

MAX ETWOOD

ПОЧЕМУ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО **ДЕЛАТЬ,** НО НЕ ДЕЛАЕШЬ?

КАК МЫ САМИ
ОТКЛАДЫВАЕМ ЖИЗНЬ,
КОТОРУЮ ХОТИМ

~~УЧЁБА~~

~~РАБОТА~~

~~СПОРТ~~

~~ДЕНЬГИ~~

~~СВОЙ БИЗНЕС~~

~~СВОБОДА~~

ЗАВТРА...



Max Etwood

«ПОЧЕМУ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, НО НЕ ДЕЛАЕШЬ?»

<https://litres.ru/74463524>

SelfPub; 2026

Аннотация

Человек уже знает, что ему нужно делать: учиться, работать, тренироваться, экономить, заниматься своим делом. Но почему он всё равно открывает телефон, откладывает и обещает себе начать завтра?

Содержание

Глава 1. Ты не ленивый

4

Конец ознакомительного фрагмента.

7

Max Etwood

«ПОЧЕМУ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, НО НЕ ДЕЛАЕШЬ?»

Глава 1. Ты не ленивый

Ты открываешь телефон на пять минут.

Через час ты уже не помнишь, зачем вообще его взял.

Ты лежишь на диване. Рядом ноутбук. На ноутбуке — файл, который ты должен был открыть ещё утром. Ты знаешь, что там. Ты знаешь, что делать. Ты даже знаешь, с чего начать. Но ты не начинаешь.

И в этот момент в голове звучит знакомый голос. Он говорит одно слово.

Ленивый.

Ты слышал это слово всю жизнь. От родителей. От учителей. От себя. Ты привык думать, что проблема в тебе. Что ты просто недостаточно хочешь. Что тебе не хватает силы воли, дисциплины, характера.

Это неправда.

Лень ничего не объясняет

Лень — это не причина. Это ярлык.

Ярлык, который ничего не объясняет. Он только описывает результат: ты не сделал. Но он не отвечает на вопрос: почему.

Скажи человеку «ты ленивый» — и он ничего не поймёт. Он просто почувствует вину. А вина не двигает. Вина давит. Чем сильнее давит, тем меньше сил.

Лень — это слово, которое мы используем, когда не хотим копать глубже. Когда проще обвинить себя, чем разобраться.

Ты не ленивый. Посмотри на факты

Ленивый человек не может ничего делать. Он не хочет ничего.

Но ты не такой.

Ты можешь шесть часов подряд смотреть сериал. Ты можешь ночь напролёт читать форумы. Ты можешь играть в игру до утра. Ты можешь делать чужую работу, если тебя попросили. Ты можешь собирать вещи, готовить, чинить, разбираться в чём-то, что тебе интересно.

Это не лень.

Ленивый человек не способен на это. А ты способен.

Значит, проблема не в энергии. Энергия у тебя есть. Она просто уходит в другое место.

Куда уходит энергия

Твой мозг не против тебя. Он не саботирует. Он делает свою работу.

Его задача — не сделать тебя успешным. Его задача — сохранить тебя и не потратить лишнего.

Поэтому он всегда выбирает то, что даёт быстрый результат и низкий риск. Телефон — это быстро и безопасно. Работа над проектом — это долго, неясно и с риском провала.

Мозг не сравнивает «важное» и «неважное». Он сравнивает «лёгкое» и «тяжёлое». И всегда выбирает лёгкое, если тяжёлое не превращено в конкретное, маленькое, понятное действие.

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.