

КИТ СТРЕЙКВУД

СТАНОВИТЕСЬ ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Система накопительного
личного роста



Кит Стрейквуд

Становитесь лучше каждый день. Система накопительного личного роста

<https://litres.ru/74476908>

SelfPub; 2026

Аннотация

Жизнь редко рушится за один день — и почти никогда не меняется за один. Настоящий разрыв между людьми создают сотни маленьких решений, которые накапливаются годами. Эта книга превращает идею «стать лучше на 1%» в полноценную систему: пересмотреть время, очистить информационный рацион, вернуть концентрацию, перестроить окружение, сон, деньги и привычки, а затем использовать эти изменения для карьерного и личного роста. Здесь есть диагностика времени, дневник окружения, тетрадь ошибок, программы восстановления энергии и главы о работе в эпоху ИИ, кризисах, выгорании и среднем возрасте. Книга особенно полезна тем, кто не провалился — но чувствует, что застрял. Не нужен великий рывок. Нужно снова начать накапливать жизнь в свою пользу.

Содержание

Предисловие	9
Глава 2: Выбор с эффектом сложного процента против выбора, истощающего ресурсы — ты незаметно увеличиваешь расстояние между собой и миром!	23
Глава 3: Миф о занятости — куда уходит ваше время?	34
Глава 4: Железная клетка окружающей среды — почему вы не можете вырваться из зоны комфорта?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Кит Стрейквуд Становитесь лучше каждый день. Система накопительного личного роста

Особенности книги

Эта книга — глубокое путешествие к самопознанию и личностному росту, созданное специально для тех, кто стремится вырваться из обыденности и найти более осмысленную жизнь. Это не просто книга, а скорее наставник, всегда готовый помочь вам, начиная с мелких повседневных решений, шаг за шагом создавать своё собственное необыкновенное будущее.

Эта книга научит читателя **распознавать и разрушать «оковы обыденности»**, использовать «правило 1%» для накопления эффекта сложного процента и достижения экспоненциального роста. В книге представлен ряд практических инструментов, таких как:

«**Метод диагностики временного счета**»: пересмотрите распределение своего времени, чтобы определить, что действительно имеет ценность.

«**Дневник окружения**»: создайте жизненную среду, спо-

собствующую достижению целей, чтобы изменения происходили легко и естественно.

«Система тетради ошибок»: превратите прошлые неудачи в топливо для роста и избегайте повторения тех же ошибок.

Книга также содержит множество реальных примеров, которые вызывают глубокий отклик у читателя. Например:

Как один курьер, уделяя ежедневно 30 минут самообучению, сумел кардинально изменить свою жизнь;

как руководитель отдела маркетинга, применяя принцип «эффекта рычага», удвоил доход от своего побочного бизнеса.

Эти истории не только вдохновляют, но и предлагают конкретные шаги, которые читатели могут сразу применить в своей жизни.

Чтобы читателям было проще внедрить изменения в жизнь, в книге также предусмотрено несколько программ-вызовов:

«Семидневная программа восстановления энергии»: поможет вам быстро восстановить силы и повысить эффективность;

«21-дневная программа по усилению влияния»: постепенно повысит ваше влияние и поможет вам выделиться на работе и в жизни.

Еще одной изюминкой книги является глубокое понима-

ние проблем современного человека — от «ловушки дофамина» до кризиса **среднего** возраста и **межличностных конфликтов**. Опираясь на психологию и поведенческие науки, автор предлагает практические стратегии, которые помогут вам найти свой собственный «путь».

Независимо от того, хотите ли вы повысить свою конкурентоспособность на работе, обрести финансовую свободу или найти смысл жизни, эта книга даст вам **четкие ориентиры**, которые позволят вам каждый день становиться лучше, чем вчера, и приближаться к идеальной жизни.

Целевая аудитория

Эта книга — практическое руководство, созданное специально для тех, кто чувствует, что его жизнь «застряла», и жаждет вырваться из сложившейся ситуации. Независимо от того, являетесь ли вы молодым человеком, только начинающим свою карьеру, занятым офисным работником, который каждый день трудится, но не видит результатов, или зрелым человеком, сталкивающимся с кризисом среднего возраста и ищущим новое направление, эта книга предоставит вам четкие указания и практические стратегии, которые помогут вам перезапустить свою жизнь и двинуться к более значимому будущему.

Если вы когда-нибудь задавались вопросом: «Неужели моя жизнь будет такой навсегда?», или хотите найти более эффективные способы управления **временем, энергией и целями**, эта книга станет вашим лучшим помощником. Бо-

лее того, она поможет вам разжечь в повседневной жизни искру уверенности и действия.

Особенно подходит для следующих групп:

Работающим людям

желающие повысить свою эффективность и влияние, но часто погрязающие в мелочах и отвлекающихся факторах, из-за чего им трудно сосредоточиться на действительно важных вещах.

Люди с несколькими профессиями или предприниматели

желающие использовать принцип «эффекта рычага» для увеличения результатов, преодоления ограничений по ресурсам и времени, а также обеспечения стабильного роста и увеличения доходов.

Те, кто борется с трудностями

Столкнувшиеся с неудачами, разочарованиями или чувством пустоты, жаждущие найти новую мотивацию и превратить трудности в трамплин для роста.

Родители или лидеры

Те, кто стремится передать ценности следующему поколению, создать семейный капитал или возглавить команду для достижения общих целей.

Простые и практичные инструменты и программы заданий

Книга содержит разнообразные практические инструменты и программы вызовов, такие как «Метод диагностики счета времени» и «Семидневная программа восстановления энергии». Эти методы не требуют специальной подготовки или больших затрат времени, поэтому идеально подходят для занятых современных людей.

Независимо от того, на каком этапе жизни вы находитесь, если вы будете прогрессировать на 1 % каждый день, эта книга поможет вам проложить свой собственный путь к успеху, перейти от растерянности к ясности и от застоя к прорыву.

Предисловие

Эта книга написана для каждого, кто жаждет прорыва, но чувствует, что его жизнь «застряла».

Бывало ли у вас когда-нибудь, что глубокой ночью вы задавали себе вопрос: «Неужели моя жизнь и будет такой?» Вы усердно работаете, ответственно относитесь к жизни, но при этом постоянно чувствуете, что отдаляетесь от своей мечты. Это не ваша вина, а следствие того, что мы часто оказываемся скованными невидимыми оковами — **иллюзией занятости, комфортной обстановкой, кратковременными удовольствиями и даже внутренними сомнениями в себе**. Эти невидимые препятствия заставляют нас топтаться на месте, но мы с трудом их замечаем. Эта книга призвана помочь вам преодолеть эти препятствия и найти свой собственный путь к переменам.

Здесь вы узнаете:

как с помощью «правила 1%» превратить ежедневные мелкие действия в огромные перемены;

как перестроить свою жизненную среду, чтобы хорошие привычки стали простыми и естественными;

как управлять своей энергией, быстро восстанавливаться после усталости и обретать новый заряд сил;

Как найти выход из сложной ситуации и превратить вызов в возможность для роста.

