

Хорошие
идеи
Больше
дохода ♡

Мира Стейн

План
Развития
Дохода
Свободы

Продуктивность, которая приносит деньги ↗

- ☐ Планы
- ☒ Фокус
- ☒ Действия
- ☒ Результаты

Как успевать главное,
строить карьеру и увеличивать
доход без выгорания

Больше
свободы
для тебя
чтобы

Жизнь
в балансе

Мира Стейн

Продуктивность, которая приносит деньги

<https://litres.ru/74482894>

SelfPub; 2026

Аннотация

Один человек на последнем курсе медицинского факультета от скуки завёл YouTube-канал — и через несколько лет зарабатывал на нём больше, чем на медицине. Это не история про удачу. Это история про закономерность, которая работает у десятков людей, построивших дело на собственной экспертизе.

Здесь нет советов «просто соберись» и графиков, вызывающих чувство вины. Вместо этого — пятнадцать глав о том, как работать в согласии с энергией, а не вопреки ей; как найти нишу и голос, которые не потеряются среди тысяч похожих; как расти без рекламного бюджета и превратить контент в системный, а не хаотичный процесс; как заработать первые деньги — и не потерять их из-за нерегулярного дохода; когда нанимать первых людей и как не выгореть, пока дело растёт.

Каждая глава заканчивается конкретными шагами на неделю — без абстрактной мотивации, только то, что можно сделать уже сегодня.

Содержание

Глава	4
От автора	5
Глава 1. Забудьте про силу воли	7
Глава 2. Фокус и глубокая работа	11
Глава 3. Привычки вместо решений	15
Глава 4. Ниша уже у вас есть	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мира Стейн

Продуктивность,

которая приносит деньги

Глава

Как превратить экспертизу в бизнес и не сгореть по дороге

От автора

Эта книга родилась из наблюдения за одним конкретным человеком — практикующим врачом, который на последнем курсе медицинского факультета от скуки завёл YouTube-канал и через несколько лет зарабатывал на нём больше, чем на медицине. Но она не о нём одном. Она о закономерности, которая повторяется у десятков людей, построивших бизнес на собственной экспертизе: от авторов образовательных шаблонов до создателей курсов по личным финансам.

Закономерность простая на словах и трудная на практике: продуктивность, построенная на подавлении себя — на дисциплине через силу, на графиках, которые вызывают чувство вины при нарушении, — рано или поздно даёт сбой. А продуктивность, построенная на энергии, интересе и правильно выстроенных системах, оказывается не только приятнее, но и банально устойчивее в долгую.

Вторая часть этой закономерности касается денег. Экспертиза, которая годами живёт только в голове специалиста — навыки, наблюдения, наработанные решения, — стоит немного, пока остаётся никому не видна. Но та же экспертиза, упакованная в контент и системно показанная нужной аудитории, начинает работать как актив: сначала как источник доверия, потом как источник дохода.

Эта книга — пятнадцать глав, выстроенных в три части.

Первая часть посвящена личной продуктивности: энергии, фокусу и привычкам, на которых строится всё остальное. Вторая часть — контенту и аудитории: как найти нишу, свой голос, платформу и первых читателей или зрителей без бюджета. Третья часть — бизнесу и устойчивости: деньгам, финансовой стабильности при нерегулярном доходе, первым наймам и тому, как расти без выгорания.

В конце каждой главы — короткий блок «Что сделать на этой неделе»: не абстрактные принципы, а три-пять конкретных действий, которые можно предпринять уже сейчас, не дожидаясь идеальных условий. Потому что главный враг и продуктивности, и предпринимательства — это не лень, а ожидание момента, когда наконец «будет готово всё».

Глава 1. Забудьте про силу воли

Почему энергия важнее дисциплины

Большинство советов по продуктивности построено вокруг одной и той же идеи: нужно заставить себя. Составить расписание и придерживаться его через «не хочу». Использовать таймеры, штрафы, трекеры привычек с красными и зелёными клетками — всё, что превращает работу в состязание с собственной ленью. Проблема этого подхода не в том, что он не работает вообще — какое-то время он действительно работает. Проблема в том, что он работает на ресурсе, который у любого человека конечен и невосполним в течение дня: силе воли.

Психологи давно описали эффект, который на бытовом языке называют «истощением эго»: каждое решение, принятое через сопротивление — встать раньше будильника, отказаться от лишнего, заставить себя сесть за скучную задачу, — тратит один и тот же ограниченный ресурс. К вечеру этот ресурс истощается, и человек, который утром героически отказался от сладкого, вечером срывается на то, от чего сдерживался весь день. То же самое происходит и с рабочими задачами: чем больше решений через силу воли вы приняли с утра, тем меньше её остаётся на действительно важные вещи ближе к вечеру.

