения.

**И — избегание.** Использовали действие, чтобы не встретиться с другой задачей, мыслью или эмоцией.

Одно и то же занятие может иметь разные значения. Промотр фильма, выбранного для отдыха, — это выбор. Бесконечное переключение роликов, чтобы не начинать неприят-

ное дело, — избегание.

В конце дня подсчитайте, каких обозначений оказалось больше.

## Вопросы для размышления

Какая часть дня прошла почти незаметно?

Какие действия я выбирал(а), а какие выполнял(а) автоматически?

В какое время мне особенно трудно управлять вниманием?

Что я делал(а), чтобы избежать неприятной задачи или чувства?

Какое занятие действительно было мне нужно, даже если не выглядело полезным?

## Действие дня

Выберите один отрезок продолжительностью от пятнадцати минут до часа и проживите его осознанно.

Перед началом скажите:

**«Сейчас я выбираю \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».**

Это может быть работа, отдых, разговор, прогулка или домашнее дело. Важен не вид занятия, а ваше присутствие в нём.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня я заметил(а) момент, когда действовал(а) на автопилоте: ...»**

## **Вечерняя строка**

**Если мой сегодняшний день повторится триста раз, моя жизнь станет...**

## **Минимальная версия**

**Вечером восстановите последние два часа и отметьте, что в них было обязанностью, выбором, автоматизмом и избеганием.**

## День 9. Куда исчезает время

Фраза «У меня нет времени» часто означает несколько разных вещей.

Иногда времени действительно мало: человек работает, заботится о детях или близких, решает проблемы со здоровьем и живёт в условиях высокой нагрузки.

Но иногда время не отсутствует — оно разделено на слишком мелкие части, отдано чужим приоритетам или незаметно расходуется на переключения.

Марина нашла двадцать семь минут не в свободном вечере, а между действиями.

Семь минут она проверяла сообщения перед началом работы.

Пять минут выбирала музыку.

Ещё десять читала новости, открытые «на секунду».

Потом снова настраивалась на задачу.

За день такие промежутки повторялись много раз. Ни один из них не казался значительным. Вместе они забирали часы.

Но Марина обнаружила и другое: не всякое незапланированное время было потерянным. Двадцать минут разговора с подругой вернули ей силы. Медленная прогулка помогла принять решение.

Проблемой была не каждая пауза.

Проблемой было время, после которого не оставалось ни результата, ни отдыха.

## **Главная мысль дня**

Потерянное время — это не время без продуктивности.

Отдых, общение, сон, тишина и удовольствие имеют ценность. Время исчезает тогда, когда вы не выбираете, на что его отдаёте, и не получаете от потраченных минут ни восстановления, ни смысла, ни результата.

## **Практика. Три вида времени**

Перечитайте вчерашнюю фотографию дня или понаблюдайте за сегодняшним расписанием.

Разделите время на три категории.

### **Живое время**

После него остаются энергия, близость, интерес, результат или ощущение присутствия.

### **Необходимое время**

Обязанности, которые поддерживают жизнь: работа, дорога, уход, быт, лечение, организационные задачи.

### **Исчезнувшее время**

После него вы не можете точно сказать, что получили. Оно ушло на автоматические переключения, бессмысленное ожидание, повторную проверку одного и того же или выпол-

нение необязательных чужих просьб.

Запишите не только продолжительность, но и причину исчезновения времени.

Например:

усталость;

тревога;

отсутствие плана;

уведомления;

страх начать;

желание избежать разговора;

привычка быть всегда доступным;

слишком большое количество задач;

отсутствие права на настоящий отдых.

## **Вопросы для размышления**

В какой части дня моё время исчезает чаще всего?

Что запускает эту потерю?

Какие чужие приоритеты регулярно занимают моё расписание?

Какой вид отдыха действительно восстанавливает меня?

Для чего важного мне достаточно было бы двадцати минут в день?

## **Действие дня**

Верните себе один небольшой отрезок времени.