Эти методы — не пустые слова, а реальный опыт бесчисленного множества обычных людей. Они такие же, как вы и я: у них нет врождённого таланта или особого происхождения, но благодаря **правильным выборам** они изменили траекторию своей жизни. Истории и инструменты, представленные в книге, проверены с точки зрения поведенческих наук, просты и практичны, что делает их особенно подходящими для каждого занятого современного человека.

Эта книга не только о личностном росте, но и о том, как жить так, чтобы ваша жизнь имела **смысл и оказывала влияние**. Вы научитесь:

- как извлекать уроки из неудач, превращая поражения в источник вдохновения;

- как создать собственное влияние, чтобы ваши усилия приносили большую пользу;

- как передать ценности следующему поколению и создать подлинные долгосрочные изменения.

Для перемен не нужны благоприятные обстоятельства — достаточно одного решения, которое вы примете прямо сейчас. Перелистывая следующую страницу, руководствуйтесь следующей убеждённой уверенностью: **каждый ваш выбор формирует ваше будущее**.

Давайте начнём прямо сейчас, шаг за шагом зажигая каждый ваш день, чтобы ваша жизнь перестала быть просто «такой», а стала полной смысла и возможностей!

Часть первая: Почему ваша жизнь застряла на ме-

сте?

Глава 1: Ваша жизнь — заложница обыденности?

1.1 В обыденности нет твоей вины, но «попадание в плен обыденности» — это твой выбор

Если сейчас вы сидите за рабочим столом и задумчиво смотрите в пространство или листаете телефон в переполненном метро, и в голове мелькает мысль: «Неужели моя жизнь и будет такой?», то вы — далеко не единственный, кто испытывает подобные чувства.

Нашему поколению с детства прививали стремление к стабильности: будь послушным, будь осторожным, не выделяйся и не рискуй.

В результате большинство людей пошло по пути «большинства»:

в соответствии с ожиданиями родителей, учителей и общества поступают в неплохой университет

решительно погрузились в трудовую жизнь, найдя работу, которая «выглядит стабильной»

работать с девяти до пяти, стараться показать себя с лучшей стороны и добиваться небольшого повышения зарплаты

в свободное время смотрим сериалы, листаем ленту в телефоне, а по выходным встречаемся с друзьями

иногда завидуют тем, кто в «Круге друзей» «выглядит

очень успешным», но при этом утешают себя: «На самом деле я тоже неплохо справляюсь»

В этих выборах нет ничего плохого, но проблема возникает, когда ты обнаруживаешь, что начинаешь жадать прорыва, постоянно топчешься на месте, но не знаешь, как изменить ситуацию.

Ваша обыденность — это не судьба, а результат того, что вас постепенно «заломили» повседневные мелкие решения.

Те, казалось бы, безобидные и незначительные решения, которые вы принимаете каждый день, на самом деле незаметно формируют ваше будущее.

1.2 Есть ли у вас на самом деле «выбор»? Ключ к переменам — в мелких решениях

Вы, возможно, скажете: «Я же очень стараюсь! Каждый день очень занят, где тут выбор?»

Но вспомните внимательно: как проходит ваш день?

Повалиться в постели на 10 минут дольше или встать пораньше и позаниматься спортом?

Во время поездки на работу пролистываете в телефоне короткие видео или слушаете эпизод образовательного подкаста?

После обеда собираетесь в комнате для перерывов, чтобы поболтать, или молча читаете профессиональную статью?

После работы смотрите сериал два часа или осваиваете какой-нибудь новый навык?

На выходных выходите с друзьями в ресторан или посещаете семинар по личностному росту?

Эти, казалось бы, незначительные выборы, возможно, не дадут заметного результата в краткосрочной перспективе, но через год, три года или пять лет эффект накопления сложных процентов приведет к тому, что вы будете кардинально отличаться от других.

«Правило 1%» звучит очень просто: если вы будете прогрессировать на 1% каждый день, через год вы продвинетесь в 37 раз; но если будете отставать на 1% каждый день, через год вы практически вернётесь к нулю. Главное не в том, сколько грандиозных дел вы совершили, а в том, сможете ли вы «каждый день делать по одной маленькой правильной вещи».

1.3 «Контрнаступление Авея»: как обычный курьер изменил свою жизнь?

Давайте рассмотрим одну реальную и близкую к жизни историю.

Авей, 25 лет, после окончания средней школы работал на стройке, в ресторане и в универмаге, но в конце концов выбрал профессию курьера. Каждый день он мчался на мо-

тоцикле по городу — работа была тяжелой, но стабильной. На самом деле он не ненавидел курьерскую работу, а наоборот, наслаждался свободой и тем, что не нужно было смотреть в глаза начальнику. Но в душе у него всегда была мечта: **«Однажды я поступлю в технологическую компанию и стану инженером!»**

Для окружающих эта мечта казалась просто смешной.

«У тебя же нет диплома о высшем образовании, да и английский у тебя плохой, как это возможно?»

«Учиться программированию? Ты и так устаёшь, у тебя ещё останутся силы?»

Но Авей не сдался. Он сказал себе: «Попробую каждый день уделять 30 минут изучению Python — посмотрим, что из этого выйдет?»

Он начал самостоятельно изучать бесплатные материалы в Интернете — от основ синтаксиса до небольших проектов — каждый день без перерывов. Когда уставал, писал меньше; когда был занят, смотрел обучающие видео в перерывах между доставкой еды — без какого-либо давления и без оправданий.

Через год он уже мог создавать простые утилиты, которые помогали ему вести учет расходов и планировать маршруты;

через два года он участвовал в конкурсах в интернет-сообществах и познакомился с несколькими друзьями-инженерами;

через три года он использовал эти небольшие проекты, чтобы подать заявку на стажировку в стартапе, и наконец нашёл работодателя, готового дать ему шанс;

на пятый год он уже был довольно известным инженером в компании, его зарплата удвоилась, а жизнь кардинально изменилась.

«У меня не было ничего, просто я каждый день уделял этому на 30 минут больше», — сказал позже Авей.

В этом и заключается сила «мелких решений».

Дело не в таланте, не в происхождении и не в удаче, а в том, **чтобы каждый день делать чуть больше правильных вещей, которые** в итоге приведут вас к невообразимым высотам.

1.4 Вы думаете, что у вас нет выбора, но на самом деле каждый день вас выбирают

Вы когда-нибудь задумывались, почему у некоторых людей, которые, казалось бы, стараются так же усердно, как и вы, результаты настолько отличаются?

Причина проста: их «выбор» отличается от твоего.

Кто-то, вернувшись с работы домой, решает посмотреть сериал или полистать телефон, и через три года ничего не меняется.

Кто-то, вернувшись с работы домой, решает читать по 30 минут каждый день, и через три года становится руководителем отдела, а его зарплата удваивается.

Кто-то в выходные хочет только спать и играть в видеоигры, и в результате, когда его работу заменяет ИИ, он оказывается в полном замешательстве.

Кто-то в выходные участвует в мероприятиях сообщества или изучает новые инструменты, и в результате неожиданно обнаруживает возможности для дополнительного заработка.

Эти различия обусловлены не талантом и не «удачей», а «незначительными выборами», накопленными день за днём.

