

Сергей Антонов



Меньше.  
Легче.  
Свободнее

# Сергей Антонов

# Меньше. Легче. Свободнее

<https://litres.ru/74461137>

SelfPub; 2026

## Аннотация

Возможно, у вас слишком много: дел, целей, вещей, контактов, новостей, экранов, ожиданий и чужих «надо». Эта книга не предлагает добавить ещё одну систему саморазвития. Она учит вычитать. Убрать перфекционизм, информационный шум, бесполезные связи, раздутые цели, цифровой мусор, лишние покупки и суету, которая маскируется под продуктивность. Вы разберёте минимализм не только в шкафу, но и в голове, работе, общении и телефоне. Здесь есть правило 80/20, цифровое очищение, защита энергии, упрощение планов и искусство пустого пространства. Если ваша жизнь стала похожа на рюкзак, который вы зачем-то продолжаете набивать, эта книга поможет наконец открыть его и выбросить то, что давно не стоит вашего времени.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ                       | 4  |
| Глава 1                           | 7  |
| Глава 2                           | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 45 |

# Сергей Антонов

## Меньше. Легче. Свободнее

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Не знаю, с каких пор наша жизнь стала похожа на рюкзак, который становится всё тяжелее и тяжелее.

Мы наполняем его всё большим количеством знаний, всё большим количеством друзей, всё большим количеством целей, а также бесчисленными «я должен» и «я обязан». Мы думаем, что чем полнее рюкзак, тем больше его вес, и тем больше гарантий в жизни. Поэтому мы спешим, не смея остановиться, боясь упустить любую возможность, боясь, что нас отбросит назад волна времени.

Но, идя так, наши шаги становятся всё тяжелее. Мы часто чувствуем усталость — это утомление, исходящее из самого сердца. У нас становится всё больше вещей, а внутреннее пространство — всё меньше; мы знакомимся со всё большим количеством людей, но близких друзей, с которыми можно поделиться душевными мыслями, остаётся лишь несколько; каждый день мы получаем огромный поток информации, но при этом обнаруживаем, что становимся всё более растерянными и тревожными.

Мы словно находимся в комнате, заваленной хламом,

окруженные всевозможным бараклом, но не можем найти то, что нам действительно нужно. Мы жаждем найти место, где можно было бы присесть и отдохнуть, но обнаруживаем, что даже повернуться негде.

Возможно, мы все забыли, что в жизни нужно оставлять пустоту, а в жизни нужно упрощать.

Как на картине: именно благодаря пустому пространству смысл изображения может расширяться; как в стихотворении: именно в паузах эмоции могут созреть. То же самое и с жизнью. Те пустые места, которые мы игнорируем, — это как раз те места, где можно успокоить душу и наполнить жизнь силой.

Я написала эту книгу не для того, чтобы наложить на вас ещё одну ношу. Скорее, это приглашение: приглашение присоединиться ко мне и попробовать вынуть некоторые вещи из того тяжёлого рюкзака.

Возможно, отпустить ненужные привязанности, чтобы дать эмоциям пространство для дыхания; возможно, расстаться с отношениями, которые истощают вас, чтобы душа обрела покой; возможно, игнорировать часть суетливой информации, чтобы ум вновь обрёл ясность; возможно, просто прибрать углы комнаты, чтобы солнечный свет наполнил жизнь.

Упрощение жизни не означает, что мы должны отказаться от стремлений и остаться ни с чем. Напротив, оно помогает нам ясно увидеть, что действительно стоит иметь. Только ко-

гда мы смело отказываемся от того, что больше не подходит нам, мы освобождаем руки, чтобы обнять тех людей и дела, которые действительно важны и дарят нам тепло и силу.

В этом процессе, возможно, возникнет легкая грусть, но в большей степени — облегчение, словно с плеч сняли тяжелый груз. Вы обнаружите, что когда жизнь становится проще, мир, напротив, становится шире.

Пусть эта книга станет вашим спутником на жизненном пути, поможет вам стряхнуть с жизни пыль и обрести давно утраченную легкость и свободу.

# Глава 1

Мышление «уменьшения»

— Перелом в жизни начинается с «отказа, освобождения и отречения»

Растерянность, внутренние конфликты и тревоги современных людей в большинстве случаев возникают не из-за того, что у них слишком мало, а из-за того, что они хотят слишком много.

Мы теряем ориентацию среди множества вариантов и постепенно погружаемся в бесконечные желания.

Сейчас вам нужно не продолжать нагружать свою жизнь, а научиться избавляться от лишнего.

**Разоблачь ловушку «сложения»**

Почему, несмотря на то, что вы так «усердно» живете, вам становится всё тяжелее и тяжелее?

Не знаю, с каких пор мы приняли за неписаное правило: только заполнив свой график до краев, можно считать, что не тратишь жизнь впустую. Поэтому мы постоянно добавляем в свою жизнь всевозможные задачи — учимся плавать, занимаемся фитнесом, сдаем экзамены на степень МВА и так далее, полагая, что это путь к успеху. Но в итоге большинство людей обнаруживает, что в конце концов они получают не чувство уверенности и удовлетворения от достигнутого, а ощущение бессилия и усталости.

Господин Чжоу — продюсер подкаста, отвечающий за популярную передачу по гуманитарной истории, работа над которой сама по себе требует сбора большого объема информации и творческого подхода.

Однако, видя, как его друзья один за другим начинают заниматься дополнительным бизнесом и расширять свои навыки, его внутреннее беспокойство с каждым днём только усиливалось.

Чтобы не отстать, господин Чжоу разработал для себя «план самосовершенствования». Он записался на онлайн-курс по монтажу видео, чтобы сделать свой подкаст более наглядным; также присоединился к платному сообществу, чтобы изучить маркетинг в социальных сетях и расширить влияние своей программы; каждую неделю он заставлял себя посещать как минимум два отраслевых мероприятия, чтобы «расширить круг знакомств».

Сначала такой напряжённый ритм давал ему ощущение, что он движется в правильном направлении. Но вскоре проблемы посыпались одна за другой.

Он обнаружил, что во время монтажа видео в голове у него крутятся мысли о маркетинговых текстах; а на встречах он все время беспокоился о том, что сценарий программы еще не дописан. В результате качество его основного бизнеса — того самого подкаста по гуманитарной истории — начало снижаться. Слушатели в комментариях отмечали, что содержание программы становится все более поверхностным, а в

некоторых выпусках даже появились явные ошибки в пост-продакшне.