Выберите один вариант:

установите ограничение для приложения;

уберите телефон на двадцать минут;

заранее определите окончание разговора или встречи;

объедините несколько мелких задач;

откажитесь от необязательного действия;

запланируйте настоящий отдых без чувства вины.

Используйте возвращённое время осознанно. Необязательно посвящать его работе. Можно отдохнуть, если именно восстановление вам сейчас необходимо.

## **Доказательство дня**

«Сегодня я вернул(а) себе \_\_\_\_\_ минут и использовал(а) их для...»

## **Вечерняя строка**

Моё время чаще всего исчезает, когда я...

# **Минимальная версия**

Поставьте таймер на десять минут и посвятите их только одному выбранному занятию.

## День 10. Решения, которых я не замечаю

Утром Марина увидела сообщение коллеги:

«Ты сможешь сегодня закончить мою часть отчёта? У тебя это быстрее получается».

Она ответила:

«Конечно».

Только после отправки заметила, что даже не проверила собственный график.

Решение уже было принято.

Не потому, что Марина хотела помочь. Не потому, что это входило в её обязанности. И даже не потому, что боялась конкретного конфликта.

Она согласилась автоматически.

Так было проще, чем выдержать несколько секунд чужого недовольства.

К вечеру Марина злилась на коллегу. Но если быть честной, та попросила — а Марина согласилась.

Между просьбой и ответом не оказалось паузы, в которой она могла бы спросить себя:

**«Подходит ли мне это?»**

## **Главная мысль дня**

Большая часть жизни определяется маленькими решениями, которые мы не воспринимаем как решения.

Ответить сразу.

Промолчать.

Отложить.

Согласиться.

Проверить телефон.

Купить.

Потерпеть.

Сделать за другого.

Каждое действие кажется незначительным. Но повторяясь, оно формирует отношения, нагрузку, финансовое положение и отношение к себе.

Сегодня ваша задача — вернуть решениям видимость.

## **Практика. Пауза перед ответом**

В течение дня замечайте ситуации, в которых от вас требуется выбор.

Перед ответом сделайте короткую паузу и задайте себе четыре вопроса:

Чего от меня сейчас хотят?

Чего хочу я?

Каковы последствия согласия?

Каковы последствия отказа или другого варианта?

Используйте нейтральную фразу, если вам нужно время:

«Я проверю свои планы и отвечу позже».

«Мне нужно подумать».

«Сейчас я не готов(а) дать ответ».

«Я уточню и вернусь к этому вопросу».

«Давайте рассмотрим другой вариант».

Вечером запишите пять решений, которые приняли за день. Включите даже самые небольшие.

Возле каждого укажите:

это был осознанный выбор;

автоматическая реакция;

решение из страха;

решение из желания понравиться;

решение в соответствии с моими интересами и ценностями.

## **Вопросы для размышления**

На какие просьбы я отвечаю слишком быстро?

Какое решение я обычно передаю другим?

Чего боюсь, когда беру паузу?

Где моё молчание фактически является согласием?

Как изменился бы мой день, если бы я замечал(а) хотя бы три выбора?

## **Действие дня**

Хотя бы один раз не отвечайте автоматически.

Возьмите паузу, проверьте свои возможности и только потом примите решение.

Вы можете в итоге согласиться. Осознанное «да» отличается от автоматического не результатом, а наличием выбора.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня я создал(а) паузу между просьбой и ответом и решил(а)...»**

## **Вечерняя строка**

**Сегодняшнее решение, которое действительно принадлежало мне: ...**

## **Минимальная версия**

Перед одной просьбой или покупкой остановитесь на десять секунд и спросите:

**«Я выбираю это или просто действую привычно?»**

# День 11. Почему я откладываю

Марина открыла ноутбук, чтобы подготовить портфолио. Через несколько минут решила, что сначала нужно разобрать папки. Потом вспомнила о письме. Проверила новости. Налила чай. Обнаружила пятно на столе и принесла салфетку.