Вы думаете, что у вас нет выбора, но на самом деле **вы просто отдали «право выбора» инерции.**

Вы думаете: «Сегодня я очень устал, начну завтра» — ничего страшного,

вы думаете: «Какая польза от такого незначительного прогресса?» — ничего страшного,

но с течением времени, год за годом, вы обнаружите, что разрыв между вами и теми, кто «каждый день прогрессирует

на 1%», становится всё больше.

1.5 В чём суть «обычности»? В том, чтобы довольствоваться существующим положением дел

Современное общество даёт нам слишком много оправданий для «зоны комфорта»:

«Эта работа сейчас скучная, но зато стабильная»

«Хочешь научиться чему-то новому? Подожди, пока появится свободное время»

«Мечта слишком далека, лучше оставаться реалистом»

На самом деле эти мысли — это «самообезболивание мозга».

Мозг по своей природе стремится экономить энергию и избегать рисков.

Поэтому вы автоматически оправдываете себя: «И так неплохо», «Можно прожить и без особых усилий».

Но задумывались ли вы когда-нибудь —

на самом деле вы не довольствуетесь существующим положением дел, а «это положение дел довольствуется вами».

Вы думаете, что выбрали стабильность, но на самом деле это «стабильность» выбрала вас.

1.6 Что такое настоящая «необычность»?

Многие думают, что так называемое «необычное» — это когда ты произносишь сенсацию, добиваешься мгновенного успеха, становишься предпринимателем, интернет-знаменитостью или «победителем в жизни».

Но на самом деле настоящая необычность — это **готовность каждый день делать на 1% больше «правильных решений»**.

Каждый день читать краткое содержание ещё одной книги, записывать ещё один абзац своих размышлений, задавать себе ещё один вопрос «почему»;

каждый день пробежать на один километр больше, заниматься спортом на десять минут дольше, съесть на один раз больше здоровой пищи;

каждый день проявить инициативу и обсудить одну проблему, познакомиться с одним новым другом, посетить одну лекцию.

Именно эти крошечные действия и составляют истинную необычность, ведь именно они приносят эффект сложного процента, позволяя вам через год, три года, пять лет стать совершенно другим человеком.

1.7 Какие «оковы обыденности» сковывают вас? **Время для самоанализа**

Успокойтесь, возьмите бумагу и ручку или блокнот в те-

лефоне и честно запишите ответы на эти три вопроса:

Каковы три «изнурительных привычки», которым я поддаюсь чаще всего каждый день?

(Например: пролистывание телефона, просмотр сериалов, жалобы, прокрастинация, увлечение короткими видео, ночные бдения, бессмысленные встречи и т. д.)

Какие три «выбора с эффектом сложного процента» я когда-то хотел сделать, но так и не сделал?

(Например: изучать английский, начать инвестировать, заниматься спортом каждый день, вести блог, раз в месяц участвовать в мероприятиях сообщества, активно общаться с начальником и т. д.)

Если бы я мог заменить один из «расточительных» выборов на «выбор с эффектом сложного процента», какой бы я выбрал?

(Например: ежедневно на 30 минут меньше пользоваться смартфоном и читать аннотацию к одной книге)

Этот самоанализ поможет вам понять:

что в вашей жизни не отсутствуют возможности выбора, а просто вы передали право выбора «инерции» и «зоне комфорта».

1.8 Действуйте немедленно: «Метод улучшения на 1%»

А теперь попробуйте разработать свой собственный «план улучшения на 1%»:

Определите «небольшое изменение», которое можно реализовать уже завтра

Например:

завтра утром проснуться на десять минут раньше и сделать пятиминутную разминку

Вечером установите на телефоне таймер «Помидор» и сосредоточьтесь на чтении в течение 20 минут

Во время обеда не болтайте, а послушайте один эпизод подкаста о личностном росте

Перед тем как вернуться домой с работы, запишите три мысли о личностном росте за сегодня

Отслеживайте свой «прогресс в развитии» с помощью календаря или приложения

Вы можете использовать такие приложения, как Google Календарь, Notion, Habitica и т. д., чтобы ставить галочки, отмечать выполнение задач или устанавливать напоминания.

Раз в семь дней просматривайте свои записи и дарите себе небольшую награду

После семи дней упорной работы купите чашку хорошего кофе, полакомьтесь чем-нибудь вкусным или поделитесь своими успехами с друзьями.

1.9 Вам нужен не «радикальный перелом за одну ночь», а «каждый день по-новому»

Помните:

настоящие изменения не происходят за одну ночь, а происходят каждый день.

Вам не нужно «внезапно стать знаменитым», как у других, вам просто нужно «каждый день становиться на шаг ближе к своей мечте».

Прогресс на 1 % каждый день — и через 365 дней ваша жизнь изменится.

Вы обнаружите, что стали более уверенными в себе и полными энергии

Вы заметите, что стали активно использовать открывающиеся возможности

ты заметишь, что окружающие тоже поддаются твоему влиянию и начинают меняться в лучшую сторону

И всё это начинается с одного «небольшого решения», которое вам нужно принять прямо сейчас.

1.10 Краткое резюме действий и самоанализ

«Обыденность» — это не судьба, а результат длительного

пассивного выбора.

Именно ежедневные «незначительные решения» являются ключом, определяющим высоту вашей жизни.

«Правило 1%» — это отнюдь не банальная мотивационная фраза, а наука о поведении, подтверждённая бесчисленными экспериментами.

Составьте список своих «расточительных» и «компаративных» решений и немедленно начните их менять.

Для перемен не нужны благоприятные обстоятельства — нужно лишь начать действовать сегодня.

Пишу тебе, такому, каким ты есть сейчас:

Жизнь не изменится кардинально из-за одного вашего важного решения, но она станет совершенно иной благодаря вашим ежедневным «незначительным выборам на 1%».

Не ждите, пока будете «готовы», чтобы действовать, ведь всякая подготовка начинается с выбора «сейчас».

С сегодняшнего дня пусть каждый твой день зажигается твоей собственной энергией!

Следующая страница — это начало новой главы в твоей жизни.

Глава 2: Выбор с эффектом сложного процента против выбора, истощающего ресурсы — ты незаметно увеличиваешь расстояние между собой и миром!

2.1 Вы думаете, что дни просто «проходят», но на самом деле каждый день — это накопление очков в вашей жизни!

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему одни через три года становятся руководителями, предпринимателями или королями фриланса, а другие через пять лет все еще кружат на одном месте?

Вы думаете, что жизнь — это справедливый марафон, где все стартуют с одной линии и бегут одинаковое время?

Вы глубоко заблуждаетесь!

Жизнь — это, по сути, бесшумная «игра с очками», в которой каждое мелкое действие незаметно прибавляет или отнимает очки, что в итоге увеличивает расстояние между то-

бой и миром!

Представьте себе:

двоих одноклассников одного возраста, которые после окончания учебы устроились в одну и ту же компанию.

Один после работы возвращается домой и до утра смотрит сериалы на Netflix; другой же после работы успокаивается и 30 минут читает профессиональную литературу.

Через три года первый по-прежнему с трудом сводит концы с концами, получая лишь базовую зарплату, а второго начальник уже привлек к руководству новой команды — полный разворот в жизни!

