

30 ДНЕЙ.

Б Е З С Р Ы В А



ПРАКТИКА ВОЗДЕРЖАНИЯ,
САМОКОНТРОЛЯ И ДИСЦИПЛИНЫ

Max Etwood

30 ДНЕЙ. БЕЗ СРЫВА

«Автор»

2026

Etwood M.

30 ДНЕЙ. БЕЗ СРЫВА / М. Etwood — «Автор», 2026

Практика воздержания, самоконтроля и дисциплины. Эта книга — не про борьбу. Здесь не будет мотивации. Не будет историй успеха. Не будет «секрета», который изменит тебя за один день. Здесь будет другое. 30 дней. 30 конкретных действий. Одно задание в день. Не «стань лучше». Не «поверь в себя». Не «просто начни».

© Etwood M., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Практика воздержания, самоконтроля и дисциплины	5
Дисклеймер. Важное предупреждение	7
Глава 1. День 0 — Решение	12
Глава 2. Убери триггеры	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Max Etwood

30 ДНЕЙ. БЕЗ СРЫВА

Практика воздержания, самоконтроля и дисциплины

Практика воздержания, самоконтроля и дисциплины

Аннотация

Ты уже пробовал. Не получилось.

Не потому что ты слабый. А потому что ты боролся не с тем.

Ты боролся с желанием. А нужно было научиться выбирать.

Эта книга — не мотивация. Не история успеха. Не очередная теория о силе воли.

Это инструкция.

Тридцать дней. Каждый день — одно конкретное действие. Минимум размышлений. Максимум практики.

Ты не будешь читать о том, как кто-то справился. Ты будешь делать сам.

Что внутри:

- Подготовка: как убрать триггеры и создать безопасную среду
- 30 дней: по одному заданию на каждый день
- Алгоритм действий, когда накрывает
- Что делать, если появился срыв
- Карта твоих триггеров
- План на 90 дней для тех, кто хочет идти дальше

Эта книга не про борьбу.

Борьба с собой — это война, где ты проигрываешь в обоих случаях.

Если ты победил — ты проиграл часть себя. Если проиграл — проиграл всё.

Эта книга про выбор.

Желание — не враг. Это сигнал. Импульс — не приказ. Это предложение. Ты можешь его принять. Можешь отклонить. Можешь отложить.

К 30-му дню ты не «победишь желание». Ты научишься делать так, чтобы желание не решало за тебя.

Для кого эта книга:

Для тех, кто устал решать одно, а делать другое. Для тех, кто пробовал «просто перестать» — и не получилось. Для тех, кто хочет не бороться с собой, а управлять своими решениями.

Что ты получишь:

Не «новую жизнь за 30 дней». Не «секрет успеха». Не «волшебную таблетку».

Ты получишь навык. Навык замечать. Навык переживать. Навык переключаться. Навык выбирать.

Это не мало. Это всё.

Важно:

Эта книга — не медицинское руководство. Не замена врачу. Не замена психотерапии.

Перед началом — проконсультируйся со специалистом.

Твоё здоровье важнее любого челленджа.

Начинаем.

Дисклеймер. Важное предупреждение

Дисклеймер. Важное предупреждение

Эта книга — не медицинское руководство. Не психотерапевтическое пособие. Не рекомендации к действию.

Это практический материал для самонаблюдения. Не более.

Прежде чем применять что-либо из этой книги — прочитай этот раздел. Полностью. Не пропускай. Не пролистывай. Это важнее любой главы.

Что эта книга не заменяет

Эта книга не заменяет консультацию врача.

Ни один раздел этой книги не является медицинской рекомендацией. Ни один совет не должен применяться без предварительной консультации со специалистом.

Эта книга не заменяет психотерапию.

Если у тебя есть зависимость — это не «привычка», которую можно убрать за 30 дней. Зависимость — это клиническое состояние. Она требует профессиональной помощи. Иногда — медикаментозной. Иногда — психотерапевтической. Иногда — и того, и другого.

Эта книга не заменяет диагностику.

Если ты не знаешь, что с тобой — не ставь себе диагноз по книге. Не ищи у себя симптомы. Не занимайся самодиагностикой. Это опасно. Это может навредить.

Эта книга не заменяет лечение.