Только когда партнеры деликатно выразили озабоченность качеством программы, господин Чжоу вдруг прозрел: он добавил в программу массу нового контента, но при этом утратил своё главное преимущество!

Можно сказать, что история господина Чжоу — не единственный случай, в жизни бесчисленное множество людей сталкивались с подобным. Они словно зеркала, отражающие, как «ловушка сложения» шаг за шагом истощает наши силы.

Энергия человека подобна прожектору: чем сконцентрированное луч, тем ярче свет. Многие распыляют свои силы на множество областей, в результате чего свет, падающий на основное дело, становится тусклым. Когда фундамент основного дела нестабилен, сколько бы «добавок» ни было, они останутся лишь воздушными замками: не только не принесут реальной выгоды, но и ускорят утрату ключевого конкурентного преимущества.

На самом деле зачастую движущей силой, побуждающей нас постоянно «добавлять», является не энтузиазм, а тревога. Двигателем действий господина Чжоу была не любовь к новым навыкам, а психологический страх «отстать».

Когда отправной точкой ваших действий является тревога, а не любовь к делу, весь процесс превращается в тяжёлое бремя, которое приходится нести. Такие пассивные уси-

лия вряд ли принесут истинное удовлетворение, а лишь будут постоянно истощать тело и дух, вызывая чувство пустоты и усталости.

Организму нужен не только «приток» информации, но и «переработка» и «осмысление». Однако в реальной жизни слишком многие люди просто без остановки занимаются «накоплением», не оставляя себе достаточно места для размышлений и отдыха.

Знания и навыки, не прошедшие процесс усвоения, не могут по-настоящему пригодиться. Тело и дух, находясь в состоянии постоянного перенапряжения, естественно, подают сигнал тревоги, что в конечном итоге приводит к всеобщему снижению эффективности и творческого потенциала.

В повседневной жизни мы всегда думаем, что счастье и успех заключаются в том, чтобы иметь больше, что делать больше — значит становиться лучше, а чем плотнее расписание, тем лучше жизнь, и поэтому отчаянно пытаемся «добавлять» в свою жизнь. Но мудрость жизни иногда заключается именно в умении «убавлять». Только обрезав те «боковые ветви», которые мы не любим по-настоящему, а используем лишь для снятия тревоги, мы сможем дать «главному стволу» больше питательных веществ.

Жизнь — это не соревнование, в котором побеждает тот, кто сделал больше; она скорее похожа на точное плавание, требующее от нас четко определить свой курс, а затем использовать ограниченный запас топлива на самых важных

участках пути. Когда вы научитесь «облегчать» свою жизнь, сосредоточив силы на самом важном, возможно, вы обнаружите: легкость и чувство выполненного долга на самом деле всегда ждут вас совсем рядом.

### **Понимание сути «упрощения»**

«Упрощение» — это не потеря, а возможность лучше понять, что у вас есть

Когда речь заходит о «упрощении», первое, что приходит нам на ум, — это «отказ», «отказ от чего-то» и «потеря». Это слово, казалось бы, несет в себе ощущение боли, подразумеваемая необходимость избавиться от части того, чем мы обладаем. Но так ли это на самом деле? На самом деле «упрощение», о котором мы говорим, не означает, что мы останемся ни с чем, а, напротив, благодаря отбору и сосредоточению внимания помогает нам ясно увидеть, что действительно стоит иметь.

Госпожа Фан — перспективный дизайнер интерьеров. Недавно она получила довольно сложный заказ: переоборудовать кабинет для профессора на пенсии по фамилии Ли.

Кабинет господина Ли был скорее «хранилищем воспоминаний», чем рабочим помещением — он был завален книгами, накопленными за несколько десятилетий, сувенирами из путешествий разных эпох, разнообразными подарками от студентов, а также огромным количеством старых вещей, от которых он не мог себя заставить избавиться.

Сначала г-жа Фан, следуя традиционному подходу, попыталась «вместить» все вещи, добавив шкафы для хранения и спроектировав multifunctional стеллажи.

Но вскоре она обнаружила, что какими бы искусно не были приемы организации пространства, все помещение по-прежнему выглядело перегруженным, угнетающим и безжизненным. Находясь в нем, господин Ли всегда чувствовал беспокойство и не мог найти вдохновения для творчества.

Во время одного из разговоров г-жа Фан изменила стратегию. Она перестала обсуждать дизайнерские решения и вместо этого провела целый день, вспоминая вместе с г-ном Ли истории, связанные с каждой вещью.

Они обнаружили, что многие книги уже давно не открывались, а эмоциональная ценность многих сувениров со временем поблекла. Тогда г-жа Фан помогла г-ну Ли принять решение: оставить только те вещи, которые по-настоящему трогают его душу и по-прежнему имеют значение для его нынешней жизни.

В итоге они вместе отобрали три больших ящика с вещами, которые передали в местную библиотеку и центр утилизации старых вещей. А те несколько самых дорогих для господина Ли каллиграфических работ и картин, набор «четырёх сокровищ кабинета», который сопровождал его дольше всего, а также несколько важнейших трудов его научной карьеры — всё это теперь выделяется в этой обновлённой обстановке и сияет новым блеском.

Сидя в обновлённом кабинете, господин Ли с восторгом заметил: «Раньше я думал, что всё, что у меня есть, — это и есть всё, а теперь понял, что только то, что осталось, и есть всё, что у меня есть».

Преображение кабинета господина Ли наглядно иллюстрирует силу «упрощения». Оно показывает нам, что выбор в пользу упрощения — это не потеря, а, напротив, более глубокое обладание. Чтобы раскрыть истинную ценность, необходимо избавиться от всего лишнего.

Зачастую мы постоянно «утяжеляем» свою жизнь, потому что еще не уверены, чего именно хотим, и поэтому выбираем: «Мне нужно всё». А процесс «упрощения» — это процесс постоянного самоанализа и диалога с самим собой. Можно сказать, что каждый раз, когда мы выбираем, что «оставить», мы углубляем самопознание. Когда процесс «упрощения» завершен, то, что остаётся, — это более чёткий облик самого себя.

На самом деле для многих людей избыток вещей в жилом пространстве является отражением состояния их внутреннего мира. Каждая вещь сопряжена с затратами на управление и содержание — будь то видимая уборка или невидимые душевные усилия. Когда пространство заполняется бесчисленным количеством вещей, по-настоящему ценное тоже оказывается погребённым и теряет свою значимость.