Такой разрыв **не возникает внезапно — он накапливается день за днём, шаг за шагом!**

2.2 Два крайних примера: параллельные вселенные Сяоцзе и Сяомина

История Сяоцзе — жизнь, прожигаемая впустую

Сяо Цзе, 28 лет, помощник по маркетингу, каждый день очень занята. После работы она больше всего ждет одного — растянуться на диване и бесконечно листать телефон, просматривая короткие видео по два часа подряд. Она говорит себе: «Сегодня я уже очень устала, ничего страшного, если немного отвлекусь, правда?»

Это «ничего страшного» за год привело к тому, что она провела за смартфоном более 700 часов!

Пять лет спустя она по-прежнему работает тем же ассистентом, её навыки не улучшились, зарплата не выросла, а уверенность в себе практически иссякла.

Однажды, пролистывая ленту, она наткнулась на пост о том, что её бывший коллега стал руководителем, и вдруг осознала: **она потратила свои самые ценные «золотые годы» на «бессмысленные» решения!**

История Сяо Мина — жизнь с эффектом сложного процента

Начав с тех же отправных точек, 29-летний Сяоминь каждый день после работы выделяет себе 30 минут на «время саморазвития»:

Он не гений и не отличник, просто каждый день он уделяет немного больше времени изучению тенденций в отрасли, ведет конспекты по прочитанному и самостоятельно обращается к руководителю за советом.

Спустя три года он стал самым осведомлённым сотрудником отдела в сфере новых медиа. Каждый раз, когда у начальника появляется новый проект, он первым делом думает именно о нём.

Через пять лет он стал руководителем отдела, возглавил команду, стал заниматься бюджетом и вышел на новый этап

в своей карьере!

Одинаковые 24 часа — почему судьбы так разные?
Ответ прост:

что вы выбираете — «растрату» или «сложные проценты»?

Вы ленитесь, а другие незаметно вас обгоняют!

2.3 Что такое «выбор, ведущий к истощению»? Что такое «выбор, ведущий к сложным процентам»?

Выбор, ведущий к «растрате»:

приносит вам мгновенное удовольствие и расслабление, но в долгосрочной перспективе не приносит никакой пользы для будущего

Примеры: просмотр сериалов, бесконечное пролистывание коротких видео, бессмысленные разговоры, бесконечные покупки в интернете, увлечение играми, жалобы, прокрастинация

Выбор с эффектом сложного процента:

возможно, поначалу они кажутся немного утомительными или скучными, но в долгосрочной перспективе способствуют ускоренному развитию вашей жизни

Примеры: чтение, спорт, инвестиции, освоение новых навыков, писательство, медитация, расширение круга общения, активное решение проблем

Разница между ними такая же, как между накопле-

нием денег и их тратой — накопление происходит медленно, но приносит результат, а трата — быстро, но опустошает кошелек!

2.4 Вы «тихонько копите на будущее» или «незаметно растрачиваете себя»?

А теперь честно спросите себя:

сколько времени в день, согласно статистике использования вашего смартфона, вы тратите на просмотр коротких видео и социальные сети?

Когда вы в последний раз успокоились и дочитали книгу до конца?

Когда вы в последний раз самостоятельно осваивали новый навык?

Вы регулярно занимаетесь спортом и заботитесь о своём здоровье?

Сколько из ваших друзей «помогают вам расти», а сколько «помогают вам деградировать»?

Каждый ответ — это трейлер вашего будущего на ближайшие три, пять или десять лет!

Жизнь — это не то, как ты прожил сегодня, а то, как ты живешь каждый день!

Ваши ежедневные расточительные решения — это как «тайное расходование средств с кредитной карты»;

а каждый ваш выбор, приносящий сложные проценты, — это «автоматическое накопление средств на счёт будущего».

2.5 Действуйте немедленно: нарисуйте свой «денежный поток выбора»

Вот один очень полезный метод самодиагностики — приступите к нему прямо сейчас!

Шаг первый: составьте список

Запишите все свои действия за последние 24 часа,

включая:

время работы/занятий

время в пути

прием пищи, отдых, время, когда вы просто расслаблялись

использование смартфона/просмотр видео

Занятия спортом/чтение/обучение

Бессмысленные разговоры

Писать/вести дневник/заниматься саморазвитием

Прочее (сон, домашние дела, время с семьей и т. д.)

Шаг 2: Классификация

Разделите каждое действие на «потребляющее» или «приносящее сложный доход».

Шаг 3: Хронометраж

Подсчитайте, сколько времени в день вы тратите на «расточительные» и сколько на «приносящие доход» виды дея-

тельности?

Шаг 4: Визуализация

Пометьте их цветом: красный — для действий, истощающих ресурсы, зеленый — для действий, приносящих сложный доход.

Шаг 5: Поразите себя

Если вы обнаружили, что «красного» больше, чем «зеленого», то будьте начеку!

Дело не в том, что у вас нет времени, просто вы всё своё время «тратите» впустую!

2.6 Как превратить «потребление» в «сложные проценты»? Три практических приёма

Прием № 1: метод «связывания соблазнов»

Свяжите свои любимые «растрачивающие» занятия с «накопительными»!

Пример: слушать подкасты только во время тренировок; смотреть обучающие видео на YouTube только во время сбора белья; слушать аудиокниги только во время прогулок.

Прием № 2: Организация окружающей среды

Спрячьте «расточительные» соблазны!

Пример: переместите приложения на телефоне в самую глубокую папку, удалите игровые программы, оставьте на рабочем столе только книги и тетради.

Пример: выходя из дома, берите с собой только одну кни-

гу и, когда есть свободное время, пролистывайте по две страницы

Совет № 3: Начните с мелких привычек

Не думайте о том, чтобы с самого начала кардинально изменить свою жизнь — **просто делайте каждый день чуть-чуть больше!**

Пример: каждый день читайте всего по одной странице книги, пишите три предложения на английском, занимайтесь спортом десять минут

Достаточно просто начать, и эффект сложного процента начнёт работать!

2.7 Ваш «счёт микрорешений» определит, каким будет ваше состояние через три года!

Представьте себе, каким вы будете через три года?

Если вы каждый день будете крутиться в замкнутом круге «потребительских решений» —

— вы обнаружите, что ваша физическая форма ухудшилась, профессиональный рост остановился, связи с людьми истощаются, вы стали раздражительным, ваша уверенность в себе все больше снижается, а жизнь погрузилась в замкнутый круг.

Если же вы будете уделять 50 % своего времени «выборам с эффектом сложного процента» —

через три года вы, возможно, выучите новый язык, накопите свой первый капитал, добьетесь желаемой должности и даже станете самым ярким человеком в кругу своих сверстников!

Это не фантазия, а истина, проверенная на практике бесчисленное количество раз!

2.8 Поразительная правда: вы «незаметно увеличиваете дистанцию между собой и миром»!

Вы думаете, что никто не замечает ваших решений, но на самом деле судьба молча ведёт счёт.

Чем больше книг вы прочитаете сегодня, тем больше возможностей у вас будет в будущем

Чем больше навыков вы освоите сегодня, тем больше вариантов у вас будет в будущем

Чем больше напарников по росту ты познакомишься сегодня, тем больше путей откроется перед тобой в будущем

Мир не остановится из-за твоей лени — пока ты лежишься, другие незаметно обгоняют тебя!

