

Виктор Кросс



До того как наступит будущее

60 размышлений
о работе, деньгах
и возрасте

Виктор Кросс

До того как наступит будущее. 60 размышлений о работе, деньгах и возрасте

<https://litres.ru/74549838>

SelfPub; 2026

Аннотация

Будущее еще не наступило, а вы уже устали от него. Увольнение, пенсия, деньги, стареющие родители, здоровье, переезд, ИИ, новые навыки, выбор без гарантий: мозг способен превратить каждый вариант завтрашнего дня в проблему сегодняшнего. Эта книга разбирает 60 таких ситуаций по одной, коротко и без сладких обещаний «просто не тревожься». Вместо этого она помогает отделить то, что можно сделать сейчас, от того, что требует новых данных, разговора, расчета или просто времени. Можно открыть ровно тот вопрос, который не дает вам покоя сегодня, и получить трезвую точку опоры. Если вы слишком долго готовились жить потом, эта книга возвращает вам настоящее, не требуя отказаться от разумной подготовки к будущему. При редакционной подготовке текста использовался Gemini.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Почему то, что ещё не произошло, уже вызывает у меня беспокойство?	7
Введение в часть	7
1. Всё явно в порядке, почему же я никак не могу успокоиться?	8
2. Чем стабильнее жизнь, тем сильнее боишься, что однажды всё это потеряешь	11
3. Почему дни ожидания новостей кажутся особенно тягостными?	14
4. Каждый раз, когда дела идут гладко, начинаешь беспокоиться, не пойдет ли всё наперекосяк	17
5. Мне всегда кажется, что я должен был раньше позаботиться о своём будущем	20
6. Все вокруг готовятся к будущему, может, мне тоже стоит поскорее что-то предпринять?	23
7. Постоянное ощущение, что что-то упустили в подготовке, из-за чего не удастся успокоиться	26
8. Как только я задумываюсь о том, что будет через много лет, мне кажется, что я точно не справлюсь	29

9. Как только я меняю план, мне кажется, что ситуация выходит из-под контроля	32
10. Хотя я уже очень устал, как только отдыхаю, мне кажется, что я не должен останавливаться	35
Часть 2. При одной только мысли о деньгах, работе и пенсии в душе начинает зарождаться беспокойство	38
Введение в часть	38
11. Вы беспокоитесь, что в будущем денег не хватит, но что на самом деле вы боитесь больше всего?	39
12. Сбережения постоянно растут, почему же мне всё равно кажется, что их не хватает?	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Виктор Кросс

До того как наступит будущее. 60 размышлений о работе, деньгах и возрасте

Предисловие

Усталость многих людей не всегда связана с тем, что происходит здесь и сейчас, а скорее с тем, что в душе они постоянно готовятся к дням, которые ещё не наступили.

Работа пока в порядке, но уже начинаешь думать, не уволят ли тебя в будущем; родители пока могут о себе позаботиться, но ты уже задумываешься о том, что однажды им понадобится постоянный уход; сбережения постепенно растут, но ты всё равно спрашиваешь себя, хватит ли их на пенсию; видя, как быстро развиваются ИИ, новые технологии и меняется мир, ты беспокоишься, не отстаёшь ли ты от времени.

Конечно, к будущему стоит готовиться. Умеренное беспокойство подталкивает нас копить деньги, заботиться о здоровье, осваивать новые навыки, а также заставляет заранее продумывать важные вопросы. Но по-настоящему изматывает то, что подготовка не имеет конца, а каждое неизвест-

ное превращается в проблему, которую нужно решить уже сегодня.

В этой книге собраны 60 жизненных дилемм, связанных с «будущим». Она не ставит целью убедить вас не беспокоиться и не будет притворяться, что в жизни нет проблем, если просто смотреть на вещи с оптимизмом. Некоторые риски реальны, а некоторые изменения действительно неизбежны. Что можно сделать, так это разобрать этот клубок неопределённого беспокойства: что можно сделать сейчас, где нужно дождаться дополнительной информации, о чём стоит поговорить заранее, а на что на самом деле не нужно искать ответ именно сегодня.