Избавляясь от «ненужных» вещей, мы устраняем визуальные и ментальные помехи, позволяя выделить те основные

ценности, которые действительно важны для нас. Это процесс отсеивания лишнего, цель которого — вернуть ценным вещам их должное место.

Только избавившись от старых вещей, которые нам больше не нужны, мы сможем сбросить невидимое бремя их содержания и вновь направить драгоценную энергию на то, что действительно важно.

Конечно, суть «упрощения» заключается не в аскетическом «сведении к нулю», а в трезвой мудрости. Оно помогает нам, снимая слой за слоем лишнего, добраться до сути вещей и ясно увидеть свои истинные потребности и увлечения.

Выбор «упрощения» на первый взгляд кажется отказом, но на самом деле это способ лучше удержать то, что действительно важно. Когда вы смело избавитесь от того, что не приносит пользы вашей жизни, вы обнаружите, что освободившееся пространство, время и энергия позволят вам более сосредоточенно и глубоко принять те сокровища, которые действительно принадлежат вам. Именно в этом заключается высшая степень «обладания».

### **Определите направление своих усилий**

Не «делайте слишком много», а «делайте то, что нужно»

С детства нам всегда говорили, что нужно стараться. В жизни многие приравнивают «занятость» к «стремлению к успеху»: они целыми днями кружат по одной и той же траектории, но никогда не поднимают головы, чтобы посмотреть, верно ли они движутся. Мало кто задумывается: если дорога

под ногами изначально ведет к обрыву, то чем быстрее ты бежишь, тем страшнее будет падение. Ключ к личностному росту человека заключается не в том, как далеко он прошел, а в том, правильно ли он выбрал путь в самом начале.

Господин Чэнь — графический дизайнер с пятилетним стажем, обладающий значительным талантом в области минималистичного дизайна; благодаря нескольким выдающимся работам он приобрел небольшую известность в отрасли.

Однако с постепенным распространением таких новых форм дизайна, как инструменты 3D-дизайна и динамическая визуализация, он начал испытывать беспокойство, считая, что, если не успеет за этими новыми тенденциями, рано или поздно будет вытеснен из отрасли.

В результате господин Чэнь принял решение: приостановить текущие проекты по графическому дизайну и полностью посвятить себя изучению 3D-дизайна и динамической визуализации.

Он записался на несколько дорогостоящих онлайн-курсов и без передышки учился, стараясь одновременно освоить сложные программы 3D-моделирования и вникнуть в логику создания динамической визуализации. Он гордился своими усилиями «идти в ногу со временем» и считал, что, если достаточно усердно работать, то сможет прочно закрепиться в новой области.

Однако результат оказался не таким, как ожидалось. Из-за недостаточной чувствительности к пространству 3D-дизай-

на и неумения контролировать ритм динамической визуализации его работы, над которыми он тратил огромное количество времени, в глазах профессионалов были полны недостатков: в них не было ни объемности и изысканности 3D-дизайна, ни плавности и привлекательности динамической визуализации.

Хуже того, из-за длительного перерыва в работе над минималистичным графическим дизайном, в котором он преуспевал, когда он захотел вернуться к нему, то обнаружил, что его вдохновение и чувство стиля в этом направлении значительно снизились, а накопленная ранее клиентская база постепенно распалась.

Опыт г-на Чена наглядно иллюстрирует одну истину: усердие не означает слепое следование за модой, и правильный выбор направления важнее, чем просто упорный труд. Если направление верное, каждое усилие становится движущей силой для продвижения вперед; если направление неверное, то сколько бы усилий ни было приложено, все будет напрасным. Только оставаясь верным своей основной специализации и постоянно углубляясь в неё, можно занять незаменимое место в отрасли.

Энергия каждого человека ограничена, и вместо того, чтобы тратить силы на неподходящую сферу, лучше сосредоточиться на том, в чём вы сильны. Г-н Чэнь лучше всего разбирается в минималистском графическом дизайне, и если бы он продолжал углубляться в эту область и постоянно повы-

шал уровень своих работ, у него вполне было бы все шансы стать лидером в этой сфере. Однако он слепо гнался за модными тенденциями, отклонился от своего сильного направления, в итоге потерпел неудачу в новой сфере и утратил свои прежние преимущества.

На самом деле в реальной жизни людей, подобных господину Чэну, немало. Они всегда поддаются влиянию внешних тенденций, не могут ясно увидеть свои сильные стороны и одержимы идеей погони за всеми модными направлениями. В результате, постоянно переключаясь с одного на другое, они истощают себя и в конечном итоге ничего не достигают.

Правильный выбор направления — это, по сути, установка для себя четкого «фильтра», который помогает отсеять тот «шум», что на первый взгляд кажется чрезвычайно привлекательным, но на самом деле истощает наши силы, и позволяет сосредоточиться на том, что действительно важно.

Будь то писательская деятельность, учеба или работа, настоящий прорыв часто происходит благодаря длительному и глубокому изучению какой-либо области. Если каждое усилие остается лишь поверхностным, такие «ложные усилия» не приносят глубоких прозрений и качественных результатов, естественно, не приносят и положительной обратной связи, в результате чего человек попадает в замкнутый круг: «чем больше стараешься, тем больше терпишь неудач».

Возможно, нам нужна не столько настойчивость в стремлении «сделать ещё чуть-чуть больше», сколько осознание

необходимости «остановиться и подумать».

С этого момента уделяйте время тому, чтобы спросить себя: «Куда я на самом деле хочу прийти? Помогает ли то, чем я занимаюсь сейчас, приблизиться к этой цели?»

Кроме того, нужно научиться противостоять соблазнам, которые отвлекают вас от основного направления, и направлять своё время и силы туда, где вы сможете проявить себя наилучшим образом. Помните: в конечном счёте нашу ценность определяют не то, насколько мы заняты, а то, каких достижений мы добились.

### **«Медленно» — значит «быстро»**

По-настоящему выдающиеся люди понимают принцип «каждый день продвигаться на один шаг»

В наши дни одни проповедуют «ускорение», другие ищут «короткие пути», жаждая быстрого скачка по социальной лестнице и перерождения личности. Однако, если проанализировать все те революционные «перевороты», которые происходили в прошлом и настоящем, как в Китае, так и за рубежом, то становится ясно: зачастую они являются результатом упорной работы день за днём. Это, по сути, говорит нам о том, что настоящая «быстрота» (успех) — это не мгновенный всплеск, а результат непрерывной «медленной» работы.

