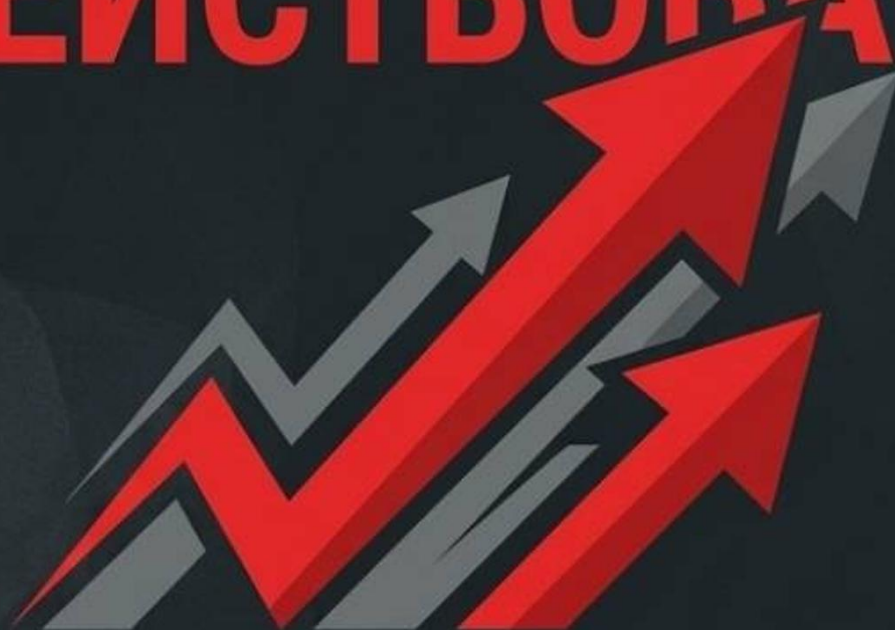


ДМИТРИЙ НИКИТИН

ПЕРЕСТАНЬ НУТЬ И НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ИЗМЕНЕНИЮ ЖИЗНИ

Дмитрий Никитин

**Перестань ныть и
начни действовать**

«Автор»

2026

Никитин Д. В.

Перестань ныть и начни действовать / Д. В. Никитин — «Автор»,
2026

Вы когда-нибудь замечали, что жизнь стоит на паузе, а вы всё листаете рилсы и проживаете чужие жизни? Вы годами мечтаете, планируете, размышляете — но так и не начали. Хотите новую работу, но боитесь уволиться. Хотите вести блог, но боитесь осуждения. Хотите перемен, но каждый раз находите отговорку: «а что если не получится?». Эта книга — не про мотивацию. Мотивация приходит и уходит. Она про действие. Про тот момент, когда страшно, лень, непонятно, но вы всё равно делаете шаг. Маленький, неуклюжий, нелепый. Но шаг. Здесь не будет сложных методик и «семи шагов к успеху». Будут живые примеры, простые упражнения и одна главная мысль: действие — ключ ко всему, чего вы хотите. Вы разберётесь, как страх блокирует вас. Научитесь отличать полезный страх от парализующего. Поймёте, почему нытьё заразно, как гнилое яблоко. И получите трекер на 7 дней, который поможет сделать первый шаг — прямо сейчас. Не завтра. Не с понедельника. С этого момента. Действуйте. Прямо сейчас. Дальше — больше.

© Никитин Д. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПЕРЕСТАНЬ НЫТЬ И НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ	5
Часть I. Действие	6
Глава 2. Никогда не переставай действовать	7
Глава 3. Точка роста и импульс	8
Часть II. Страх	10
Глава 5. Как страх блокирует действия	11
Глава 6. Практики: как вернуть себе руль	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дмитрий Никитин
Перестань ныть и начни действовать
ПЕРЕСТАНЬ НЫТЬ И НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ
Как сделать первый шаг, когда
страшно, лень и «а что если»
Введение

Эта книга — не про мотивацию. Мотивация приходит и уходит. Сегодня вы на коне, завтра лежите на диване и смотрите в потолок. Мотивация — ненадёжный друг.