Прошёл почти час.

Она не бездельничала. Всё это время Марина была занята. Только не тем, что имело значение.

Она называла это ленью. Но портфолио пугало её не объёмом работы. Оно означало возможность отправить заявку, получить ответ, столкнуться с оценкой и узнать, достаточно ли она хороша.

Пока портфолио оставалось незавершённым, можно было сохранять надежду:

«Я бы смогла, если бы действительно попробовала».

Прокрастинация защищала её от проверки этой мысли.

И одновременно не позволяла изменить жизнь.

## Главная мысль дня

Откладывание не всегда означает отсутствие дисциплины.

Иногда за ним скрываются:

страх неудачи;  
страх успеха и новых обязанностей;  
неясность первого шага;  
слишком большой объём;  
усталость;  
внутренний протест;  
стремление выполнить всё идеально;  
отсутствие личного смысла;  
желание избежать оценки.

Чтобы начать действовать, недостаточно приказать себе собраться. Нужно понять, от чего именно вас защищает откладывание.

## **Практика. Разговор с отложенной задачей**

Выберите одно дело, которое откладываете не менее недели.

Запишите его максимально конкретно.

Не «заняться здоровьем», а «позвонить в клинику и записаться на обследование».

Не «начать проект», а «создать документ и написать первые пять предложений».

Ответьте:

Что я чувствую, когда думаю об этой задаче?

Какой результат меня пугает?

Какой результат меня обяжет что-то изменить?

Понимаю ли я первый физически выполнимый шаг?

Не пытаюсь ли я сделать задачу идеально?

Действительно ли эта цель принадлежит мне?

Достаточно ли у меня сил и ресурсов?

Теперь определите главный триггер прокрастинации.

Завершите фразу:

**«Я откладываю это не потому, что ленив(а), а потому что...»**

Не превращайте объяснение в оправдание. Оно нужно, чтобы подобрать работающий способ действия.

Если причина — неясность, уточните первый шаг.

Если масштаб — уменьшите задачу.

Если страх оценки — создайте черновик, который пока никто не увидит.

Если истощение — запланируйте восстановление.

Если цель чужая — честно пересмотрите её.

## Вопросы для размышления

Какие задачи я откладываю чаще всего?

Что между ними общего?

Какая эмоция возникает перед началом?

Чем я обычно заменяю важное действие?

Как будет выглядеть настолько маленький шаг, что мне не придётся ждать мотивации?

## **Действие дня**

Работайте над выбранной задачей ровно десять минут.

Не обещайте себе закончить. Не оценивайте качество. Выполните только первый видимый шаг.

После десяти минут можно остановиться. Если захотите продолжить, продолжайте, но это не является условием выполнения.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня я не ждал(а) готовности и начал(а) с...»**

## **Вечерняя строка**

**Моё откладывание пытается защитить меня от...**

## **Минимальная версия**

Откройте нужный документ, найдите номер телефона, достаньте материалы или запишите первое действие. На этом можно остановиться.

## **День 12. Как я реагирую на страх и напряжение**

Когда руководитель внезапно вызвал Марину в кабинет, она сразу решила, что совершила ошибку.

Пока шла по коридору, в голове успела построить целую историю: проект провален, заказчик недоволен, её лишат премии, коллеги узнают, что она не справляется.

Руководитель хотел обсудить новую задачу.

Марина вышла из кабинета с облегчением, но не заметила, как быстро её сознание превратило неопределённость в угрозу.

Она всегда реагировала одинаково: сначала представляла худший исход, затем пыталась заранее заслужить безопасность — больше работала, соглашалась, оправдывалась и брала на себя лишнюю ответственность.

Когда-то такая реакция помогала ей избегать критики.

Теперь она включалась даже там, где реальной опасности не было.

### **Главная мысль дня**

В напряжённой ситуации мы редко выбираем реакцию с нуля. Чаще запускается знакомая защитная стратегия.