Пословица «Капля пробивает камень» говорит нам, что истинная «быстрота» (успех) скрывается в непрерывной «медленной» работе.

Лао Цинь — мастер по приготовлению лапши в старинной лапшичной, проработавший в этой профессии почти двадцать лет. Дела у лапшичной шли на ура, и многие сетевые ресторанные бренды предлагали ему высокую зарплату и долю в компании, чтобы он «перешел» к ним на должность технического директора.

Однако все эти компании выдвигали одно условие: он должен был за полгода подготовить группу новых мастеров по приготовлению лапши. Столкнувшись с таким соблазном, старик Цинь каждый раз отказывался. Он говорил: «В деле приготовления лапши не бывает быстро».

Повседневная жизнь Лао Циня настолько проста, что граничит с однообразием: он приходит в лавку ещё до рассвета, на ощупь определяет влажность муки, по опыту подбирает соотношение воды и соли, а затем замешивает, вымешивает и дает тесту отдохнуть.

Одно только раскатывание теста он повторяет каждый день тысячи раз. Он говорит, что только так тесто «оживает» в его руках. День за днём, год за годом его ладони покрылись толстыми мозолями, но его чувство теста стало необычайно острым.

Каждая нить лапши, приготовленная стариком Цинь, имеет одинаковую толщину, упругую текстуру и обладает «душой», которую машина никогда не сможет воспроизвести.

У старого Циня был ученик по имени Маленький Чжан. Молодой человек был очень сообразительным и быстро

учился: всего за три месяца он освоил все этапы и приёмы приготовления лапши. Маленький Чжан посчитал, что уже «вышел из ученичества», и поспешил открыть собственное дело, мечтая создать сеть популярных в интернете ресторанов лапши.

Старик Цинь отговорил его: «У твоей лапши есть только форма, но нет души. Потренируйся ещё». Маленький Чжан не придавал этому значения, посчитав, что его мастер мыслит слишком консервативно, и вскоре уволился, чтобы начать собственное дело.

Используя интернет, Маленький Чжан превратил свою лапшичную в «вирусный» бренд. Но как только у посетителей прошло первоначальное увлечение, его заведение быстро закрылось — менее чем через три месяца после открытия — из-за нестабильного контроля качества и переменчивого вкуса лапши.

История старого Циня и Маленького Чжана раскрывает глубокую логику, стоящую за принципом «каждый день продвигаться на один шаг»: «быстрота», позволяющая достичь финиша, по сути, является «медленностью».

Процесс «ежедневного продвижения на один шаг» сам по себе является духовной практикой, которая помогает избавиться от поверхностности и корыстности, заставляет успокоиться и сосредоточиться на самом деле.

Эта внутренняя стойкость, обретаемая благодаря постоянным действиям, — богатство, более ценное, чем сами на-

выки. Она позволяет человеку в окружении, полном искушений и тревог, всегда сохранять свой ритм и не поддаваться влиянию внешнего мира.

В реальной жизни многие из нас всегда стремятся добиться мгновенного успеха, забывая при этом, что все высокие деревья когда-то были пробившимися из земли ростками. То, что действительно определяет разницу между людьми, — это зачастую не один-два громких подвига, а ежедневное, на первый взгляд незначительное, упорство.

Подобно тесту старого Циня, которое постепенно оживает в ходе тысяч и тысяч разминаний, текстура жизни также незаметно обогащается благодаря ежедневным усилиям.

Каллиграф ежедневно без усталости копирует образцы, и только когда кончик его кисти стирается до гладкости на листе бумаги, он обретает тот характер, сила которого проникает сквозь бумагу; музыкант снова и снова репетирует, снова и снова играет, и только когда на кончиках его пальцев появляются мозоли, рождаются трогающие душу мелодии. Эти, казалось бы, неуклюжие повторяющиеся действия на самом деле накапливают потенциальную энергию для количественных изменений, ожидая момента, когда произойдет качественный скачок.

Поэтому не стоит больше беспокоиться из-за медленного прогресса, который виден на данный момент. Поверьте в силу времени и сосредоточьтесь на каждом шаге в настоящем. Разбейте грандиозные цели на небольшие задачи, которые

можно выполнять каждый день: например, выучивать на десять слов больше, три раза в неделю практиковаться в публичных выступлениях, читать на одну хорошую книгу больше в месяц...

Кроме того, не спешите ждать результатов. Так же, как старик Цинь никогда не заикливается на том, насколько больше раз он вымесил тесто сегодня по сравнению с вчерашним днём, а сосредоточен лишь на том, чтобы каждое усилие было равномерным и точным. Ведь самый быстрый и надёжный путь к вершине — это никогда не поиск обходных путей, а уверенное продвижение вперёд, шаг за шагом.

Когда вы зароете семя настойчивости в обыденные дни, однажды, в самый неожиданный момент, оно вырастет в высокое дерево, которое станет вашим убежищем.

### **Руководство по минималистичному планированию**

Планируйте не более трёх дел в день: только упрощение приводит к высокой эффективности

Бывали ли у вас такие моменты? День подходит к концу, вы оглядываетесь назад и понимаете, что крутились как белка в колесе, но не можете сказать, что именно удалось сделать. Список дел становится всё длиннее, а давление в душе растёт с каждым днём. На самом деле, зачастую дело не в том, что мы недостаточно стараемся, а в том, что мы заманили себя в ловушку «хочу всё успеть». Настоящая эффективность часто рождается из умения сознательно сокращать нагрузку; настоящие мастера своего дела часто придержива-

ются принципов минимализма.

Г-жа Линь — менеджер по операционному управлению продуктами в одной из интернет-компаний. Её рабочий день всегда заполнен различными совещаниями, отчётами по данным и непредвиденными задачами.

Каждое утро, как только г-жа Линь садится за рабочий стол, её телефон и компьютер начинают поочерёдно «бомбардировать» её: сообщения в WeChat, электронные письма и сообщения в QQ следуют одно за другим. Она привыкла записывать все дела, которые нужно сделать, в заметки, в результате чего список «заметок» становится всё длиннее, а давление — всё сильнее.

Однажды г-жа Ли случайно встретила в лифте вице-президента компании, который спросил её: «Какие три дела для вас сегодня самые важные?» Г-жа Ли на мгновение растерялась — в голове у неё крутились только беспорядочные дела, которые нужно было сделать.

В тот момент она внезапно осознала, что каждый день находится в постоянной суете, но редко уделяет время тому, чтобы спокойно подумать о том, что действительно важно.