Альтернативный взгляд на продуктивность строится не

вокруг дисциплины, а вокруг энергии. Идея простая: вместо того чтобы бороться с собственным нежеланием что-то делать, стоит спросить — а что конкретно снижает мою энергию в этой задаче, и можно ли это убрать? Часто оказывается, что дело не в задаче как таковой, а в том, как она организована: неясная цель, отсутствие обратной связи, ощущение бессмысленности, страх ошибки. Уберите эти элементы — и та же задача перестаёт требовать героического усилия.

Разберём это на практическом примере: подготовка контента для блога или канала. Для многих начинающих авторов сама идея «нужно сесть и написать текст» вызывает внутреннее сопротивление — потому что задача воспринимается как размытая и бесконечная: непонятно, когда она закончена, непонятно, получится ли хорошо, страшно показать результат людям. Если разбить эту задачу на конкретные, видимые шаги — набросать три тезиса, написать один абзац, показать черновик одному человеку, — сопротивление резко падает, потому что каждый отдельный шаг ясен, короток и не требует моментальной оценки качества всей работы целиком.

Другой источник энергии, который недооценивают, — элемент игры. Задачи, в которых есть измеримый прогресс, небольшое соревновательное напряжение или видимый уровень мастерства, требуют куда меньше самопринуждения, чем задачи, где непонятно, продвигаетесь вы или нет. Именно поэтому образовательные продукты с игровой механикой

— уровнями, достижениями, видимым прогрессом — стабильно вовлекают пользователей сильнее, чем сухие списки уроков без обратной связи: не потому что люди инфантильны, а потому что мозг физиологически лучше реагирует на видимый прогресс, чем на абстрактную цель где-то в будущем.

Третий источник энергии — ощущение выбора. Одна и та же задача ощущается совершенно по-разному в зависимости от того, воспринимаете вы её как навязанную извне или как выбранную самостоятельно. Проверенный приём: прежде чем сесть за рабочий список на день, спросить себя не «что я должен сделать», а «что из этого списка я выбираю сделать сегодня и почему это имеет смысл». Мелкая смена формулировки — но она меняет отношение мозга к задаче с обороны на согласие.

Важно понимать: энергетический подход к продуктивности — это не оправдание делать только приятное и избегать всего сложного. Скучные, трудные, неприятные задачи никуда не денутся из работы и бизнеса. Разница в том, что вместо борьбы силой воли с каждой отдельной неприятной задачей энергетический подход предлагает системно снижать количество таких задач — автоматизируя рутину, делегируя то, что не требует лично вас, и меняя формат задач так, чтобы они требовали меньше сопротивления при том же результате.

На уровне ежедневной практики это означает простую

вещь: прежде чем ругать себя за прокрастинацию, стоит на минуту остановиться и спросить — что именно в этой конкретной задаче забирает энергию? Неясность цели? Отсутствие прогресса? Страх результата? Скука от повторения? У каждой причины есть свой рабочий ответ, и почти никогда этот ответ не звучит как «просто соберись и сделай».

Что сделать на этой неделе

Выпишите три задачи, которые вы регулярно откладываете, и для каждой определите конкретную причину сопротивления — неясность, скука, страх оценки или отсутствие прогресса

Для самой откладываемой задачи разбейте первый шаг до размера, который занимает не больше пятнадцати минут и не требует оценки качества результата

Один день понаблюдайте за собственной энергией по часам — отметьте, в какое время дня вам легче даются сложные задачи, а в какое — рутинные

Переформулируйте сегодняшний список дел с «должен сделать» на «выбираю сделать, потому что» — и посмотрите, изменится ли ощущение от списка

Глава 2. Фокус и глубокая работа

Как управлять вниманием в мире, которое борется за него

Каждое приложение на телефоне спроектировано командой людей, чья единственная профессиональная задача — удержать ваше внимание как можно дольше. Уведомления, бесконечная лента, автоматическое воспроизведение следующего видео — всё это не случайность и не побочный эффект, а результат осознанного дизайна, оптимизированного через постоянное тестирование на миллионах пользователей. Соревноваться с этим дизайном силой воли — заведомо проигрышная стратегия: с той стороны работают команды инженеров и психологов, с этой — один усталый к вечеру человек.

Именно поэтому управление вниманием стоит строить не как борьбу с искушением, а как проектирование среды, где искушение просто реже возникает. Разница принципиальна: решение «не буду проверять телефон» принимается заново каждую минуту и требует постоянного расхода той же ограниченной силы воли, о которой шла речь в первой главе; решение «телефон физически лежит в другой комнате на время работы» принимается один раз и не требует повторного усилия.