Эта книга про другое. Про действие.

Про тот момент, когда страшно, лень, непонятно, «а что если не получится», «а что обо мне подумают», «а вдруг я недостаточно хорош». И всё равно — шаг. Маленький, неуклюжий, нелепый. Но шаг.

Я написал эту книгу для тех, кто устал крутить в голове миллион вариантов и не делать ни одного. Для тех, кто годами мечтает, планирует, размышляет, но так и не начал. Для тех, кто узнаёт себя в строчке «листаю рилсы и проживаю чужие жизни».

Здесь не будет сложных методик, научных терминов и «семи шагов к успеху». Будут живые примеры, простые упражнения и одна главная мысль:

Действие — ключ ко всему, чего вы хотите.

Как перейти от раздумий к действию? Об этом — дальше.

Часть I. Действие

Глава 1. Когда жизнь теряет смысл

Каждый из нас хоть раз оказывался в точке, где почва уходит из-под ног. В моменты, когда страх, апатия и растерянность заполняют всё пространство, кажется, что смысла больше нет.

В таком состоянии важно побыть, но недолго. Задержитесь в нём — и оно рискует перерасти в затяжную депрессию, которая отнимет месяцы или даже годы жизни.

Всё в мире взаимосвязано. Согласно третьему закону Ньютона, любое действие вызывает противодействие: сила всегда возникает парами. Если тело А воздействует на тело Б, то тело Б отвечает с той же силой, но в противоположном направлении.

Проще говоря: если вы толкаете мир, он толкает вас в ответ.

К чему это? Если вы продолжаете жаловаться на жизнь, она будет «отвечать» вам тем же — с ещё большим сопротивлением. Поэтому запишите на видном месте: «Действие — ключ ко всему, чего вы хотите».

Как перейти от раздумий к действию? Об этом — дальше.

Глава 2. Никогда не переставай действовать

Когда жизнь сбивает с ног — не останавливайся. Продолжай действовать.

Само слово «действие» глубоко укоренено в нашей культуре. Оно происходит от праславянского корня *děj-* («делать, совершать»), давшего жизнь словам «дело», «деятель», «деяние». В древнерусском языке «дѣяти» означало созидать. Суффикс *-ствие* превращает это понятие из простого процесса в нечто большее — в осознанный результат, в самую суть жизни.

Действие — это ключ к познанию себя и самосовершенствованию. Можно годами размышлять, строить теории и вести бесконечные дискуссии, но без первого шага всё это останется лишь иллюзией. Озарение бесполезно, если вы не знаете, что с ним делать. Раздумья без практики — это тупик.

Представьте: вы долго ищете свою вторую половинку. Вы перепробовали всё: от молитв до услуг свахи. И вот вы в кафе, а за соседним столиком — та самая. Вы узнали её из тысячи, вы прокручиваете в голове десятки сценариев знакомства, вы уже прожили с ней целую жизнь в своих мыслях... но вы не двигаетесь с места.

Она сидит рядом — красивая, открытая, ожидающая инициативы. Но вы медлите. В этот момент подходит другой парень, просто говорит: «Привет, давай познакомимся», — и она отвечает: «Давай». Спустя время вы видите в соцсетях её свадебные фото. А ведь всё могло быть иначе, если бы вы просто сделали тот самый первый шаг.

В кино мы часто видим этот момент: герой решается на перемены — меняет работу, уезжает в другой город — и под звуки вдохновляющей музыки мир вокруг него начинает меняться. В реальности всё происходит точно так же. Нам всем не хватает лишь одного шага, чтобы изменить свою судьбу.

Купить новый телефон, сменить профессию, подойти к человеку или просто заварить чашку хорошего чая — это и есть действия. Это те самые шаги, которые отделяют вас от мечты.

И единственный барьер на этом пути — ваш страх. Но прежде чем говорить о страхе, давайте разберёмся, откуда берётся сам импульс к действию.

Глава 3. Точка роста и импульс

Точка роста начинается там, где заканчивается всё привычное. И страх — первое, что встречает вас на этой границе.