На следующее утро г-жа Линь решила изменить свой подход. Вместо того чтобы, как обычно, с головой погрузиться в поток информации, она сначала выключила телефон, взяла бумагу и ручку и тщательно отобрала три самых важных дела на этот день: оптимизация пользовательского опыта новой функции, обсуждение с технической командой деталей

запуска и подготовка операционного плана на следующую неделю. Она записала эти три дела на стикере и приклеила его рядом с компьютером.

В этот день она отказалась от нескольких ненужных совещаний и сосредоточила всё своё внимание на этих трёх задачах. Уходя с работы, г-жа Линь впервые почувствовала, что не просто пассивно справляется с работой, а активно контролирует её ритм. Завершив самые важные дела, она почувствовала значительное облегчение и вечером вернулась домой без прежнего беспокойства.

Изменение в поведении г-жи Ли — это яркое проявление «минимализма» и переосмысление ею своего подхода к работе. Если мы хотим последовать её примеру и вырваться из ловушки «хочу всё успеть», то стоит, как и она, сосредоточить внимание только на трёх задачах.

Столкнувшись с длинным списком задач, человек легко попадает в ловушку путаницы с приоритетами, и его энергия тратится на ненужные вещи. А сосредоточение только на трёх задачах позволяет нашему мозгу обрести чёткое направление.

По сравнению с бесконечным списком дел, когда три задачи выполнены, мы получаем чёткую положительную обратную связь, и мотивация к работе значительно возрастает. Чувство удовлетворения и небольшое чувство достижения, наполняющие душу, накапливаются каждый раз, когда мы вычеркиваем одну задачу, постепенно рассеивая прежнюю

тревогу и чувство беспомощности. Таким образом, наша рабочая эффективность естественным образом повышается, а работа становится более организованной.

Эффективность никогда не сводится только к скорости, она в большей степени зависит от направления. Когда вы научитесь каждый день сосредотачиваться только на трёх самых важных делах, вы овладеете мощным жизненным навыком — умением сохранять простоту и сосредоточенность в сложном и многогранном мире.

Этот метод кажется простым, но на деле его нелегко применить. Для этого нужно иметь смелость сказать «нет» тем делам, которые «кажутся важными», и мудрость, чтобы распознать, что действительно является приоритетом.

Как только вы выработаете эту привычку, вы обнаружите, что и жизнь, и работа станут более понятными и контролируемыми. Вы поймёте, что «меньше — значит больше», а сосредоточенность — это кратчайший путь к высокой эффективности.

Представьте себе: каждое утро, просыпаясь, мы больше не будем следовать за бесчисленными мелочными делами, а будем активно стремиться к четким целям, которые сами для себя поставили. Этот процесс активного выбора придаст нашему внутреннему миру больше уверенности.

Для этого вы можете каждое утро перед выходом на работу уделить несколько минут размышлениям о том, какие три задачи сегодня будут наиболее ценными для вас и вашей

команды — само по себе такое размышление уже является глубоким анализом.

Когда мы перестаем поддаваться мелочам, а направляем время и силы на то, что действительно того стоит, мы не только выработаем свой собственный ритм работы, но и в процессе этого усовершенствуем свою способность принимать решения.

# Глава 2

«Освобождение от эмоций»

— Избавьтесь от эмоционального груза, обретите внутреннее спокойствие

Эмоции подобны приливу и отливу: то они успокаиваются, то бурлят.

Многие эмоциональные изнурения вызваны не внешними помехами, а накопившимися в глубине души беспокойными мыслями и упрямством.

Сожаления о прошлом и неуверенность в будущем часто застилают сердце тучами.

Если научиться «отрезать, отбросить и отпустить» эмоции, избавиться от бесполезных переживаний и тревог, душевное спокойствие вернётся.

## **Избавьтесь от навязчивых мыслей**

Чем больше думаешь, тем больше тратишь энергии; только с лёгкостью в сердце можно двигаться вперёд быстрее

Мозг предназначен для решения проблем, а не для создания беспокойства. Однако в реальности многие люди становятся жертвами собственного мозга: даже лежа вечером в постели, они продолжают сожалеть о том, что сказали или сделали не так днём. Следует помнить, что чрезмерное размышление подобно психическому обсессивно-компульсивному расстройству, заставляющему человека тратить реаль-

ные силы на решение мнимых проблем. Вы думаете, что глубоко размышляете, но на самом деле просто топчетесь на месте. Настоящая мудрость заключается не в том, чтобы думать сложнее, а в том, чтобы видеть яснее.

Однажды в 2019 году менеджер по продукту опубликовала на одной из социальных сетей анонимный пост под названием «Я с ума схожу от своих мыслей».

Она рассказала, что каждый день после работы её мозг, словно плеер, вновь и вновь проигрывает сцены из рабочего дня: почему я сказала именно эту фразу на совещании? Что означал тот взгляд коллеги? Не посчитает ли начальник, что я не справляюсь с работой? Не было ли в том или ином письме неуместных формулировок?... Бесчисленные детали нахлынули на неё, как прилив, погрузив её в бесконечное самосомнение.

Самым мучительным было время ночью. Когда она лежала в постели, мысли не давали ей покоя: как справиться с работой завтра? Не затянется ли проект? Что, если я все испорчу? Не подадут ли клиенты жалобу? Не разочаруется ли во мне начальник?...

При этих мыслях у неё учащается сердцебиение, ладони покрываются потом, и она, ворочаясь с боку на бок, никак не может заснуть. Ей кажется, будто в голове ссорятся бесчисленные голоса, и только к двум-трем часам ночи она, изнеможенная, наконец засыпает.

На следующий день она приходила на работу с «мешками под глазами», работала неэффективно, не могла сосредоточиться, что порождало новые поводы для беспокойства, и так замыкался порочный круг.

На самом деле, у многих бывают подобные переживания. После работы мозг не может остановиться, и хотя человек понимает, что это бесполезно, он всё равно не может удержаться от беспочвенных размышлений. В психологии такая ситуация называется «руминацией», то есть постоянным обдумыванием одного и того же, часто сосредоточенным на прошлых ошибках, опасениях по поводу будущего или мнении окружающих.

Характерными чертами «рутинного размышления» являются повторяющееся содержание, трудность самоконтроля, а также то, что оно часто сопровождается негативными эмоциями и вряд ли помогает нам по-настоящему решить проблемы.