Если ты проходишь лечение — не прекращай его. Не меняй дозировки. Не отказывайся от терапии. Не заменяй назначения врача практиками из этой книги.

Эта книга не заменяет поддержку.

Если тебе тяжело — не оставайся один. Обратись к специалисту. Обратись к близким. Обратись к тому, кто может помочь.

Кому не подходит эта книга

Эта книга не для всех. Есть состояния, при которых практики из этой книги могут навредить.

Не применяй эту книгу, если:

- У тебя диагностирована зависимость (любая)
- У тебя диагностировано психическое расстройство
- У тебя были панические атаки
- У тебя были депрессивные эпизоды
- У тебя были суицидальные мысли
- У тебя были эпизоды самоповреждения
- У тебя диагностировано обсессивно-компульсивное расстройство
- У тебя диагностировано тревожное расстройство
- У тебя диагностировано посттравматическое расстройство
- Ты проходишь лечение у психиатра
- Ты принимаешь психотропные препараты

- Ты проходишь психотерапию
- Ты не уверен в своём состоянии

Во всех этих случаях:

Сначала — врач. Сначала — специалист. Сначала — профессиональная помощь. Только потом — что-либо из этой книги. И только с разрешения специалиста.

Почему это важно

1. Зависимость — это болезнь.

Зависимость — не слабость воли. Не недостаток характера. Не «распущенность». Это клиническое состояние. Оно имеет биологические, психологические и социальные механизмы. Оно требует лечения.

Практики из этой книги могут быть частью терапии. Но они не заменяют терапию. И могут быть опасны без неё.

2. Отказ от привычки может вызвать синдром отмены.

Некоторые зависимости (алкоголь, никотин, некоторые вещества) вызывают физическую зависимость. Резкий отказ может привести к синдрому отмены. В тяжёлых случаях — опасному для жизни.

Не прекращай употребление самостоятельно. Обратись к врачу.

3. Самоконтроль может усугубить состояние.

При некоторых состояниях (депрессия, тревожное расстройство, ОКР) попытки «взять себя в руки» могут ухудшить состояние. Вина за «срыв» может усилить депрессию. Наблюдение за собой может усилить тревогу. Контроль может превратиться в навязчивость.

4. Практики могут быть триггером.

Для некоторых людей наблюдение за импульсами, ведение дневника, анализ триггеров могут быть триггером. Это может ухудшить состояние, а не улучшить.

5. Ты можешь не знать своего состояния.

Ты можешь думать, что у тебя «просто привычка». А на самом деле — клиническая зависимость. Ты можешь думать, что «всё под контролем». А на самом деле — нужна помощь.

Только специалист может отличить привычку от зависимости. Только специалист может оценить твоё состояние. Только специалист может назначить лечение.

Что делать перед началом

1. Проконсультируйся с врачом.

Пройди обследование. Расскажи о своей привычке. Расскажи о своём состоянии. Расскажи о своих симптомах. Спроси, можно ли тебе применять практики из этой книги.

2. Проконсультируйся с психологом или психотерапевтом.

Если у тебя есть зависимость — обратись к специалисту по зависимостям. Если у тебя есть эмоциональные проблемы — обратись к психотерапевту.

3. Расскажи близким.

Не оставайся один. Расскажи кому-то, что ты проходишь. Попроси поддержки. Попроси помощи.

4. Начни с малого.

Не пытайся изменить всё сразу. Не ставь рекорды. Не геройствуй. Начни с малого. С одного изменения. С одного дня.

5. Следи за состоянием.

Если ты чувствуешь ухудшение — остановись. Если ты чувствуешь, что тебе хуже — обратись к специалисту. Если ты чувствуешь, что не справляешься — попроси помощи.

Если тебе плохо

Если ты чувствуешь, что тебе плохо — не читай дальше. Остановись.

Если у тебя есть мысли о суициде:

Обратись за помощью немедленно. Позвони на горячую линию. Обратись к врачу. Расскажи близким. Не оставайся один.

Если у тебя паническая атака:

Обратись к специалисту. Не пытайся справиться самостоятельно. Не применяй практики из этой книги без консультации.

Если у тебя депрессивное состояние:

Обратись к психиатру или психотерапевту. Не пытайся «взять себя в руки». Не вини себя. Депрессия — это болезнь. Она лечится.