Человек может:

нападать;  
убегать и избегать;  
замирать;  
соглашаться и стараться угодить;  
чрезмерно всё контролировать;  
делать вид, что ничего не происходит;  
заранее обвинять себя.

Эти реакции не делают вас слабым или плохим. Возможно, когда-то они помогали сохранять отношения или чувствовать себя в безопасности.

Но стратегия, полезная в прошлом, может ограничивать вас сегодня.

## **Практика. Мой защитный сценарий**

Вспомните три недавние ситуации, в которых испытывали страх, давление, критику или неопределённость.

Для каждой запишите:

Что произошло фактически?

Что я подумал(а) в первую секунду?

Что почувствовало тело?

Что я сделал(а)?

Чего пытался(-ась) избежать?

Помогла ли реакция в долгосрочной перспективе?

Обратите внимание на телесные сигналы:

напряжение в плечах;

учащённое сердцебиение;

сжатая челюсть;

тяжесть в животе;

желание замолчать;

резкий прилив раздражения;

потребность немедленно оправдаться.

Тело часто замечает запуск старого сценария раньше, чем сознание.

Теперь составьте личную формулу:

**«Когда я чувствую \_\_\_\_\_, я  
обычно \_\_\_\_\_, потому что боюсь  
\_\_\_\_\_».**

Например:

**«Когда я слышу недовольный тон, я сразу соглашаюсь, потому что боюсь конфликта и отвержения».**

## Вопросы для размышления

Какая защитная реакция включается у меня чаще всего?

В каких ситуациях она появилась впервые?

От чего она когда-то меня защищала?

Какую цену я плачу за неё сегодня?

Какая более взрослая и безопасная реакция возможна сейчас?

## **Действие дня**

Выберите одну короткую фразу, которая поможет остановить автоматическую реакцию:

«Мне нужно несколько минут, чтобы подумать».

«Я хочу уточнить, что произошло».

«Сейчас я чувствую напряжение и не хочу отвечать поспешно».

«Я вернусь к разговору, когда смогу говорить спокойно».

«Факт и мой страх — не одно и то же».

Используйте её сегодня или отрепетируйте вслух три раза, представляя знакомую ситуацию.

## **Доказательство дня**

**«Сегодня я заметил(а) свою реакцию до того, как она полностью мной управляла».**

Опишите момент, даже если вам не удалось повести себя иначе.

Само замечание уже создаёт паузу.

## **Вечерняя строка**

**Когда мне страшно, я обычно..., но теперь могу попробовать...**

## **Минимальная версия**

Положите ладонь на грудь, сделайте три медленных выдоха и назовите:

один факт;

одну свою мысль;

одно чувство.

Не смешивайте их.

## День 13. Чей голос звучит в моей голове

Марина собиралась отправить свою работу на конкурс. Файл был готов. Заявка заполнена. Оставалось нажать одну кнопку.

И тогда внутри прозвучало:

«Не выставляй себя. Профессионалы сразу увидят, что ты дилетант».

Фраза казалась её собственной.

Но Марина вспомнила, где слышала похожие слова впервые. Так говорил преподаватель, когда студенты предлагали нестандартные решения:

— Не пытайтесь казаться умнее опытных людей.

Прошло много лет. Преподавателя давно не было рядом. Но его голос продолжал принимать решения в жизни Марины.

Иногда люди уходят, а их правила остаются внутри нас.

«Не высывайся».

«Деньги достаются только тяжёлым трудом».

«Сначала думай о других».

«В твоём возрасте поздно начинать».

«Ошибаться стыдно».

«Хорошие люди не отказывают».

Мы повторяем эти фразы так часто, что перестаём спра-

шивать: согласны ли мы с ними.

## **Главная мысль дня**

Не каждая мысль, возникшая в вашей голове, отражает ваше мнение.

Некоторые убеждения были усвоены в детстве, школе, семье, прежних отношениях или профессиональной среде. Они могли принадлежать людям, которые сами жили в страхе и передали вам собственные ограничения.