«Ржущее мышление» обычно вызывается незначительными неудачами, такими как одна критика или одна оплошность. Мозг бессознательно постоянно преувеличивает эти события и даже связывает их с дополнительными неудачами и рисками.

Со временем это не только приводит к тревоге и неуверенности в себе, но и может повлиять на физическое здоровье, вызывая, например, бессонницу, головные боли и потерю аппетита. Исследования показывают, что люди, длитель-

но погруженные в «рутинное размышление», чаще страдают от симптомов депрессии и тревоги.

С эволюционной точки зрения, «пережевывание» мыслей изначально было предназначено для того, чтобы люди были более осторожными и избегали ошибок. Однако в современном обществе такой образ мышления, напротив, стал бременем. Мы всегда стремимся обрести чувство безопасности посредством непрерывных размышлений, но в результате погружаемся в ещё более глубокую тревогу и самообвинение.

В конечном счёте, многие случаи «пережевывания» мыслей проистекают из одержимости идеей «совершенства». Мы боимся ошибиться, боимся быть отвергнутыми и всегда стремимся всё контролировать. Но чем больше мы так поступаем, тем легче погружаемся в душевное истощение, повторяя догадки и беспокоясь о том, что не можем контролировать, что в конечном итоге только утомляет нас всё больше и больше.

Столкнувшись с навязчивыми мыслями, нам нужно научиться мирно сосуществовать с ними и постепенно разорвать этот порочный круг. Следующие методы, возможно, помогут вам:

- Установите «время для беспокойства»

Ежедневно выделяйте 15 минут специально для того, чтобы беспокоиться и обдумывать проблемы. В остальное время, как только заметите, что начинаете «пережевывать» мысли, напоминайте себе: «Подожди до времени для беспокой-

ства, чтобы об этом подумать». Только так мозг сможет почувствовать «границы».

- Записывайте на бумаге то, что «крутится» у вас в голове

После этого спросите себя: «Поможет ли эта мысль решить проблему? Могу ли я сейчас предпринять какие-то конкретные действия?» Если ответ отрицательный, поставьте на листе крестик.

- Подвигайтесь

Когда вы замечаете, что погрузились в бесконечные размышления, сразу же встаньте и займитесь чем-нибудь: например, выпейте воды, сделайте несколько глубоких вдохов или выйдите на улицу прогуляться.

Основная задача мозга — решать проблемы, а не порождать беспокойство. Вместо того чтобы в голове снова и снова пережевывать детали, которые вы не можете контролировать, лучше сосредоточьтесь на настоящем и на том, что вы можете сделать. Освободите мозг от оков, снимите с себя груз — и вы обнаружите, что жизнь на самом деле может быть простой и прекрасной.

## **Избавьтесь от перфекционизма**

Позвольте себе ошибаться — жизнь станет легче

В жизни многие из нас привыкли думать, что только добившись совершенства во всём, можно заслужить признание окружающих и добиться успеха. Однако реальность зачастую оказывается противоположной: чем больше мы стремимся к совершенству, тем легче погружаемся в трясину са-

мосомнений и стресса. Поэтому иногда лучше позволить себе время от времени совершать небольшие ошибки — возможно, так жизнь станет легче и непринуждённое, а чувство удовлетворения от достигнутого будет приходить быстрее.

В начале 2022 года господин Линь только что был назначен руководителем проекта в одной из небольших китайских интернет-компаний. Он предъявлял к себе чрезвычайно высокие требования и во всём стремился лично контролировать каждый шаг.

Каждый раз перед собранием команды он заранее готовил подробную презентацию, боясь упустить хоть одну мелочь. В ходе реализации проекта ему приходилось почти каждый день работать допоздна, снова и снова проверяя каждый документ и каждый набор данных. Стоило ему обнаружить малейший недостаток, как он начинал жестоко винить себя.

Однажды при запуске новой функции в программе возникла небольшая проблема. Хотя проблема была быстро устранена, господин Ли погрузился в глубокие угрызения совести.

Он снова и снова перебирал в уме, что именно он сделал не так, опасаясь, что руководство и коллеги из-за этого усомнятся в его способностях. В тот период он стал чрезвычайно чувствительным и даже начал сомневаться, способен ли он справляться с этой работой. Его настроение повлияло на атмосферу во всей команде: все стали вести себя крайне осторожно, боясь допустить ошибку.

И вот однажды начальник господина Лина позвал его на беседу. Он сказал: «Вы очень ответственно относитесь к работе, но вам не нужно делать всё идеально. Команде нужен руководитель, способный вести всех к совместному росту, а не «робот», который никогда не ошибается».

Эти слова сняли с господина Ли тяжелый груз. Он начал пытаться избавиться от навязчивой идеи совершенства и позволил себе и команде время от времени допускать ошибки. Постепенно он обнаружил, что работа пошла гладко, атмосфера в команде стала гораздо более непринуждённой, и даже его ночной сон значительно улучшился.

История господина Ли, по сути, является точным отражением реальности многих перфекционистов. Перфекционизм — это не просто высокие требования к себе, это скорее глубоко укоренившееся убеждение: только добившись лучшего результата, можно заслужить признание!

Формирование перфекционизма — это, как правило, результат многолетнего накопления. Многие люди с детства растут в среде с высокими стандартами и строгими требованиями, привыкая доказывать свою ценность хорошими результатами. «Надо быть первым», «нельзя ошибаться»... Эти голоса постепенно превращаются в их внутренние требования к себе.

Когда они выходят в мир взрослых, влияние социальных сетей и сравнение с ровесниками только усиливают это давление. Все демонстрируют себя с лучшей стороны, как будто

только совершенство дает право на признание окружающих.

С психологической точки зрения перфекционизм на самом деле является механизмом самозащиты. За ним скрывается страх неудачи и опасение быть отвергнутым. Перфекционисты боятся ошибиться, приравнивают ошибки к некомпетентности и даже считают, что любая ошибка приведет к их отрицанию. Чтобы избежать этого беспокойства, они постоянно ставят перед собой все более высокие стандарты, надеясь обрести чувство безопасности, «делая все лучше».

Однако такой образ мышления не делает человека сильнее, а, напротив, легко ввергает его в состояние постоянной тревоги и неуверенности в себе. Например, в учебе или на работе при малейшей оплошности внутренние угрызания совести и самокритика усиливаются, что, несомненно, сказывается на самооценке и уверенности в себе.