Если ты не знаешь, что с тобой:

Обратись к врачу. Пройди обследование. Не занимайся самодиагностикой.

Ответственность

Автор не несёт ответственности:

- За любые последствия применения материалов этой книги
- За ухудшение состояния
- За отказ от профессиональной помощи
- За самодиагностику
- За самолечение
- За любые действия, совершённые на основе этой книги

Ответственность лежит на тебе.

Ты сам решаешь, применять ли что-либо из этой книги. Ты сам решаешь, обращаться ли к врачу. Ты сам решаешь, следовать ли советам.

Но помни: эта книга — не замена специалисту. Никогда.

Что делать, если ты всё-таки решил начать

Если ты проконсультировался с врачом. Если ты получил разрешение. Если ты понимаешь риски. Если ты готов.

Тогда:

1. Начни с малого. Не с 30 дней. С одного дня.
2. Следи за состоянием. Каждый день.
3. Веди дневник. Записывай не только импульсы, но и состояние.
4. Если хуже — остановись. Немедленно.
5. Если нужно — обратись к специалисту. Снова.
6. Не геройствуй. Не терпи. Не «продержись».
7. Помни: твоё здоровье важнее любого челленджа.

Принципы безопасности

1. Не отказывайся от лечения.

Если ты проходишь лечение — не прекращай его. Не меняй дозировки. Не заменяй терапию практиками.

2. Не занимайся самодиагностикой.

Не ставь себе диагнозы. Не ищи у себя симптомы. Не читай медицинские статьи и не применяй их к себе.

3. Не оставайся один.

Расскажи близким. Обратись к специалисту. Не проходи через это в одиночку.

4. Не игнорируй сигналы тела.

Если ты чувствуешь ухудшение — остановись. Если ты чувствуешь боль — обратись к врачу. Если ты чувствуешь, что что-то не так — доверяй себе.

5. Не геройствуй.

Ты не обязан проходить через это. Ты не обязан терпеть. Ты не обязан справляться сам. Просить помощи — это не слабость. Это сила.

6. Не вини себя.

Если не получается — это не значит, что ты слабый. Это значит, что нужна помощь. Обратись за ней.

Куда обратиться

Если тебе нужна помощь:

- Врач (терапевт, психиатр, нарколог)
- Психолог
- Психотерапевт
- Специалист по зависимостям
- Горячая линия психологической помощи
- Служба экстренной психологической помощи
- Близкие люди

Не оставайся один. Обратись.

Заключение

Эта книга — не руководство. Не инструкция. Не рецепт.

Это материал для самонаблюдения. Не более.

Если ты применяешь что-либо из этой книги — ты делаешь это на свой риск. Ты берёшь ответственность на себя. Ты понимаешь риски.

Перед началом — проконсультируйся со специалистом.

Это не формальность. Это не «юридическая отговорка». Это реальная необходимость.

Твоё здоровье — важнее любого челленджа. Твоя жизнь — важнее любого результата.

Береги себя.

Дата:

Я прочитал дисклеймер:

Я проконсультировался со специалистом:

Я понимаю риски:

Я беру ответственность на себя:

Если ты не проконсультировался со специалистом — не начинай. Если ты не уверен — не начинай. Если тебе плохо — обратись за помощью. Это важнее книги.

Глава 1. День 0 — Решение

Ты открыл эту книгу. Это уже действие. Но это ещё не решение.

Решение — это не момент, когда ты сказал «всё, хватит». Решение — это когда ты сделал первый конкретный шаг. Эта глава — и есть этот шаг.

Сегодня ты не будешь ничего менять в своей жизни. Сегодня ты только подготовишься. Но именно от этой подготовки зависит, выдержишь ли ты 30 дней или сломаешься на третий.

Почему это важно

Большинство людей срываются не потому, что слабые. Они срываются потому, что не подготовились. Они начали «с понедельника», не убрав триггеры, не поняв своих причин, не определив, что считать срывом. Через три дня они столкнулись с первым сильным импульсом, не знали, что делать, и вернулись к привычному сценарию.