Отдельная, часто недооценённая цена многозадачности

— не потерянное время само по себе, а скрытые издержки переключения между задачами. Каждый раз, когда внимание переходит от одной задачи к другой — от текста к чату, от чата обратно к тексту, — мозгу требуется время, чтобы восстановить контекст прерванной задачи. Человеку кажется, что он работает над несколькими вещами одновременно, но по факту происходит быстрое, затратное по энергии переключение, а не параллельная обработка, и суммарное качество результата по каждой из задач заметно ниже, чем при последовательной работе над ними по отдельности.

Практический инструмент, компенсирующий эту особенность внимания, — блокирование времени под конкретный тип задач, а не свободное распределение дня по мере поступления запросов. Один блок времени — например, первые два часа рабочего дня — резервируется исключительно под создание контента или другую творческую работу, требующую сосредоточенности, без проверки сообщений и почты. Отдельный, более короткий блок — специально под реактивные задачи: ответы на письма, комментарии, административную рутину. Смещение этих двух режимов в течение одного и того же времени — главная причина ощущения, что день прошёл в делах, а важная работа так и не сдвинулась с места.

Для создателей контента здесь есть отдельная ловушка: время, проведённое в собственной социальной сети или на платформе публикации — просматривая комментарии, ре-

акции, статистику, — субъективно ощущается как работа над проектом, хотя по факту это чаще реактивная, а не созидательная активность. Настоящая глубокая работа для автора — это момент, когда текст, сценарий или структура курса действительно создаются, а не момент, когда отслеживается, как приняли предыдущий выпуск. Обе активности нужны, но их смешение в одном временном блоке систематически вытесняет более трудную, но более важную созидательную часть.

Важное условие эффективного блока сосредоточенной работы — единственная задача в его границах, без параллельно открытых вкладок с посторонними сайтами и без телефона в зоне видимости, даже перевернутого экраном вниз. Одно открытое уведомление, даже без звука, одна вкладка с новостной лентой на фоне — достаточный источник для непроизвольного переключения внимания, снижающего глубину сосредоточенности даже без осознанного решения отвлекаться.

Сосредоточенное внимание — ресурс не бесконечный в течение дня, а скорее циклический, восстанавливающийся волнами: большинство людей способны удерживать глубокую концентрацию на сложной задаче ограниченное количество времени за один подход — обычно от пятидесяти минут до полутора часов, — после чего эффективность резко падает, и требуется короткий перерыв для восстановления, а не попытка удерживать тот же уровень фокуса силой воли

ещё несколько часов подряд.

Качество итогового контента почти всегда напрямую отражает глубину внимания, вложенного в его создание. Текст, написанный за один непрерывный сфокусированный подход, обычно выигрывает у текста, написанного за то же суммарное время, но раздробленного на десять прерываний уведомлениями, — не потому что автор во втором случае старался меньше, а потому что сама природа сложной, содержательной работы требует непрерывного удержания множества связанных идей в голове одновременно, а любое прерывание сбрасывает эту связность.

Что сделать на этой неделе

Выделите один ежедневный блок времени не менее часа для самой важной творческой задачи и уберите телефон из зоны видимости на это время

Определите одну реактивную активность (почта, сообщения, комментарии), которую вы будете проверять в отдельном фиксированном блоке, а не вперемешку с творческой работой

Отключите уведомления хотя бы на одном устройстве на время основного рабочего блока

В течение недели без осуждения отмечайте, сколько раз в день вы произвольно переключаетесь между задачами, — просто чтобы увидеть реальную картину

Глава 3. Привычки вместо решений

Как выстроить рутину, которая не зависит от настроения

Каждое решение, которое приходится принимать заново — встать пораньше или нет, сесть за проект сегодня или отложить до завтра, — расходует тот же ограниченный ресурс внимания и силы воли, о котором говорилось в первой главе. Привычка устраняет сам момент решения: действие происходит не потому, что человек заново взвесил все за и против, а потому, что при определённом внешнем или внутреннем сигнале тело и мозг уже автоматически запускают привычную последовательность действий.

Формирование устойчивой привычки почти всегда строится вокруг трёх элементов: заметного сигнала, запускающего действие, самого действия и понятного вознаграждения, которое закрепляет связь между сигналом и действием. Проблема большинства неудачных попыток выработать новую привычку — не в отсутствии мотивации, а в том, что сигнал определён нечётко («буду заниматься, когда будет время») или вознаграждение слишком отложено во времени, чтобы мозг успел связать его именно с только что совершённым действием.