Страх — это привычный механизм защиты. Он спасает нас в опасные моменты. Но иногда он же выбивает нас из колеи, не давая сделать шаг туда, где могло бы начаться что-то новое.

Жизнь устроена как маятник: чем больше вы действуете, тем больше вам даётся. Наверняка вы замечали: как только вы начинаете чего-то очень сильно хотеть, отбрасываете сомнения, страхи и принимаетесь за дело — словно сама жизнь открывает перед вами двери. Она прокладывает путь из разных камней, и эти камни образуют мост. Вы спокойно проходите по нему и достигаете желаемого.

Алгоритмы жизни

Вспомните, как работает лента в соцсетях. Вы посмотрели рилс о том, какую вкусную еду можно приготовить. Потом — как сделать своими руками кружку. Убрали на время телефон. А когда заходите обратно — система выдаёт вам сотню рецептов и сотню идей для кружек. Она высчитала: раз вам это интересно, значит, вам это надо.

Так же и в самой жизни. Если вы хотите новый автомобиль, вы начинаете выстраивать варианты, как его получить: обзваниваете дилеров, разговариваете со знакомыми, ходите смотреть. И в этот момент жизнь преподносит вам те самые алгоритмы, которых вы раньше не замечали. Раз — и все карты сошлись.

Всё в нашей жизни доказывается делом. Сколько бы серенад вы ни спели под окном возлюбленной, она всё равно будет ждать того самого принца на белом коне, который прискачет к её окну, заберёт её с собой — и они умчатся в светлое будущее.

Что такое импульс

Всё в нашей жизни движется без остановки. Всё требует движения. А для движения нужен импульс — тот самый, что помогает сделать первый шаг.

Импульс — это наивысшая точка кипения, которая заставляет вас мобилизовать все свои силы и наконец сделать этот шаг.

Наверняка каждому знакома такая ситуация: «Я боюсь это сделать, но мне так хочется». И человек берёт — и делает. Прыгает с парашютом. Погружается в море как дайвер. Понимаете? Если человек, который хочет стать профессиональным пловцом, будет только думать и размышлять о том, как плавать, и не познавать это эмпирическим путём — он попросту не сможет даже удержаться на воде. Он сразу пойдёт ко дну.

Можно перечитать все книги мира. Но если вы не были в других странах, вы можете только представлять, как там всё устроено. И то — если фантазия хорошая. А так это будет лишь пересказ в вашей собственной голове.

Как получить импульс

Всё легко и просто. Вспомните какое-либо действие — одно, два, — которое вы бы никогда не сделали прямо сейчас. Не знаю: не встали бы посреди фудкорта и не закричали. Не остановились бы посреди эскалатора. Не пошли бы по другой улице, по которой никогда раньше не ходили.

Так вот: возьмите и сделайте это прямо сейчас.

Никто не заставляет вас начинать сразу с огромных шагов. Потихоньку, помаленьку, раз за разом — всё придёт. И тогда этот импульс просто приживётся к вам. Он будет легче вам даваться на новое действие, а страх будет всё меньше и меньше одолевать ваш разум и тело. Если вы приучите себя получать этот импульс и начнёте действовать всё больше и больше.

Смена координат

Для того чтобы случилась точка роста, объект должен поменять свои координаты. А для того чтобы их поменять, необходимо сделать несколько действий, которые приведут к обновлению новых координат.

Точка роста — это не место. Это состояние. Это момент, когда вы перестаёте быть тем, кем были, и становитесь тем, кем ещё не были. И начинается он ровно там, где заканчивается всё привычное.

Упражнение «Один непривычный шаг»

Сегодня или завтра сделайте одно действие, которое вы никогда бы не сделали. Маленькое. Безопасное. Но — непривычное.

Варианты:

Пойдите домой другой дорогой.

Заговорите с незнакомым человеком.

Закажите в кафе то, что никогда не пробовали.

Скажите кому-то «спасибо» вслух.

Спойте вслух.

Напишите сообщение, которое давно откладывали.

После — запишите на бумаге: что вы почувствовали? Что изменилось? Что оказалось страшнее, чем было на самом деле?

Это и есть ваш первый импульс. Дальше — больше.