Ты не будешь повторять эту ошибку. Сегодня ты сделаешь пять вещей:

1. Ответишь на четыре вопроса.
2. Запишешь свою причину и цель.
3. Определишь, что считать срывом.
4. Составишь таблицу отслеживания.
5. Уберёшь один триггер.

Это всё. Не больше. Но и не меньше.

Зачем тебе это нужно

Возьми лист бумаги или открой заметки. Не отвечай в голове. Мысли в голове — это не мысли. Это шум. Когда ты пишешь — ты думаешь.

Ответь на четыре вопроса. Честно. Без цензуры. Никто не будет это читать, кроме тебя.

Вопрос 1. Что происходит в твоей жизни из-за этой привычки?

Не пиши «мне плохо» или «я устал». Это слишком размыто. Конкретно: что ты теряешь?

- Время. Сколько часов в неделю? Посчитай.
- Энергию. Как ты себя чувствуешь после?
- Уверенность. Как ты смотришь на себя в зеркало?
- Концентрацию. Можешь ли ты работать час без отвлечений?
- Отношения. Что ты скрываешь от близких?
- Деньги. Сколько уходит?
- Здоровье. Что ты чувствуешь физически?

Мой ответ:

Вопрос 2. Что будет через год, если ничего не изменится?

Закрой глаза. Представь себя через год. Ты не изменился. Ты всё там же. Что ты видишь?

Не пугай себя специально. Просто посмотри честно. Год — это 365 дней. Каждый день ты делаешь одно и то же. Куда это тебя приведёт?

Мой ответ:

Вопрос 3. Что будет через год, если ты пройдёшь эти 30 дней?

А теперь представь другую версию. Ты прошёл 30 дней. Потом ещё 30. Потом ещё. Ты изменил привычку. Что изменилось?

Не пиши «стану лучше». Конкретно:

- Как ты будешь себя чувствовать утром?
- Что ты будешь делать вместо привычки?
- Как изменится твоя работа?
- Как изменятся отношения?
- Что ты скажешь себе через год?

Мой ответ:

Вопрос 4. Почему ты хочешь это сделать именно сейчас?

Не «потому что надо». Не «потому что все говорят». А что случилось сегодня, что ты открыл эту книгу?

Может быть, ты устал. Может быть, что-то произошло. Может быть, ты просто понял, что дальше так нельзя. Что угодно. Но это должно быть честно.

Мой ответ:

Личные причины и цель

Теперь собери всё вместе.

Моя главная причина:

Почему я это делаю. Одно предложение. Самое важное.

Моя цель на 30 дней:

Что я хочу получить через 30 дней. Конкретно.

Как я пойму, что цель достигнута:

Не «стану лучше». А что именно изменится? Что я буду делать или не делать?

Перечитай то, что написал. Это твоя опора. Когда будет тяжело — вернись к этим записям. Не к мотивации. К своим словам.

Правила челленджа

Правила — это не ограничения. Это рамки, которые не дают тебе сойти с пути. Без правил ты будешь торговаться с собой. «Ну, один раз можно». «Ну, это же не считается». «Ну, я устал». Правила убирают торговлю.

Правило 1. Я не делаю [конкретное действие] 30 дней.

Впиши сюда то, от чего ты отказываешься. Конкретно. Не «вредные привычки». А именно то, что ты делаешь.

Правило 2. Я выполняю задание каждого дня.

Даже если не хочется. Даже если кажется бессмысленным. Даже если нет времени.

Правило 3. Я записываю свои наблюдения.

Без записей ты не увидишь прогресса. Без записей ты не заметишь триггеры. Без записей ты не поймёшь, что работает.

Правило 4. Я не пропускаю дни без уважительной причины.

Уважительная причина — это болезнь, чрезвычайная ситуация, форс-мажор. «Не хотелось» — не уважительная причина.

Правило 5. Если я срываюсь — я не начинаю заново. Я продолжаю с того дня, на котором остановился.

Это самое важное правило. Срыв — не повод бросить. Срыв — это данные. Ты узнал, где слабое место. Теперь ты можешь его закрыть.

Правило 6. Я не использую срыв как повод бросить.

Один срыв — это не провал. Провал — это когда ты решил, что раз сорвался, то всё бессмысленно.

Правило 7. Я честен с собой.

Ты можешь обмануть кого угодно. Но не себя. Если ты обманываешь себя — ты тратишь время впустую.