2.9 Твой главный вызов: 21-дневная программа повышения эффективности «Выбор с эффектом сложного процента»

Каждое утро, проснувшись, записывай единственный «выбор с эффектом сложного процента», которого ты должен придерживаться сегодня

Каждый вечер перед сном проверяй, выполнил ли ты его, и записывай свои выводы

Делайте это 21 день подряд — если хотя бы один день не удался, начинайте сначала!

Через 21 день оглянись на себя — ты будешь совершенно другим человеком!

2.10 Вдохновляющее резюме этой главы

Ваши ежедневные решения определяют вашу ценность и будущее через три года

Выбор, ведущий к растрате ресурсов, даёт вам кажущееся облегчение, но на самом деле вы чувствуете себя всё более опустошённым

Выбор, приносящий сложные проценты, сначала не дает ощутимого эффекта, но со временем приведет к качественным изменениям

Используйте три приёма — «связывание с соблазнами», «дизайн окружения» и «микропривычки», — чтобы немедленно изменить поток денежных средств в своей жизни

Мир не будет ждать вас — начните прямо сейчас и ведите с самим собой «битву за перелом с помощью сложного процента»!

Сейчас же откройте блокнот и запишите свой «выбор с эффектом сложного процента» на завтра!

Перестаньте быть просто зрителем — пусть ваше будущее «я» поблагодарит вас за сегодняшние энергичные действия!

Глава 3: Миф о занятости — куда уходит ваше время?

3.1 Вы действительно «очень заняты»? Или просто обманываете себя ложными усилиями?

Тебе часто кажется, что ты «суперзанят»?

Каждое утро, как только звучит будильник, вы ещё не успеваете открыть глаза, а уже начинаете переживать по поводу дел, которые предстоит сделать.

Как только приходишь в офис — сообщения в LINE, электронная почта, совещания, мелкие дела, сверхурочная работа...

Время словно поглощает какой-то огромный монстр, а вечером, вернувшись домой, вы уже совершенно вымотаны.

Но заметили ли вы, что, несмотря на такую загруженность, ничего не меняется?

«Я же постоянно стараюсь, почему же я всё ещё нахожусь на одном месте?»

Эти слова каждый день кричат в душе многих людей.

Вы думаете, что очень стараетесь, но на самом деле просто попали в «ловушку занятости» —

делаешь вид, что работаешь не покладая рук, а на самом деле просто тратишь время на «неважные» дела.

3.2 Пример из практики: «ложная занятость» специалиста по маркетингу Сяо Фан

Сяо Фан, 32 года, работает специалистом по маркетингу в иностранной компании. Каждый её день похож на сражение:

Приходит в компанию в половине девятого утра, и первое, что делает, — отвечает на письма и проверяет ход подготовки мероприятий

В течение всего дня её постоянно отвлекают на мелочи: нужно исправить макеты, начальник внезапно просит данные, коллеги задают вопросы

Во время обеда она ест за рабочим столом, одновременно просматривая презентации

Во второй половине дня — совещание за совещанием

Как только наступает конец рабочего дня, остаётся ещё куча незавершённых мелочей...

Вечером часто приходится работать сверхурочно до девяти, а по возвращении домой хочется только рухнуть на диван и посмотреть в телефон

Ей казалось, что она действительно «выкладывается на

полную», но прошло три года, а её зарплата почти не выросла, по службе не продвинула, а чувство значимости работы становилось всё меньше.

Однажды Сяофань сообщила начальнику о своём уходе, а тот, к её удивлению, сказал лишь одно: «На самом деле ты очень стараешься, но нашей команде нужен человек, способный решать ключевые проблемы».

Эти слова поразили её как гром среди ясного неба —

«Оказывается, я просто все время была занята, но не делала ничего ценного!»

3.3 Что такое «ложная занятость»? Сколько из этих пунктов применимы к вам?

«Ложная занятость» — самый ядовитый хронический яд современного рабочего места.

С виду это похоже на усердную работу, но на самом деле это черная дыра, поглощающая время!

Распространённые симптомы «ложной занятости»:

Каждый день у вас куча дел, но вы никогда не успеваете их выполнить

Часто приходится заниматься «срочными, но неважными» мелочами

Любите проводить совещания, но после них ничего не ме-

няется

Непрерывно отвечает на сообщения в телефоне и электронные письма, но игнорируете самые важные проекты

В конце дня чувствуешь себя очень уставшим, но не можешь сказать, каких успехов удалось достичь

Привык «заниматься одновременно» несколькими делами, в результате ни одно из них не выполняется должным образом

Сколько из этих пунктов на вас подходят? Поставьте честно галочку!

3.4 «Черная дыра времени»: привычки, которые крадут ваше будущее

То, что вы считаете усердием, на самом деле поглощается «временными черными дырами»!

Пять самых распространённых привычек-«временных черных дыр»:

Фрагментированное внимание

Работаете, одновременно смотря в телефон, переключаетесь между окнами по 20 раз в день — ваша эффективность разбита на кусочки.

Чрезмерное внимание к срочным делам

Вы только тушите пожары, у вас нет времени на долго-

срочное планирование.

Бессмысленные социальные контакты и встречи

Участвуете ради «чувства причастности», но в итоге просто тратите время.

Информационная перегрузка

Ежедневный обстрел огромным количеством сообщений, сплетен, push-уведомлений и коротких видеороликов приводит к полной путанице в голове.

Прокрастинация из-за перфекционизма

Боясь не справиться, не решаешься начать и откладываешь дело на потом.

Эти «черные дыры» крадут ваше будущее и лишают вас способности управлять своей жизнью!

3.5 Инструмент: метод диагностики «счета времени» (очень полезен!)

Проведите «диагностику своего счёта времени» прямо сейчас!

Шаг первый: запишите, как проходит ваш день

Возьмите бумагу и ручку (или воспользуйтесь блокнотом

в телефоне),

и запишите всё, чем вы занимались в течение каждого часа вчерашних 24 часов.

Шаг 2: Классифицируйте свои действия

Разделите каждое действие на три категории:

Ценностные действия: действия, которые напрямую повышают вашу будущую ценность, способности и доход (например: учеба, проекты, фитнес, написание текстов)

Необходимые действия: неизбежные повседневные дела (например: еда, сон, поездки на работу, домашние дела)

«Черные дыры»: бессмысленные занятия, которые являются чистой тратой времени (например: бесцельное пролистывание телефона, пустая болтовня, просмотр сериалов, бесполезные совещания)

Шаг 3: Подсчитайте соотношение

Подсчитайте общее время, затраченное на все три категории деятельности, и посмотрите, какую долю занимают ваши «деятельности-черные дыры»?

Шаг 4: Поразительное сравнение!

Если вы ежедневно тратите более трёх часов на «деятельности типа чёрной дыры»,

немедленно будьте начеку: «ложная занятость» крадет вашу жизнь!

3.6 Настоящие мастера — это «владельцы времени»

Вы хотите стать «рабом времени» или «владельцем времени»?

Раб времени:

позволяет мелочам, постороннему шуму и чужим требованиям захватить себя, день за днём проживая без цели.