Часть II. Страх

Глава 4. Что такое страх

Страх — это базовая настройка нашего организма. Его главная задача — защитить нас от угрозы и сберечь энергию. Важно признать: эмоции часто возникают непроизвольно, и мы не всегда можем ими управлять. Более того, большинство людей сегодня даже не способны точно идентифицировать, что именно они чувствуют в конкретный момент.

Страх — это древний механизм выживания. Наши предки, которые вовремя замечали хищника и спасались бегством, выживали и передавали свои гены дальше. Так способность бояться стала частью нашего биологического кода.

Ключевую роль здесь играет миндалевидное тело (амигдала) — «детектор угроз» в лимбической системе. Она оценивает ситуацию и запускает реакцию «бей, беги или замри» ещё до того, как кора головного мозга успеет осознать происходящее. Именно поэтому мы сначала вздрагиваем от резкого звука, и лишь секунду спустя понимаем: это всего лишь хлопнула дверь.

Мы учимся бояться и через социальный опыт. Ребёнок пугается, видя испуг матери при виде собаки. Взрослые перенимают страхи из новостей, кино и общения. Так возникают фобии, с которыми мы никогда не сталкивались лично — например, страх авиакатастроф или пауков. Это проекции, которые мы неосознанно транслируем друг другу.

Кроме того, работает память: если ситуация когда-то причинила боль, мозг маркирует её как опасную. Вид кипящего чайника вызывает тревогу у того, кто однажды обжёгся кипятком. Это классический условный рефлекс.

Наконец, страх социально обусловлен. Культура формирует «список допустимых опасностей»: где-то боятся духов, где-то — социального позора или кризиса. Яркий пример — боязнь числа 13 в западных странах, из-за которой в лифтах часто отсутствует соответствующая кнопка.

Страх бывает врождённым, приобретённым, социальным или воображаемым. И каждый из этих видов может как спасти вам жизнь, так и парализовать волю, не давая сделать тот самый шаг, который мог бы изменить всё.

Глава 5. Как страх блокирует действия

Страх — главный тормоз наших начинаний. Наш мозг запрограммирован на экономию энергии: ему комфортнее, когда вы лежите на диване, чем когда вы пробуете что-то новое. Но мы — существа созидающие, и наша природа требует развития.

Мы мечтаем о новой работе, но боимся уволиться. Хотим повышения, но боимся разговора с начальником. Хотим отдохнуть, но боимся выпасть из ритма — и в итоге выгораем. За каждым таким «не могу» стоит страх. Важно понять: у каждого он свой, и разобраться с ним можете только вы.

Упражнение «Мечта и страх»

Выберите спокойный день. Отложите смартфон и компьютер — они будут отвлекать. Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В первой запишите свои цели и желания, во второй — страх, который возникает при мысли об их достижении. Да, именно при достижении, а не на пути к ним.

Часто мы боимся не процесса, а результата. Мы пашем 24/7 ради нового телефона, но, получив его, радуемся лишь мгновение. Вскоре вещь становится рутиной, а радость улетучивается. В эпоху цифровых скоростей ничто не вечно: всё требует апгрейда, всё устаревает. Мы привыкли обесценивать путь, фокусируясь только на финальной точке.

Помните: страх будет с вами всегда. В начале — страх первого шага. В середине — сомнения в успехе. В конце — тревога: «Что дальше?». Это бесконечный цикл, и единственный способ его пройти — научиться действовать вопреки страху.

Глава 6. Практики: как вернуть себе руль

Страх — это не стена, а просто сигнал. Чтобы вернуть себе управление, нужно научиться с ним договариваться. В этой главе мы разберём, как приручить свои страхи и перестать откладывать жизнь на потом.

Шаг 1. Заземление и подготовка

Прежде чем идти вглубь, важно привести нервную систему в состояние ресурса. Если чувствуете тревогу, не спешите — сначала вернитесь в тело:

Выпейте тёплой воды.

Используйте технику «5–4–3–2–1»: найдите вокруг 5 предметов одного цвета, услышьте 4 звука, коснитесь 3 текстур, почувствуйте 2 запаха и 1 вкус.

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.