Вред перфекционизма гораздо больше, чем мы себе представляем: он заставляет человека постоянно чувствовать, что он недостаточно хорош и никогда не сможет соответствовать собственным стандартам. Некоторые из-за этого становятся прокрастинаторами: боясь, что результат будет неидеальным, они долго не решаются действовать, что, в свою очередь, снижает их эффективность.

Ещё хуже то, что такой образ мышления также оказывает негативное влияние на межличностные отношения. Ведь те, кто предъявляет к себе жёсткие требования, зачастую предъявляют высокие стандарты и к окружающим, создавая тем

самым невидимое давление, из-за чего окружающие, естественно, не хотят с ними общаться или сотрудничать.

Кроме того, если человек слишком сильно напрягает нервы и длительное время находится в состоянии стресса и тревоги, это негативно сказывается на его физическом и психическом здоровье, в результате чего появляются такие симптомы, как бессонница, головные боли и потеря аппетита.

Как же нам выбраться из ловушки перфекционизма?

- Признайте свои недостатки

Примите свои недостатки и ошибки. Можно записать на бумаге ошибки, которые вы когда-то совершали, а затем спросить себя: действительно ли эти ошибки настолько непростительны? На самом деле в большинстве случаев другие уже давно забыли о ваших ошибках, а только вы сами продолжаете переживать из-за них.

- Ставьте разумные цели

Не ставьте слишком высоких целей, оставьте себе пространство для корректировок и ошибок. Например, замените «каждый отчет должен быть без ошибок» на «подготовиться как можно лучше, а при возникновении небольших проблем своевременно их исправить».

- Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате

После завершения каждого проекта можно вместе с командой провести анализ, подвести итоги и рассматривать каждую ошибку как возможность для обучения, а не как повод для постоянного самобичевания. Наслаждайтесь процес-

сом усилий и роста, а не слепо стремитесь к безупречному результату.

На самом деле, истинный рост человека происходит не благодаря «нулевому количеству ошибок», а в процессе постоянных проб, ошибок и корректировок. Вместо того чтобы тратить все силы на предотвращение ошибок и стремление к совершенству, лучше сосредоточиться на постоянном прогрессе и самопринятии.

Неудача — мать успеха: если позволить себе ошибаться и принять свои несовершенства, это, напротив, придаст больше смелости для новых попыток и инноваций, а также поможет обрести внутреннее спокойствие и удовлетворение.

### **Избавьтесь от груза прошлого**

Примите то, что уже нельзя изменить, и отпустите неутешимые сожаления

Возможно, многие из нас задумывались: если бы можно было вернуться в прошлое, исправить какое-то решение, восстановить отношения или избежать ошибки, то жизнь стала бы свободной от сожалений. Но в реальности не существует машины времени, и прошлое уже безвозвратно ушло. Если постоянно оглядываться назад и сожалеть о прошлом, то можно упустить то, что происходит здесь и сейчас. Поэтому нам нужно научиться примиряться с теми фактами, которые нельзя изменить, и спокойно принимать всё, что произошло.

Госпожа Сун — психолог. Её детство не было счастливым: родители постоянно ссорились, а атмосфера в семье была угнетающей.

Став взрослой, она, хотя и наладила свою жизнь, все же продолжала нести в душе груз тех мрачных воспоминаний. Всякий раз, когда к ней обращались клиенты с проблемами в семейных отношениях, г-жа Сун не могла не вспомнить о своем прошлом, и в ее душе поднимались волны эмоций.

Однажды один из клиентов рассказал о страданиях, вызванных разводом родителей, и это привело к тому, что г-жа Сун внезапно потеряла контроль над своими эмоциями: слезы хлынули из глаз, и она не смогла продолжать профессионально вести беседу с собеседником.

После этого она погрузилась в глубокие угрызения совести, чувствуя, что так и не смогла избавиться от тени детства. Она снова и снова вспоминала то прошлое, которое не могла изменить, одновременно злясь на родителей и упрекая себя за то, что до сих пор находится под его влиянием, и даже на время засомневалась, подходит ли она для работы психотерапевтом.

Но однажды, во время профессионального супервизионного сеанса, г-жа Сун набралась мужества и откровенно рассказала о своих переживаниях. Супервизор нежно сказала ей: «Некоторые переживания нельзя изменить, но это не значит, что вы не можете двигаться дальше. Важно то, сможете ли вы, неся в себе эти переживания, продолжать идти своим

путем».

Это помогло госпоже Сун осознать, что все это время она боролась с прошлым, упуская из виду важность принятия и терпимости. Она начала пытаться мирно сосуществовать со своими переживаниями, перестала пытаться стереть эти воспоминания, а научилась размещать их в самом подходящем месте в глубине души.

Постепенно она научилась постоянно профессионально направлять собеседника во время консультаций, а также относиться к себе с большей мягкостью.

История госпожи Сун, по сути, является точным отражением реальности многих людей. Мы все когда-то пытались бороться с тем, что нельзя изменить, стремясь полностью избавиться от их влияния. Но чем сильнее сопротивляешься, тем легче погрузиться в самообвинение и чувство беспомощности.

На самом деле это своего рода «обратный контроль» — чем больше мы пытаемся контролировать и устранить что-то, тем больше становится эта тень. Как и в случае с г-жой Сун, её страдания проистекали не из того периода детства, который уже остался в прошлом, а из её навязчивой идеи о том, что «нужно избавиться от прошлого». Чем сильнее она сопротивлялась, тем отчётливее становилась тень прошлого.

Такое психологическое состояние похоже на то, как будто постоянно посыпашь солью старую рану: даже если реальность уже изменилась, эмоции по-прежнему остаются в

плену прошлого. Например, когда г-жа Сун общается с посетителями, она явно хочет им помочь, но часто оказывается в плену собственных воспоминаний, что приводит к потере контроля над эмоциями и даже влияет на её профессиональное суждение. Со временем такое психологическое состояние заставляет человека терять веру в будущее, сомневаться в себе и лишает возможности обрести счастье.

На самом деле, сталкиваясь с прошлым, которое нельзя изменить, вместо того чтобы мучиться, лучше научиться допускать существование этих воспоминаний и позволять себе двигаться дальше.

Вместо того чтобы бороться с болью, лучше научиться мирно сосуществовать с ней и спокойно принимать всё как есть. Как и в случае с г-жой Сун: она прошла путь от постоянной борьбы с прошлым к постепенному признанию того, что некоторые вещи просто невозможно изменить.