Вам не нужно продумать всё будущее до мелочей, чтобы иметь право жить сегодняшним днём. Надеюсь, эти 60 статей помогут вам обрести больше ориентиров там, где нужно подготовиться, и меньше тратить сил там, где всё неопределённо.

Часть 1. Почему то, что ещё не произошло, уже вызывает у меня беспокойство?

Введение в часть

Некоторые виды тревоги особенно сложны в том плане, что события, вызывающие их, ещё даже не произошли. Несмотря на отсутствие конкретной проблемы, которую нужно решить, мозг постоянно находится в состоянии настороженности, пытаюсь понять, не упустили ли вы что-то и не произойдёт ли что-то плохое в будущем.

В этой части мы не будем повторять вам: «Не думайте о худшем». Мы рассмотрим несколько более тонких состояний: неспособность расслабиться, страх потери, ожидание новостей, нервозность при наступлении хороших событий, вечные приготовления, а также привычку брать на себя сегодня проблемы, которые возникнут через много лет. Когда эти состояния будут четко разграничены, будущее перестанет быть просто огромным клубом беспокойства.

1. Всё явно в порядке, почему же я никак не могу успокоиться?

В некоторые дни на самом деле нет никаких проблем.

Работа идёт как обычно, семья в порядке, здоровье не вызывает беспокойства, счета оплачены. По логике вещей это должно быть время, когда можно немного расслабиться.

Но душа никак не может успокоиться.

Первое, о чём я думаю, проснувшись утром, — не случится ли сегодня что-нибудь непредвиденное; начальник ничего особенного не сказал, но я начинаю гадать, не произошли ли в компании какие-то изменения; родители не связывались несколько дней, и я не могу удержаться от беспокойства, не заболели ли они.

И чем спокойнее жизнь, тем чаще у меня возникает мысль:

«Может, произошло что-то, о чём я ещё не знаю?»

Самое неприятное в таком беспокойстве — то, что невозможно найти ни одной реальной проблемы, которую нужно решить.

Если сломалась труба, можно вызвать мастера. Если на работе произошла ошибка, её можно исправить. Но сейчас нет никаких конкретных проблем — есть только постоянное чувство настороженности, которое не даёт покоя.

Некоторые люди долгое время живут в условиях, когда

приходится постоянно решать какие-то проблемы, и со временем эта настороженность становится для них привычным состоянием.

Если в детстве дома часто происходили неприятности, то, повзрослев, человек может привыкнуть сначала предполагать худший вариант развития событий; а длительная работа в условиях высокого давления приводит к тому, что даже после окончания рабочего дня человек чувствует, будто его могут вызвать в любой момент.

Тело уже покинуло ту обстановку, но душа ещё не ушла оттуда полностью.

Поэтому, когда наступает покой, наоборот, не знаешь, как в нём пребывать.

В этот момент не стоит спешить с вопросом: «Не предчувствую ли я что-то?»

Лучше сначала спросить:

«Неужели я давно по-настоящему не отдыхал?»

Даже если всё в порядке, не проверяешь ли ты всё время сообщения, новости, рабочие уведомления?

После того как дело решено, не начинает ли ваш мозг сразу же искать следующую проблему?

Не нужно заставлять себя верить, что «в будущем обязательно всё будет хорошо».

Это не то, о чём пойдёт речь в этой статье.

Более практично постепенно тренироваться: когда сейчас нет проблем, не искать их специально.

Если сегодня нечего делать, просто доживите до конца дня.

Если в будущем действительно произойдут изменения, тогда действуйте исходя из того, что будет известно на тот момент.

Спокойствие не обязательно является предвестником какой-то бури.

Иногда это действительно просто период спокойствия.