Владелец времени:

активно планирует, бережет свои «золотые часы» и вкладывает время в самые ценные дела.

Все высокопродуктивные люди обладают следующими качествами:

Четко распределяют время, в «золотые часы» занимаются только самым важным

Отказываются от бесполезных совещаний и бессмысленных встреч

Ощущение «ритуальности» в жизни, отсутствие отвлекающих факторов извне

Умеют отдыхать, но также умеют эффективно работать

Ежедневно используют форму для самоанализа: «Что ценного я сделал сегодня?»

3.7 Как стать «владельцем времени»? Три золотых привычки

1. Правило «трех дел в день»

Каждый день ставьте перед собой только три самых важных цели.

Это не список дел, а «список ценностей»!

Какие три дела, выполненные сегодня, позволят мне приблизиться к идеальной жизни?

2. Концентрация с помощью «помидора»

Установите 25-минутный интервал концентрации, занимайтесь только одним делом, отложите телефон в сторону.

Через 25 минут сделайте 5-минутный перерыв, повторите цикл четыре раза, а затем сделайте более длительный перерыв.

Используйте приложение «Помидорный таймер» или обычный таймер, чтобы тренировать концентрацию!

3. Отказ от бесполезных совещаний и светских встреч

Смело говорите «нет»!

Если встреча не приносит результатов, сразу предлагайте обсудить вопрос по электронной почте.

Что касается встреч, отнимающих энергию, научитесь вежливо отказываться и возвращайте время себе.

3.8 Можете ли вы «заниматься» чем-то полезным?

Ключ — в активном планировании

У вас не просто нет времени — вы просто не «активно планируете» своё время.

Вы можете встать на 30 минут раньше и сначала заняться самыми важными делами

Вы можете решить слушать подкасты о личностном росте по дороге на работу

Вы можете решить посвятить последний час вечера «своему будущему я»

Вы можете решить каждую пятницу анализировать, на что ушло ваше время на этой неделе

Каждый осознанный выбор — это инвестиция в будущее!

3.9 Ваш вызов для активных действий: семидневная «генеральная уборка» временных «черных дыр»

В течение семи дней подряд выполняйте следующее задание:

Каждый день перед сном записывайте, какие «ценные занятия» вы действительно выполнили сегодня

Каждое утро ставьте перед собой три «самых важных целевых задачи»

Каждый день выделяйте хотя бы один отрезок времени, чтобы с помощью «помидора» сосредоточиться на одном деле в течение 25 минут

Каждый день после работы или занятий отказывайтесь

от одного «бесполезного приглашения» или «изнурительной встречи»

Вечером седьмого дня проверьте, сколько времени на этой неделе вы потратили на «деятельности-черные дыры», и запишите три момента, которые можно оптимизировать

Всего за семь дней вы обнаружите, что снова обрели контроль над своей жизнью!

3.10 Краткое резюме

Занятость не равнозначна усердию, а «ложная занятость» крадет вашу жизнь

«Временные черные дыры» затягивают вас в бесполезный круг и лишают чувства собственной ценности

Инструмент: метод диагностики «временного счета», который поможет вам увидеть, куда уходит ваше время

Станьте «владельцем временных активов», активно планируйте свою жизнь и занимайтесь только самыми ценными делами

Используйте три «золотых» привычки, чтобы ежедневно повышать свой «временной денежный поток»

Семидневная «генеральная уборка черной дыры» поможет вам вернуть контроль над своей жизнью!

Сейчас же запишите «ценные действия» на сегодня!

Не позволяйте «черной дыре» поглощать вашу жизнь — с этого момента станьте хозяином своего времени!

Глава 4: Железная клетка окружающей среды — почему вы не можете вырваться из зоны комфорта?

4.1 Дело не в том, что вы недостаточно сильны, а в том, что вас сдерживает «окружение»

Вам знакомо такое чувство?

Каждый раз, когда вы принимаете решение начать заниматься спортом, учить английский или избавиться от вредных привычек,

первые три дня вы полны энтузиазма, а на четвёртый день реальность возвращает вас на прежнее место.

Вы подозреваете, что у вас слабая сила воли?

На самом деле, проблема не в силе воли, а в «окружающей среде»!

Человеческий мозг от природы боится хлопот и любит идти по пути наименьшего сопротивления.

Если вокруг полно соблазнов и отвлекающих факторов, даже самая сильная сила воли постепенно иссякнет.

Дело не в том, что вы недостаточно сильны, а в том, что вы прочно заперты в «железной клетке окружающей среды».

4.2 История из практики: Сяо Цзе удалил приложения — и его жизнь резко пошла в гору

Сяо Цзе — инженер-программист, мечтающий создать собственный продукт для дополнительного заработка.

Но, возвращаясь домой после работы, он всегда не мог удержаться от мобильных игр — играл по два часа, ничего не делая.

Он пробовал бороться с этим с помощью «силы воли» — ставить себе цели
устанавливал напоминания, писал заметки
и даже прятал телефон
но как только появлялся стресс, он всё равно невольно открывал приложение.

Пока однажды он не собрался с духом: **он просто удалил все игровые приложения!**

Возвращаясь с работы домой и скучая, он начал работать

над проектом по подработке.

Через три месяца он завершил разработку своего первого небольшого приложения, выложил его в интернет на продажу и за одну неделю продал 50 экземпляров, а доход превысил зарплату по основной работе!

Он говорит: «Раньше я всегда думал, что мне не хватает самодисциплины, но потом понял: **стоит только убрать искушения из окружающей среды, как действовать становится очень просто!**»

4.3 Ваша зона комфорта незаметно пожирает вашу жизнь

Почему вам так и не удаётся избавиться от вредных привычек?

Потому что ваше окружение давно устроено так, чтобы вы «топтали место»!

На диване дома всегда лежат пульт и снеки: как только приходишь домой, сразу же разваливаешься и не можешь с места сдвинуться

Рабочий стол телефона завален играми и приложениями социальных сетей: как только появляется свободное время, ты не можешь удержаться от того, чтобы их открыть

Рабочий стол завален мелочами и документами: как

только садишься, сразу теряешь настроение и не можешь сосредоточиться на работе

На встречах с друзьями всегда пьют, играют в карты и жалуются на жизнь: никто не говорит о личностном росте, никто не обсуждает будущее

Каждая ваша «удобная обстановка» на самом деле является железной клеткой, мешающей вам развиваться.

Суть зоны комфорта заключается в том, что она «автоматически заставляет вас выбирать самый лёгкий путь», но за этой лёгкостью скрывается медленно ускользающее будущее.

4.4 Поразительная правда: успешные люди никогда не полагаются на силу воли — они полагаются на «организацию окружающей среды»!

Вы думаете, что те, кто каждый день встает рано, занимается спортом, постоянно учится и постоянно создает что-то новое,

делают это благодаря самодисциплине и сверхсильной силе воли?

В большинстве случаев они просто делают «правильные действия» чрезвычайно простыми, а «неправильные выборы» — чрезвычайно хлопотными!

Успешные люди преуспевают не благодаря самодисциплине, а благодаря «организации окружающей среды»!

Хотите позаниматься спортом? Просто положите кроссовки и спортивную одежду рядом с кроватью — проснувшись, сразу же наденёте их.