Что считать срывом

Это ключевой момент. Если ты не определишь срыв чётко — ты будешь либо слишком строг к себе, либо слишком мягок.

Слишком строго: ты считаешь срывом любую мысль, любой импульс, любой взгляд. Это путь к выгоранию и чувству вины.

Слишком мягко: ты считаешь, что «один раз можно», «это не считается», «я же не специально». Это путь к возврату привычки.

Правильно: срыв — это конкретное действие, которое ты решил не делать.

Моё определение срыва:

Что я НЕ считаю срывом:

- Желание
- Мысль
- Импульс
- Скуку

- Стресс
- Плохое настроение
- Случайный взгляд
- Одно касание (если это не часть определения)

Впиши сюда то, что важно для тебя:

Таблица отслеживания

Тебе нужна таблица, куда ты будешь записывать каждый день. Это не бюрократия. Это твой компас.

Нарисуй таблицу в тетради или создай в заметках. Вот колонки:

День**Дата****Задание выполнено****Срыв****Заметки**123...

Как заполнять:

- **День** — номер дня по книге.
- **Дата** — сегодняшняя дата.
- **Задание выполнено** — да/нет.
- **Срыв** — да/нет. Если да — что именно.
- **Заметки** — что чувствовал, что было сложно, что помогло.

Заполняй каждый вечер. 2 минуты. Не больше.

Твое первое действие

Ты прочитал главу. Теперь сделай то, что обещал в начале.

Шаг 1. Ответь на четыре вопроса. Прямо сейчас.

Шаг 2. Запиши причину и цель.

Шаг 3. Определи, что считать срывом.

Шаг 4. Составь таблицу отслеживания.

Шаг 5. Убери один триггер. Прямо сейчас. Один. Не все. Один.

Это может быть:

- Удалить одно приложение.
- Заблокировать один сайт.
- Убрать телефон из спальни.
- Отписаться от одного канала.
- Убрать что-то из дома.

Неважно, что именно. Важно, что ты сделал первый шаг.

Проверка

Перед тем как закрыть эту главу, проверь:

- ☐ Я ответил на четыре вопроса
- ☐ Я записал свою причину
- ☐ Я записал свою цель

- ☐ Я определил, что считать срывом
- ☐ Я определил, что НЕ считать срывом
- ☐ Я составил таблицу отслеживания
- ☐ Я убрал один триггер

Если всё отмечено — ты готов. Если что-то не сделано — вернись и сделай. Не переходи к следующей главе, пока не закончил эту.

Что дальше

Завтра — День 1. Ты начнёшь.

Но сегодня — вечером — сделай одну вещь. Перечитай то, что написал. Свою причину. Свою цель. Своё определение срыва.

Это твоя опора. Когда будет тяжело — ты вернёшься к этим словам.

А теперь закрой книгу и сделай то, что обещал.

Твоя причина:

Твоя цель:

Твой первый убранный триггер:

Дата начала:

День 0 завершён. Завтра — День 1. Начало.

Глава 2. Убери триггеры

Ты принял решение. Ты записал причину. Ты определил цель. Ты убрал один триггер. Этого недостаточно.

Один триггер — это капля в море. Привычка не работает в вакууме. Она питается средой. Если среда остаётся прежней — привычка вернётся. Не потому что ты слабый. А потому что среда сильнее тебя.

Эта глава — о среде. Ты не будешь бороться с желанием. Ты уберёшь то, что его вызывает.

Логика простая:

Если сигарет нет в доме — ты не куришь. Не потому что у тебя железная воля. А потому что нет сигарет.

Если приложения нет на телефоне — ты не открываешь его. Не потому что ты дисциплинированный. А потому что нечего открывать.

Если ты не остаёшься один без дела — ты не срываешься от скуки. Не потому что ты сильный. А потому что нет условий.

Триггер — это не желание. Триггер — это то, что запускает желание. Убери триггер — и желание не запустится. Или запустится слабее. Или запустится, но у тебя будет время его переждать.

Сегодня ты проведёшь ревизию своей среды. Пять зон. Телефон. Соцсети. Контент. Одиночество и скука. Дом.

Не делай всё сразу. Прочитай главу. Составь план. Начни с самого очевидного.

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.