Всякий раз, когда тень прошлого начинает влиять на вас, попробуйте записать свои эмоции и мысли того времени. Затем запишите, что вы можете сделать и что можете контролировать в данный момент — это поможет вам вернуть внимание к настоящему.

В жизни всегда есть вещи, особенно неприятные, которые, как тень, постоянно следуют за нами. Но это не страшно: хотя мы и не можем заставить их исчезнуть навсегда, мы можем выбрать не позволять им больше сковывать нас. Сохраняйте душевное равновесие, допускайте всё, что проис-

ходит, смиритесь с тем, что не можете изменить, — и в вашей жизни обязательно воцарится солнечный свет.

### **Остерегайтесь тревоги, вызванной сравнением**

Лучше идти своим путем, чем завидовать чужому

В эту эпоху информационной открытости и жесткой конкуренции «сравнение» стало привычкой, от которой многие не могут избавиться. Бывало ли у вас, что, увидев чужие достижения, вы начинали сомневаться в себе и даже впадали в тревогу? На самом деле, каким бы блестящим ни казался чужой путь, он не обязательно подходит вам. Слепое сравнение только заставит вас потерять ориентацию; только сосредоточившись на собственном шаге, вы сможете прожить свою собственную яркую жизнь.

Госпожа Чжан — учительница китайского языка в начальной школе небольшого города; её жизнь протекает спокойно и упорядоченно. Ей нравится общаться с учениками, и она любит свою скромную повседневную жизнь. Но с тех пор, как однажды её добавили в группу в WeChat с однокурсниками по университету, её настрой незаметно изменился.

В группе был один однокурсник, который после окончания университета уехал в Шэньчжэнь, за три года сменил две работы, а его зарплата увеличилась в пять раз. Каждый раз, когда он высказывался, он либо хвастался роскошными корпоративными вечеринками, либо делился фотографиями из зарубежных путешествий.

Еще одна однокурсница утверждала, что уже приобрела квартиру в центре столицы провинции, оформленную в модном стиле, и часто выкладывала в «Моем круге» фотографии изысканного послеобеденного чая и тренировок в спортзале. Увидев все это, у госпожи Чжан в душе словно что-то сдавило.

Однажды, вернувшись с работы домой, госпожа Чжан, едва переступив порог, увидела, что мама суетится на кухне: в кастрюле варился её любимый суп из свиных ребрышек. Она хотела поболтать с мамой о забавных случаях в университете, но тут зазвонил телефон — в группе однокурсников в WeChat кто-то снова хвастался только что купленным роскошным автомобилем, сопроводив пост подписью «Усилия в конце концов окупаются».

В тот же миг госпожа Чжан вдруг почувствовала, что её жизнь — полный провал: она не может позволить себе ни машину, ни тем более квартиру. Она работает уже несколько лет, но до сих пор живёт в доме своих пожилых родителей.

Ночью она не могла заснуть.

Она начала анализировать свою жизнь: почему все вокруг продвигаются вперёд, а только она всё время топчется на месте? Она даже начала сомневаться, не ошиблась ли она с выбором профессии и не стоит ли ей отправиться в большой город, чтобы попробовать свои силы...

На следующий день она была рассеяна и не могла собраться с силами во время урока. Ученики заметили, что учитель-

ница в плохом настроении, и после урока подбежали к ней с вопросами: «Учительница Чжан, что с вами сегодня?» Г-жа Чжан натянула на лицо улыбку, ничего не ответила и молча ушла, чувствуя пустоту в душе.

В реальной жизни затруднение госпожи Чжан является весьма типичным. С точки зрения эволюционной психологии, сравнение — это адаптивный психологический механизм, естественным образом сформировавшийся у человека в процессе эволюции. В первобытном обществе, где ресурсы были ограничены, а конкуренция — ожесточённой, индивидууму необходимо было оценивать своё положение в группе, чтобы получить ресурсы и найти партнёра. Эта способность к сравнению помогала нашим предкам принимать адаптивные решения, позволяя им выживать, размножаться и развиваться в суровых условиях, и до сих пор влияет на наши модели поведения и мышления.

Хотя условия современного общества претерпели огромные изменения, наш мозг по-прежнему работает по этой древней программе.

Механизм сравнения имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Умеренное сравнение может стимулировать стремление к прогрессу, но чрезмерное сравнение только втягивает человека в трясину тревоги и наносит огромный вред: в лучшем случае приводит к потере уверенности в себе, а в худшем — вызывает серьёзную внутреннюю напряжённость, которая существенно сказывается на работе

и жизни.

Поэтому, обнаружив у себя такую тревогу, связанную со сравнениями, необходимо проявить бдительность и уделить этому должное внимание.

Вы можете временно ограничить использование социальных сетей, регулярно «избавляться от лишнего» в кругу общения, коротких видео и других источниках информации, чтобы сократить бессмысленные сравнения и оставить себе больше пространства для уединения и размышлений.

Увидев успехи других, попробуйте искренне порадоваться за них, а не испытывать зависть или отрицать их достижения. Ведь успех других не означает вашего провала: у каждого есть своя сцена и своя яркая жизнь; то, что есть у них, не обязательно есть у вас, и то, что есть у вас, не обязательно есть у них.

В свободное время вы также можете спросить себя: «Чего я действительно хочу?» Поняв это, вы сможете направить свою энергию на достижение собственных целей, а не слепо гнаться за чужими успехами.

У жизни каждого человека есть свой ритм и своя траектория. Чужая дорога, какой бы широкой и ровной она ни была, не обязательно подходит вам. Вместо того чтобы мучиться беспокойством из-за сравнений, лучше сосредоточьтесь на себе и на своём жизненном пути. Поверьте: вам нужно просто идти своим путём, и в конце вас ждёт прекрасный вид, предназначенный именно вам.

## **Очистите память от ненужного**

«Удалите» устаревшие переживания, устройте генеральную уборку в душе

Бывало ли у вас такое? В какой-то ночь, когда вы явно уже очень устали, вы все равно ворочались в постели и не могли заснуть из-за того, что в голове постоянно прокручивались события прошлого; в какое-то утро, едва открыв глаза, вы почувствовали необъяснимую тяжесть на сердце, словно вас что-то давило, и вам было трудно дышать. Те давние события, неразрешенные обиды, моменты раскаяния — словно невидимый мусор, незаметно скапливающийся в уголках души. Изначально вы думали, что время размывает всё, но они то и дело вновь всплывают в вашей памяти, вызывая физическое и душевное истощение.

# 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.