

Не
ленивый.
СДВГ.



Max Etwood

Max Etwood

Не ленивый. СДВГ.

<https://litres.ru/74537922>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты не ленивый. Ты не глупый. Ты не «соберись». Ты — другой. Мозг — другой. Тело — другое. Жизнь — другая.

Ты садишься работать — и через два часа не сделал ничего. Ты начинаешь ходить в зал — и бросаешь на четвёртой неделе. Ты забываешь ключи, имена, встречи. Ты перебиваешь, срываешься, выгораешь. И каждый раз думаешь: «Со мной что-то не так».

С тобой всё так. Просто у тебя СДВГ.

Эта книга — не про диагноз. Она про жизнь с ним. Без «мотивации». Без «поверь в себя». Без «просто начни». Здесь — механика. Почему ты не начинаешь. Почему бросаешь. Почему забываешь. Почему срываешься. И что делать. Конкретно. Каждый день. По шагам.

Система утра. Система работы. Система дома. Система отношений. Система денег. Система тела. Всё — под тебя. Не под «нормального». Под — тебя.

Если дочитаешь до конца — у тебя будет не надежда. Будет система. Которая работает.

Max Etwood

Не ленивый. СДВГ.

НЕ ЛЕНИВЫЙ

Практическая книга о СДВГ. Без «соберись». Без «ты можешь». Без воды

Оглавление

Предисловие

Часть первая. Почему ты не такой, как все

1. Твой мозг — не сломан
2. Почему ты не начинаешь
3. Почему ты бросаешь
4. Почему ты забываешь
5. Почему ты импульсивный
6. Почему ты выгораешь

Часть вторая. Система. Конкретно

7. Система. Утро
8. Система. Работа
9. Система. Дом
10. Система. Отношения
11. Система. Деньги
12. Система. Тело

Часть третья. Глубже

13. Что делать, когда срываешься

14. Что делать, когда всё бесит

15. Что делать, когда не можешь встать

16. Что делать, когда никто не верит

****Финал. Тот, кто не «соберись»****

****Послесловие. Что делать. Кратко****

Предисловие

Эта книга — не про то, что с тобой не так.

Она про то, ****как работает твой мозг****. Не как у всех. Как — у тебя. И что с этим делать. Конкретно. Сегодня. Сейчас. Без «мотивации». Без «поверь в себя». Без «просто начни». Здесь — ****механика****. Почему ты не начинаешь. Почему бросаешь. Почему забываешь. Почему срываешься. И что делать. Каждый день. По шагам.

Эта книга — не про диагноз. Про ****жизнь с ним****. Без вранья. Без «всё будет хорошо». Без «ты справишься». Просто — как. Конкретно. По делу.

Если ты дочитаешь до конца — у тебя будет ****система****. Не «надежда». Не «вера». ****Система****. Которая работает. Потому что сделана под тебя. Не под «нормального». Под — тебя.

Часть первая. Почему ты не такой, как все

Глава первая. Твой мозг — не сломан

У тебя не «дефицит внимания». У тебя — ****другая си-**

стема внимания**. Она не хуже. Она — другая.

Обычный мозг: **фильтрует**. Входящий поток — миллион сигналов в секунду. Обычный мозг отсеивает 99%. Оставляет важное. Работает. Не отвлекается.

Твой мозг: **не фильтрует**. Или фильтрует плохо. Входящий поток — тот же миллион. Но проходит — всё. Или — много. Ты не «отвлекаешься». Ты **не можешь не отвлекаться**. Потому что — всё. Сразу. Одновременно. Всегда.

Это не лень. Не слабость. Не «соберись». Это — **архитектура**. Другая. Которая — твоя. С которой — можно. Если знать — как.

****Пример. Офис.****

Ты садишься. Работать. Открываешь документ.

Обычный мозг: «Надо сделать отчёт. Делаю отчёт. Делаю. Делаю. Готово».

Твой мозг: «Надо сделать отчёт. Надо. Отчёт. А ещё надо позвонить. А ещё — письмо. А вон — чашка. А в телефоне — что-то. А окно — открыто. А спина — чешется. А что если. А надо было. А я не. А отчёт. А...»

Прошло два часа. Ты не сделал отчёт. Ты сделал **ничего**. Или — **всё**. Кроме отчёта. Ты — не ленивый. Ты — **в перегрузке**. Которая — не проходит. Пока — не уберёшь. Часть. Сигналов.

****Что делать.**** Не «соберись». Не «терпи». Убрать сиг-

налы. Физически. Не «в голове». В комнате. На столе. В телефоне. Всё, что — не отчёт. Убрать. Заккрыть. Выключить. Тогда — мозг. Который не фильтрует. Получит **меньше**. И сможет. Хотя что-то. Одно.

****Конкретно:****

- Телефон — в другой комнате. Не «на беззвучном». В **другой комнате**.

- Вкладки в браузере — закрыть все. Кроме одной. Нужной.

- На столе — только то, что нужно. Для отчёта. Всё остальное — убрать. Физически.