Сегодня важно не обвинять этих людей, а вернуть себе право пересмотреть полученные правила.

## **Практика. Коллекция чужих фраз**

Запишите десять фраз, которые звучат в вашей голове, когда вы хотите:

- начать новое;
- попросить достойную оплату;
- отказать;
- отдохнуть;
- показать свою работу;
- совершить ошибку;
- выбрать себя;
- изменить профессию;
- потратить деньги на развитие;

попросить помощи.

Рядом с каждой ответьте:

Чей голос она напоминает?

В какой ситуации я услышал(а) её впервые?

Как эта фраза должна была мной управлять?

Помогает ли она мне сегодня?

Во что я хочу верить вместо неё?

Пример:

**Старый голос:** «Не привлекай к себе внимание».

**Источник:** слова взрослых в детстве.

**Старое назначение:** избегать критики и сохранять безопасность.

**Цена сегодня:** я скрываю свои идеи и не получаю возможностей.

**Мой новый голос:** «Я могу быть заметным человеком и при этом оставаться в безопасности».

Новая фраза не должна быть фантастической. Если вы не верите утверждению «Я лучший специалист», оно не станет опорой.

Используйте реалистичные формулировки:

«Я могу учиться и становиться сильнее».

«Ошибки не лишают меня права продолжать».

«Отказ не делает меня плохим человеком».

«Я имею право проверить, подходит ли мне чужой совет».

«Начинать можно с того уровня, который есть сейчас».

## Вопросы для размышления

Чьё одобрение я до сих пор пытаюсь заслужить?

Какое правило ограничивает меня сильнее остальных?

Какую чужую тревогу я принял(а) за истину?

Что я выбрал(а) бы без этого голоса?

Как может звучать мой собственный взрослый ответ?

## Действие дня

Выберите одну ограничивающую фразу и напишите рядом новый ответ.

В течение дня каждый раз, когда услышите старый голос, не спорьте с ним долго. Скажите:

**«Я знаю, откуда появилась эта мысль. Но сегодня решение принимаю я».**

Затем повторите новую формулировку и совершите одно небольшое действие вопреки старому правилу.

## Доказательство дня

**«Сегодня я узнал(а) чужой голос в мысли... и ответил(а) ему...»**

# Вечерняя строка

**Мой собственный голос сегодня говорит...**

## Минимальная версия

Запишите одну фразу, которая вас ограничивает, и имя человека или среды, откуда она могла прийти.

Рядом напишите:

**«Я имею право пересмотреть это правило».**

## День 14. Мой главный старый сценарий

За неделю Марина обнаружила несколько повторяющихся реакций.

Она быстро соглашалась на просьбы.

Откладывала задачи, в которых могла быть оценена.

Представляла худший исход при любой неопределённости.

Уставала, но не позволяла себе отдыхать, пока не выполнит всё.

Сначала эти привычки казались разными. Затем Марина увидела общую основу:

**«Чтобы меня принимали и не критиковали, я должна быть удобной и не ошибаться».**

Этот сценарий влиял на работу, отношения, деньги и мечты.

Он заставлял молчать на совещаниях, брать чужие задачи, снижать стоимость своего труда и годами не показывать проекты.

Марина не выбирала этот сценарий сознательно.

Но теперь могла увидеть его.

А значит, однажды сможет выбрать иначе.

## Главная мысль дня

Старый сценарий — это повторяющаяся внутренняя схема:

**ситуация → привычная мысль → чувство → автоматическое действие → знакомый результат.**

Например:

**Ситуация:** человек недоволен.

**Мысль:** «Если я откажу, меня отвергнут».

**Чувство:** страх и вина.

**Действие:** согласиться против желания.

**Результат:** перегрузка, раздражение и ослабление границ.

Пока сценарий остаётся незаметным, каждый новый результат кажется случайностью. Когда схема становится видимой, у вас появляется точка, в которой её можно прервать.