Хотите вставать рано? Поставьте будильник подальше, чтобы его можно было выключить только встав с кровати.

Хотите учиться? Уберите телефон в ящик, а на столе оставьте только книги и тетради.

Хотите питаться правильно? Держите в холодильнике только полезную еду, а вредную сразу убирайте.

Формирование окружения — это использование «внешних факторов», чтобы хорошие привычки возникали автоматически, а плохие — исчезали сами собой.

4.5 Какие «железные клетки» окружают вас? Пять вопросов для самоанализа

Сразу же проведите самоанализ и запишите свои ответы:

Какие искушения вас окружают в том месте, где вы проводите больше всего времени каждый день?

Сколько приложений на рабочем столе вашего смартфона мешают вам сосредоточиться?

Ваш рабочий или учебный стол вдохновляет вас или вызывает сонливость?

Сколько у вас встреч и сообществ, которые только тянут вас на дно, а не способствуют вашему росту?

Ваш жизненный путь автоматически ведёт к росту или к упадку?

Только приняв реальность, можно разбить железную клетку!

4.6 Практический метод № 1: устраните искушения и создайте «среду принудительного запуска»

Метод 1: Устраните/избегайте источников искушений

Оставьте на рабочем столе смартфона только три приложения: обучение, работа, здоровье

Все приложения для игр, социальных сетей и покупок удалите или спрячьте в самую глубокую папку

На рабочем столе компьютера оставьте только программы для работы, удалите развлекательное ПО

Способ 2: создайте «точки принудительного запуска»

Положите спортивную экипировку рядом с кроватью, чтобы видеть её сразу после пробуждения

Книги и тетради разложите на обеденном столе и диване — так, чтобы, садясь, вы сразу их открывали

Наклейте стикер у входа: «Сегодня нужно учиться 30 минут!»

Способ третий: организация маршрута

После работы или занятий сначала зайти в спортзал, а потом домой

Заприте шкафчик с закусками на ключ — чтобы достать что-нибудь, придётся искать ключ

Эти небольшие уловки призваны не ограничивать вас, а «автоматически подталкивать к правильным действиям»!

4.7 Практический способ № 2: смени круг общения, создай «круг друзей, способствующий росту»

Люди, которые вас окружают, определяют, сможете ли вы развиваться!

Ваши пять самых близких друзей — это люди, способствующие вашему росту, или те, кто его тормозит?

Они обсуждают с вами будущее, учатся, стремятся к новым достижениям или только жалуются, развлекаются и откладывают дела на потом?

Если вы хотите выйти из зоны комфорта, первый шаг — «сменить круг общения»!

Активно участвуйте в сообществах, курсах и мероприятиях, способствующих личностному росту

Чаще общайтесь с позитивными людьми, готовыми инвестировать в себя

Реже посещайте бесполезные встречи и бессмысленные ужины

Найдите «партнера по развитию», чтобы вы могли отчи-

тываться друг перед другом и взаимно мотивировать друг друга

Вы обнаружите, что, если люди вокруг вас развиваются, вы тоже автоматически начнете стремиться вперёд!

4.8 Практический совет № 3: отслеживайте своё поведение с помощью «журнала окружения»

Инструмент: таблица дневника окружающей среды

Период времени

Место

Основное действие

Соблазны/помехи

Меры по улучшению

07:00–08:00

Спальня

Лежу в постели и просматриваю телефон

Смартфон рядом с подушкой

Смартфон в гостиной

08:00–09:00

Гостиная

Завтракать и смотреть новости

Телевизор включен

Телевизор выключен, слушаю подкасты

21:00–22:00

Кабинет

Хочу почитать, но просматриваю телефон

На письменном столе лежат телефон и снеки

На столе оставляю только книги, никаких сладостей

Ежедневно фиксируйте три периода времени, выявляйте «железную клетку окружающей среды» и способы её устранения.

Через неделю вы заметите, что ваше поведение само собой улучшится!

4.9 Ваша новая зона комфорта — это среда, которая «автоматически делает вас сильнее»

Создайте жизненную среду, которая автоматически делает вас сильнее, превратив зону комфорта в «зону роста»:

Рабочий стол всегда чист, на нём лежит только одна книга, которую вы хотите прочитать, и записные книжки

В холодильнике лежат только полезные продукты, а вредные закуски исчезли

На рабочем столе телефона — только инструменты для повышения продуктивности

На стенах дома разместите свои цели и мотивационные цитаты

В группах друзей оставляйте только сообщества, способствующие личностному росту

Еженедельно участвуйте в одном образовательном мероприятии и регулярно отмечайте своё участие

Когда «правильный выбор» станет «самым простым выбором»,

ваше будущее автоматически станет лучше!

4.10 Ваш мотивирующий вызов: семидневный план улучшения окружающей среды

Сразу удалите три приложения или закладки сайтов, которые отнимают у вас время

Приведите в порядок рабочий стол, оставив на нём только вещи, необходимые для учёбы или работы

Выбросьте из холодильника всю вредную еду и замените её фруктами, йогуртом и орехами

Свяжитесь с другом, который стремится к личностному росту, и договоритесь о встрече, чтобы обсудить ваши планы

Присоединитесь к онлайн-сообществу, ориентированному на личностный рост, и регулярно делитесь своими успехами

Ежедневно ведите «дневник окружающей среды»,

чтобы выявить, что ещё можно оптимизировать

На седьмой день оцените, как изменилось ваше поведение за эту неделю, и напишите письмо себе в будущем

Всего за семь дней вы обнаружите, что «самодисциплина» вовсе не важна,

потому что «организация окружающей среды» уже заставляет вас автоматически двигаться вперёд!

4.11 Краткое резюме этой главы

Ваша жизнь застряла на месте зачастую из-за того, что вы «заперты в окружающей среде»

Сила воли ненадежна, только «организация окружающей среды» может помочь вам автоматически развиваться

Пример: удалите приложения, смените окружение — и достигните больших целей за короткий срок

Три практических приема: удалите источники соблазна, смените круг общения, ведите «дневник окружения»

Зона комфорта — это не «место, из которого нельзя выйти», а «место, которое можно перепроектировать»

Ваше будущее — это то, что вы сами переопределите с помощью окружающей среды!

Сейчас же возьмите телефон и ручку,

удалите одно приложение, наведите порядок в одном по-

мещении, договоритесь о встрече с другом, который стремится к саморазвитию!

Пусть ваше окружение начнёт ускорять реализацию ваших мечтаний!

Глава 5: Важность отсроченного удовлетворения

5.1 Почему вы всегда «не можете удержаться»?

У вас когда-нибудь был такой опыт —

вы твердо решили лечь спать пораньше, но в итоге до полуночи смотрели сериал;

хотя и хотели отказаться от покупок в интернете, как только наступают выходные, не можете удержаться от просмотра сайтов;

хотя и хотели сосредоточиться на работе, как только появляется уведомление, начинаете листать телефон, и три часа проходят, а вы ничего не сделали.

Вы думаете, что это «слабая самоконтроль»?

На самом деле, виновник всего этого — **дофамин**.