Рабочий приём, значительно повышающий шанс закрепления новой привычки, — привязка её к уже существующей, стабильной части дня, а не к абстрактному «найду время». Не «буду писать текст, когда будет свободная минута», а «сразу после утреннего кофе пишу один абзац, прежде чем открывать почту». Уже существующее действие — кофе — становится надёжным сигналом для нового, ещё не закрепившегося действия, снимая необходимость каждый раз заново придумывать момент для его выполнения.

Для авторов контента особенно ценны две конкретные рутины: стабильный ритуал перед началом создания контента и стабильный ритуал завершения рабочего дня. Первый — например, короткий просмотр списка идей и выбор темы на сегодня, выполняемый в одной и той же последовательности перед началом съёмки или написания текста, — снижает сопротивление входу в работу, потому что тело уже знает: эта последовательность действий обычно предшествует продуктивной сессии. Второй — фиксация того, что сделано за день, и краткий план на следующий, — снимает ночную тревогу о незавершённых задачах и облегчает вход в работу на следующий день.

Одна из самых частых ошибок при внедрении новой привычки — попытка изменить сразу слишком многое: новый режим сна, новый режим питания, новая рабочая рутина одновременно, с первого дня в максимально строгом виде. Такой подход требует огромного количества силы воли одно-

временно по нескольким направлениям и почти всегда заканчивается откатом ко всем старым привычкам сразу при первой же трудной неделе. Более надёжная стратегия — начинать с версии привычки, настолько маленькой, что отказаться от неё психологически труднее, чем выполнить: не «час физической активности каждый день», а «пять минут разминки после будильника», с постепенным, а не резким увеличением объёма по мере закрепления самого факта регулярности.

Отдельного внимания заслуживает роль среды в поддержании привычки. Значительно проще регулярно заниматься написанием текстов, если рабочее место для этого организовано заранее и не требует ежедневной подготовки с нуля, и значительно проще регулярно откладывать эту же задачу, если каждый раз перед началом нужно искать блокнот, разбираться с настройками программы или освобождать стол от посторонних вещей. Среда, заранее настроенная под желаемое действие, работает как молчаливый помощник дисциплины, не требующий сознательного усилия.

Срывы и пропущенные дни — неизбежная и статистически нормальная часть формирования любой привычки, а не признак личной слабости или провала всей затеи. Куда важнее, чем сам факт единичного пропуска, — то, что происходит на следующий день после срыва: возвращение к привычной рутине без драматизации пропуска или, наоборот, растягивание одного пропущенного дня в оправдание для неде-

ли полного бездействия. Правило «никогда не пропускать два дня подряд» работает надёжнее любых попыток добиться идеальной, без единого исключения регулярности.

В итоге устойчивая рутина заменяет ежедневную борьбу с собой на заранее принятое, не требующее повторного обсуждения с собой решение. Не потому что дисциплина перестаёт быть нужна вовсе, а потому что она инвестируется один раз, в момент выстраивания привычки и подходящей среды, а не растрачивается заново каждое утро на вопрос «а буду ли я сегодня этим заниматься».

Что сделать на этой неделе

Выберите одну новую рабочую привычку и привяжите её к уже существующему стабильному действию в вашем дне вместо абстрактного «когда будет время»

Уменьшите версию этой привычки до минимального объёма, отказаться от которого психологически труднее, чем выполнить

Заранее подготовьте рабочее место или инструменты для этой привычки так, чтобы начать её выполнение не требовало дополнительной подготовки в моменте

Если пропустите день — на следующий день вернитесь к привычке без исключений, придерживаясь правила «не пропускать два дня подряд»

Глава 4. Ниша уже у вас есть

Как найти первую экспертизу для старта

Одна из самых устойчивых иллюзий начинающего предпринимателя — вера в то, что для старта нужна оригинальная, ранее никем не занятая идея. Из-за этой иллюзии люди месяцами перебирают варианты в поисках чего-то «не такого, как у всех», вместо того чтобы посмотреть на экспертизу, которая у них уже накопилась, просто потому что они годами занимались своей работой, учёбой или увлечением.

На практике почти каждый устойчивый бизнес на личной экспертизе начинается не с изобретения новой темы, а с наблюдения за уже существующей, часто довольно приземлённой проблемой в своей же профессиональной среде. Практикующий врач замечает, что абитуриентам медицинских вузов не хватает структурированной подготовки — и делает курс по поступлению. Разработчик замечает, что качественных курсов по конкретному языку программирования почти нет, — и делает такой курс сам. Дизайнер, годами выстраивавший личную систему организации задач, замечает, что эта система может быть полезна другим, — и оформляет её в продаваемый шаблон.

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.