## Практика. Карта старого сценария

Перечитайте записи за дни 8–13.

Найдите повторяющиеся слова, чувства и действия. Обратите внимание, где вы:

соглашаетесь автоматически;

исчезаете или замолкаете;

пытаетесь всё контролировать;

откладываете важное;  
ждёте разрешения;  
выбираете чужие потребности;  
заранее считаете себя виноватым;  
бросаете дело после первой ошибки;  
доказываете свою ценность чрезмерной нагрузкой.  
Теперь заполните карту.

### **1. Ситуация-запуск**

Мой сценарий чаще включается, когда...

### **2. Первая мысль**

В этот момент я обычно думаю...

### **3. Основное чувство**

Я чувствую...

### **4. Реакция тела**

Моё тело реагирует так...

### **5. Автоматическое действие**

После этого я обычно...

### **6. Краткосрочная выгода**

Это помогает мне временно избежать...

### **7. Долгосрочная цена**

Но со временем я получаю...

### **8. Скрытое правило**

В основе поведения лежит убеждение...

Назовите сценарий короткой фразой.

Например:

«Нужно быть удобным».

«Я всё должен контролировать».

«Лучше не начинать, чем ошибиться».

«Сначала заслужи право на отдых».

«Мои желания могут подождать».

«От меня всё равно ничего не зависит».

«Если я покажу себя, меня осудят».

«Я должен справляться один».

Название не должно быть научным. Оно должно помогать быстро узнавать сценарий.

## Вопросы для размышления

В каких областях жизни повторяется один и тот же сценарий?

Что он позволяет мне не чувствовать или не делать?

Как он защищал меня раньше?

Какую цену я плачу за него сейчас?

В какой точке цепочки мне легче всего его остановить?

Какая новая реакция была бы возможна?

## Действие дня

Создайте первое прерывание сценария.

Используйте формулу:

«Когда \_\_\_\_\_, я обычно \_\_\_\_\_.  
но \_\_\_\_\_. На этот раз я \_\_\_\_\_»

».

Например:

**«Когда меня просят о помощи, я обычно соглашаюсь сразу. На этот раз я возьму паузу и проверю свои возможности».**

Или:

**«Когда боюсь плохого результата, я обычно откладываю начало. На этот раз я поработаю десять минут и разрешу себе сделать черновик».**

Совершите одно небольшое действие по новой схеме.

Не ждите, что старый сценарий исчезнет. Сегодня вы доказываете только одно: он больше не является единственным вариантом.

## **Дневник доказательств. Итог второй недели**

Запишите семь доказательств:

я увидел(а), как проходит мой обычный день;  
заметил(а), куда исчезает время;  
создал(а) паузу перед решением;  
обнаружил(а) причину откладывания;  
узнал(а) свою реакцию на напряжение;  
отличил(а) чужой голос от собственного;  
назвал(а) главный старый сценарий.

Допишите личные события недели.

# Трекер возвращения

Ответьте:

**Были ли пропущенные дни?**

**Что помогло мне вернуться?**

**Что я скажу себе при следующем пропуске?**

Подготовьте одну фразу возвращения:

«Мне не нужно начинать сначала — я могу продолжить».

«Один пропуск ничего не решает».

«Сегодня достаточно минимальной версии».

«Возвращение важнее идеальной последовательности».

## Шкала состояния

Оцените от 0 до 10:

**Моя осознанность в течение дня: \_\_\_\_**

**Моя способность замечать автоматические реакции: \_\_\_\_**

**Моя энергия: \_\_\_\_**

**Моё доверие к себе: \_\_\_\_**

## Вечерняя строка

**Мой главный старый сценарий звучит так: ...**

**Первый новый ответ на него: ...**

# Минимальная версия

Завершите одну формулу:

«Когда мне \_\_\_\_\_, я обычно  
\_\_\_\_\_. Теперь я хочу попробовать  
\_\_\_\_\_».

# 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.