- Наушники. Белый шум. Или музыка без слов. Чтобы — отсечь. Остальное.

Это — не «лайфхак». Это — **компенсация**. Твой мозг не фильтрует. Ты — фильтруешь. Снаружи. За него. Потому что — можно. Потому что — работает. Потому что — ты.

Глава вторая. Почему ты не начинаешь

Ты не ленивый. Ты — **застрял**. В точке старта.

Твой мозг не вырабатывает **дофамин** так, как у других. Дофамин — это не «удовольствие». Это — **топливо для начала**. Обычный мозг: «Надо сделать. Есть дофамин. Начинаю». Твой мозг: «Надо сделать. Нет дофамина. Не начинаю». Не потому что не хочешь. Потому что — **нет топлива**. Которое — у всех. Которое — нормально. Которое — у тебя. Нет.

Это — не «прокрастинация». Это — ****биология****. Которая — твоя. С которой — можно. Если знать — как.

****Пример. Письмо.****

Тебе надо написать письмо. Одно. Короткое. Пять минут. Ты не пишешь. День. Два. Неделю. Ты думаешь: «Почему я не могу? Это же просто. Все могут. Я — нет. Я — ленивый. Я — слабый». Ты — не ленивый. Ты — ****не можешь начать****. Потому что — нет дофамина. Который — для старта. Который — у всех. Который — у тебя. Нет.

****Что делать.**** Не «заставить». Не «терпеть». ****Создать дофамин.**** Искусственно. Внешне. Три способа.

****Первый — новизна.**** Мозг даёт дофамин на ****новое****. Не на «надо». На — новое. Поэтому — смени место. Не «за столом». В кафе. На балконе. На полу. Где — не обычно. Мозг — увидит новое. Даст дофамин. Ты — начнёшь.

****Второй — вызов.**** Мозг даёт дофамин на ****сложное****. Не на «просто». На — сложное. Поэтому — усложни. Не «написать письмо». «Написать письмо за 3 минуты. С таймером. Как вызов». Мозг — увидит вызов. Даст дофамин. Ты — начнёшь.

****Третий — интерес.**** Мозг даёт дофамин на ****интересное****. Не на «нужное». На — интересное. Поэтому — найди интерес. Не «письмо». «Что если я напишу это как историю? Что если — с юмором? Что если — по-новому?»

Мозг — увидит интерес. Даст дофамин. Ты — начнёшь.

****Конкретно. Сегодня.****

Тебе надо сделать X. Ты не начинаешь. Что делать:

1. ****Смени место.**** Не за столом. На полу. На балконе.

В кафе. Где — не обычно.

2. ****Поставь таймер.**** 5 минут. Не «сделать». «5 минут».

Маленькое. Конкретное. С конечным.

3. ****Найди интерес.**** Что в этом — новое? Что — смешное? Что — твоё? Не «надо». «Хочу».

Это — не «мотивация». Это — ****механика****. Которая — работает. Потому что — под тебя. Не под «нормального». Под — тебя.

Глава третья. Почему ты бросаешь

Ты не «безвольный». Ты — ****теряешь топливо****. На середине.

Твой мозг даёт дофамин на ****новое****. Но не на ****рутину****. Начало — новое. Дофамин есть. Ты — начинаешь. Середина — рутина. Дофамина нет. Ты — бросаешь. Не потому что не хочешь. Потому что — ****нет топлива****. Которое — было. Которое — кончилось. Которое — ты.

Это — не «слабость». Это — ****биология****. Которая — твоя. С которой — можно. Если знать — как.

****Пример. Спортзал.****

Ты начинаешь. Ходить. В спортзал. Первую неделю — отлично. Вторую — хорошо. Третью — нормально. Четвёртую — не идёшь. Не потому что — лень. Потому что — новое. Кончилось. Дофамин. Кончился. Ты — не идёшь. Не потому что не хочешь. Потому что — ****нет топлива****. Которое — было. Которое — кончилось. Которое — ты.

****Что делать.**** Не «терпеть». Не «заставлять». ****Создавать новое. Постоянно.**** Не «ходить в зал». «Ходить в разные залы». Не «бегать». «Бегать разными маршрутами». Не «делать упражнение». «Делать — по-новому». Каждый раз. Немного. Чтобы — новое. Чтобы — дофамин. Чтобы — топливо. Чтобы — ты.

****Конкретно. Спортзал:****

- Не «зал». ****Разные залы.**** Или — разные маршруты. Если бегаешь.

- Не «программа». ****Разные упражнения.**** Каждый раз. Немного. Новое.

- Не «цель». ****Вызов.**** Каждый раз. Немного. Сложнее. Чем вчера.

- Не «надо». ****Интересно.**** Что — новое? Что — смешное? Что — твоё?

Это — не «мотивация». Это — ****механика****. Которая — работает. Потому что — под тебя. Не под «нормального». Под — тебя.

Глава четвёртая. Почему ты забываешь

Ты не «рассеянный». Ты — ****не держишь****. В рабочей памяти.

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.