Дофамин — это «яд в сахарной оболочке», который выделяет **ваш мозг** —

каждый раз, когда вы листаете телефон, перекусываете, делаете покупки в интернете, смотрите сериалы или играете

в видеоигры,

мозг выделяет дофамин, заставляя вас чувствовать «какое удовольствие», «какое счастье», «еще разок!»

В результате вы снова и снова попадаете в «цикл удовольствий», погружаясь в него всё глубже и глубже, и в конце концов теряете свои мечты и будущее.

5.2 История из практики: «Шопинг-ад» и иллюзия удовольствия Сяо Ю

Сяо Ю — 27-летняя административная помощница с месячным окладом в 35 000. Её самое большое ожидание на неделе — «день выплаты зарплаты»!

Она любит просматривать в интернете косметику, одежду и технику, и всегда говорит себе: «Если не куплю это со скидкой, потом пожалею!»

Каждый раз, когда она оформляет заказ, в душе у неё поднимается волна восторга, словно весь мир озаряется светом.

Когда новая посылка доставляется домой, момент вскрытия упаковки доставляет ей радость, превосходящую даже день рождения.

И что же в итоге?

За два года Сяо Ю исчерпала лимиты на трёх кредитных картах и задолжала 200 000 по рассрочке.

Самое страшное, что она обнаружила: большинство купленных вещей она использовала всего несколько раз.

Каждый раз после распаковки это «ощущение удовольствия» быстро исчезало, а на смену ему приходили пустота, тревога и угрызения совести: «Что я вообще делаю?».

Она пыталась убедить себя: «В следующем месяце я обязательно буду экономить!»

Но как только стресс усиливался или настроение портилось, она открывала телефон — и корзина покупок снова была полна.

Это не проблема силы воли — это проклятие дофамина!

5.3 Что такое «цикл дофаминавого удовольствия»? На сколько из этих признаков вы попали?

Цикл дофаминавого удовольствия заключается в следующем: как только вы испытываете кратковременное удовольствие, вы начинаете постоянно жаждать следующего,

а после каждого такого удовольствия чувство пустоты и

тревоги становится ещё сильнее,

поэтому, чтобы заполнить эту пустоту, вам не остаётся ничего другого, как продолжать гоняться за всё новыми и более яркими впечатлениями.

Распространённые «ловушки дофамина»:

просмотр коротких видео — просматриваешь целый час, не в силах остановиться

Смотрите сериалы, читаете комиксы, играете в мобильные игры — всегда «ещё один эпизод, ещё один уровень»

Бессмысленные покупки в интернете, просмотр аукционов — покупаешь и покупаешь

Ешьте сладости, пейте коктейли — не можете удержаться

Зависимость от «лайков» и «комментариев» в социальных сетях, жажда мгновенной обратной связи

Сколько из них применили к вам?

Эти действия, казалось бы, безобидные, на самом деле постепенно крадут ваше время, энергию, концентрацию и деньги, заставляя вашу жизнь постепенно скатываться в «черную дыру удовольствий».

5.4 Почему дофамин отдаляет вас от мечты?

Суть дофамина — в «немедленном удовлетворении».

Он заставляет вас «желать» удовольствия, которое можно почувствовать прямо сейчас, немедленно, в этот самый момент.

Но то, что действительно может изменить жизнь, — это «отложенное удовлетворение»:

обучение какому-либо навыку — вначале нет чувства достижения, нужно долго и упорно работать

забота о здоровье, занятия спортом, правильное питание — в краткосрочной перспективе результатов нет, эффект проявляется постепенно

налаживание связей, писательская деятельность, создание собственного бизнеса — все это приносит плоды только в долгосрочной перспективе

Когда вы находитесь под властью дофамина, вы выбираете только то, что приносит мгновенное удовольствие и дает немедленный эффект;

а те вещи, которые действительно имеют ценность, вы будете вечно откладывать и бросать из-за того, что «вначале нет удовольствия».

Ваша жизнь будет полностью исчерпана «краткосрочным удовольствием»,

и вы не сможете накопить «долгосрочные достижения» с эффектом сложного процента.

5.5 Дело не в том, что у вас слабая самодисциплина, а в том, что вам не хватает «мышц отложенного удовлетворения»

Замечали ли вы, что у всех успешных людей есть одна общая черта:

они способны терпеть «кратковременную скуку», настойчиво делать то, что правильно,

а когда наступает момент взрывного роста результатов, они взлетают до небес!

Психологи называют эту способность «отсроченным удовлетворением» —

вы готовы отказаться от сиюминутного удовольствия, терпеть и ждать ради более важной цели.

Отсроченное удовлетворение — это, по сути, «мышца», которую можно тренировать!

5.6 Практическое упражнение № 1: тренируйте свой «мускул отложенного удовлетворения»

Метод 1: Метод отсроченного удовольствия

Хотите посмотреть в телефон? Сначала поставьте себе задачу: сначала выполните её, а потом играйте 10 минут.

Хочешь перекусить? Сначала позанимайся 20 минут, и только потом награди себя.

Хочешь посмотреть сериал? Сначала напиши конспект по сегодняшнему уроку, а потом посмотри одну серию.

Это не лишение, а «обмен»:

**правильное поведение в обмен на удовольствие —
направь дофамин на достижение своей цели!**

Метод № 2: метод записи удовольствий

Записывайте каждый раз, когда вы «удержались» от просмотра телефона, бессмысленных трат или употребления нездоровой пищи

Каждый раз, когда у вас получается, ставьте галочку в календаре и дарите себе небольшую награду

Пусть чувство удовлетворения от «самодисциплины» превзойдет удовлетворение от «кратковременного удовольствия»

Вы обнаружите, что по мере того, как вы будете всё лучше контролировать дофамин,

вы вновь обретете контроль над своей жизнью!

5.7 Практическое задание № 2: Большой вызов «Избавление от стимулов»

Удовольствие и возбуждение — это не запрет, а то, чем нужно активно управлять!

Семидневный план «Отказ от стимулов»:

каждый день разрешайте себе пользоваться теле-

фоном, смотреть сериалы и заходить в соцсети только в «определённое время»

Например: каждый вечер с 20:30 до 21:00, в остальное время отключайте все уведомления и убирайте телефон.

Только после выполнения задания с «эффектом сложного процента» можно получить вознаграждение в виде удовольствия

Например: сегодня 30 минут занятий спортом — и только тогда можно съесть порцию десерта;

сегодня почитайте 30 минут — и только тогда сможете 15 минут пользоваться телефоном.

Составьте список из трёх действий, которые вызывают у вас наибольшую зависимость, и установите для них «минимальные ограничения».

Например: каждый день разрешайте себе выпить только одну чашку напитка из кофейни, сыграть только одну игру, купить только одну мелочь.

Ежедневно фиксируйте количество случаев «потребления удовольствий» и «отсроченного удовлетворения».

По прошествии недели проанализируйте, удалось ли вам

лучше контролировать удовольствия, а не поддаваться их влиянию!

5.8 Как сделать «правильные поступки» приятными — метод «связывания с соблазном»

Вы можете использовать дофамин, чтобы «взрывообразно ускорить рост»!

Слушайте любимую музыку или подкасты только во время тренировок

Пейте любимый кофе только во время учебы

Зажигайте самые ароматные свечи только во время написания текстов

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.