

IRIWAY

СИЛА МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

КАК ДВИГАТЬСЯ,
ДАЖЕ КОГДА НЕ ХОЧЕТСЯ



Iri Way

**Сила маленьких шагов:
как двигаться, даже
когда не хочется**

*<https://litres.ru/74446818>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Все мы знаем, как начинается: «С понедельника начну», «Вот сейчас соберусь», «Нужно только вдохновение». А потом понедельник проходит, вдохновение не приходит, и ничего не меняется.

Эта книга — не про волшебные таблетки и не про «успешный успех». Шесть глав, шесть практиков, честный разговор о том, как двигаться вперёд, когда не хочется. Как начать, даже если нет сил. Как не бросить на середине. Как превратить ошибку в данные, а отдых — в часть системы.

Короткие практики на 5–15 минут, примеры из обычной жизни — спорт, быт, привычки — и никакой вины за то, что ты не идеален. Потому что путь начинается не с идеального плана, а с одного маленького шага.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сила маленьких шагов: как двигаться, даже когда не хочется

Введение

Если ты открыл эту книгу, скорее всего, ты уже не раз говорил себе: «С понедельника начну», «с нового года», «когда станет полегче» — а потом понедельник заканчивался, год шёл дальше, а ничего не менялось. Или ты начинал — бегал по утрам, вставал в шесть, планировал день по минутам — а через неделю всё разваливалось. И в голове снова звучало: «У других получается, а у меня нет. Наверное, это не моё».

Я не буду обещать, что после прочтения ты станешь другим человеком. Не буду продавать «секрет успеха», который откроет все двери — таких секретов не существует. Зато существует кое-что более надёжное: система маленьких, но постоянных шагов. И понимание того, как на самом деле работает мотивация — не как вспышка, а как привычка включать свет каждый вечер, даже если на улице темно.

Эта книга — не про идеальный результат и не про «успешный успех». Она про то, как двигаться вперёд, когда не хочется. Как не сдаваться, когда кажется, что прогресса нет. Как превращать страх и усталость из преград в данные, которые помогают идти точнее.

Каждая глава устроена одинаково: сначала — размышление о том, как работает тот или иной механизм, потом — пример из обычной жизни, и в конце — конкретная практика на 5–15 минут. Не абстрактные советы, а действия, которые можно сделать прямо сегодня, будь ты студент, мама в декрете, офисный работник или пенсионер, который решил наконец выучить английский.

Твоя задача — не прочитать всё за один вечер. Твоя задача — выбрать одну практику и сделать её сегодня. Пусть это будет совсем маленький шаг. Главное — он будет твоим первым шагом в системе, которая работает даже тогда, когда мотивации нет.

Глава 1

«Не жди вдохновения — начни с пяти минут»

Есть популярный миф: чтобы начать что-то важное, нужно сначала «почувствовать готовность». Накопить энергию. Попить кофе. Подождать, пока наступит правильное настроение. Найти вдохновение.

Проблема в том, что вдохновение почти никогда не доходит до действия. Оно появляется во время.

Представь, что вдохновение — это не искра, которая падает с неба, а трение. Как зажигалка: колесико нужно покрутить, прежде чем появится огонь. Пока ты сидишь и ждёшь, чтобы огонь возник сам — ничего не происходит. Но стоит начать крутить — и через несколько секунд искра появляется.

За этим стоит простой механизм. Когда ты начинаешь делать что-то — даже самое маленькое — мозг переключается из режима «обдумывания» в режим «действия». Выделяется дофамин, который отвечает за чувство вовлечённости и удовольствия от процесса. И то, что пять минут назад казалось неподъёмным, вдруг оказывается вполне посильным.

Но мозг этого не знает заранее. Он не может «предсказать» удовольствие от действия, пока ты не начнёшь. Поэтому чем дольше ты ждёшь вдохновения, тем больше сомнений накапливается. Каждый час бездействия — это дополнительный аргумент в пользу «не сейчас».

Отсюда правило: **Не жди. Начни с пяти минут.**

Представь утро будильника, который ты поставил на 6:30, чтобы пойти на пробежку. Накануне вечером ты был полон решимости: «Завтра начну новую жизнь». Утром — одеяло тяжёлое, за окном серо, тело не хочет двигаться. В голове сразу цепочка: «Может завтра», «Один день не страшно», «Я потом отработаю».

Знакомо? Почти каждый, кто хоть раз пытался начать бегать, проходил через этот цикл. И чаще всего побеждало одеяло.

Но есть другой сценарий. Ты не говоришь себе: «Я должен встать и пробежать 5 километров». Ты говоришь: «Я встану, надену кроссовки и выйду на крыльцо. Если через пять минут мне будет так же плохо — вернусь». Встаёшь, надеваешь кроссовки, выходишь. Свежий воздух бьёт в лицо — и вдруг оказывается, что спать уже не хочется. А ноги сами несут на

первый круг.

Может, ты пробежишь не 5 километров, а 500 метров. Но ты вышел. И это уже не «человек, который хочет начать бегать», а «человек, который бежит». Разница — в одном шаге за дверь.

Или другой пример — кухня. Ты откладываешь уборку холодильника уже неделю. Каждый раз, когда открываешь дверцу, чувствуешь укор: «Надо бы». Но масштаб пугает: там всё надо разобрать, протереть, что-то выбросить. Кажется, это займёт час. А может, и два.

Правило пяти минут: открой холодильник и достань одну полку. Только одну. Протри её и поставь обратно. Всё. Если захочешь продолжить — продолжишь. Если нет — ты уже сделал больше, чем за всю прошлую неделю. Чаще всего после одной полки находится вторая, а потом третья. И через 20 минут холодильник чистый.

Действие дня: ***правило пяти минут***

Выбери одно дело, которое откладываешь уже больше двух дней: тренировка, уборка, звонок, который не хочется делать, учебное задание.

Поставь таймер ровно на пять минут.

Начни делать — без подготовки, без «настроиться», без «сначала посмотрю, как правильно». Сразу в дело.

Через пять минут у тебя есть выбор: продолжить или остановиться. Никакого давления.

Запиши результат: что произошло — ты продолжил или остановился? Какое чувство было до и какое после?

Почему это работает: пять минут — это достаточно мало, чтобы мозг не успел испугаться масштаба, и достаточно много, чтобы запустить процесс. Главное — не обманывай себя. Если поставил таймер — честно сделай эти пять минут.

Глава 2

«Ошибка — это не провал, а обратная связь»

Большинство людей не начинают не потому, что ленивы. Они не начинают, потому что боятся ошибиться. И этот страх не беспочвенный — он вполне логичен. Нас с детства учили: ошибка — это плохо. Красная ручка в тетради, минус вместо плюса, замечание вместо похвалы. Ошибка означала «ты недостаточно старался» или «ты неспособен».

Но во взрослой жизни ошибка работает совсем иначе. Ошибка — это не приговор, а данные. Информация о том, что именно не сработало, что нужно изменить и в какую сторону двигаться дальше.

Подумай об этом так: учёный, который ставит эксперимент и получает неожиданный результат, не говорит «я провалился». Он записывает результат, анализирует и меняет переменные. Ошибка для него — это часть метода. Без ошибок нет открытия.

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.