2. Чем стабильнее жизнь, тем сильнее боишься, что однажды всё это потеряешь

В молодости может казаться, что если у тебя есть стабильная работа, собственный дом и небольшие сбережения, то ты будешь чувствовать себя гораздо спокойнее.

Но когда действительно доходишь до этого этапа, обнаруживаешь, что появляется новый страх.

«А что, если однажды я останусь без работы?»

«А что, если кто-то из родных внезапно заболеет?»

«Сейчас наконец-то жизнь стабилизировалась, а что, если вдруг придется вернуться к прежним тяжелым временам?»

Обладание тем, чего раньше не было, действительно усиливает чувство безопасности.

Но это также заставляет человека впервые по-настоящему осознать:

, что у меня сейчас так много вещей, с которыми я не хочу расставаться.

До покупки квартиры человек беспокоится о том, что не сможет её себе позволить; а после покупки может начать беспокоиться об ипотеке, доходах и ремонте.

Раньше, когда ребёнок был маленьким, беспокоились, сможет ли он нормально вырасти; когда ребёнок подрастает,

начинают беспокоиться о его работе, браке и жизни.

Стабильность в жизни не избавляет от всех тревог.

Иногда она просто заменяет тревогу «смогу ли я это получить» на «смогу ли я это удержать навсегда».

Проблема в том, что если каждое приобретение сразу же связано с потерей, то и настоящее становится нелегким.

Вся семья мирно обедает, и вдруг в голове мелькает мысль: «Сколько лет ещё родители будут со мной?».

Увидев сбережения на счете, ты, казалось бы, мог бы немного успокоиться, но тут же думаешь: «А вдруг случится что-то более серьёзное, и этого всё равно не хватит».

Мы не можем гарантировать, что все важные для нас люди и события останутся неизменными навсегда.

Но можно четко разграничить две вещи.

Одно — разумно заботиться о том, что у нас есть сейчас.

Другое — ежедневно заранее переживать боль от их потери.

Первое имеет смысл.

Второе же, как правило, лишь делает напряжёнными те дни, когда мы ещё ничего не потеряли.

Если есть что-то, что можно сделать, делайте это.

Откладывайте деньги, когда нужно, проводите время с близкими, когда нужно, и следите за здоровьем, когда нужно.

А те вещи, которые вы не можете контролировать, не стоит постоянно прокручивать в голове.

Страх потери часто означает, что ты понимаешь, насколько эти вещи ценны.

Поэтому, пока они ещё с тобой, дай себе возможность по-настоящему почувствовать:

на самом деле у тебя уже есть многое.

3. Почему дни ожидания новостей кажутся особенно тягостными?

В ожидании результатов обследования, итогов собеседования, уведомления из школы или решения компании время вдруг начинает тянуться очень медленно.

Как только зазвонит телефон, сразу же смотришь.

Хотя я только что проверял почту, через минуту открываю её снова.

Вечером, ложась спать, в голове начинаешь прокручивать все возможные варианты развития событий.

«А что, если меня не примут?»

«А что, если в результатах обследования действительно найдут что-то неладное?»

«Не было ли в том выражении лица моего начальника в тот день какого-то намека?»

В такие моменты нам легко кажется, что нужно «ещё раз всё хорошо обдумать».

Но зачастую ожидание связано не с недостатком размышлений.

Не хватает результата.

Отчёт выйдет только в пятницу, и даже если вы будете думать ещё три часа во вторник вечером, пятница от этого не наступит раньше.

Компания ещё не объявила о своём решении, и даже ес-

ли вы переберёте десять последних фраз начальника, это не поможет вам получить внутренний список.

Когда по делу нет новой информации, мозг всё равно продолжает работать, потому что «незнание» вызывает дискомфорт.

Поэтому в случае такого рода беспокойства нужно решать не проблему самого результата, а следующий вопрос:

«Как мне прожить эти несколько дней, пока не появится ответ?»

Если действительно есть что-то, к чему можно подготовиться, то можно подготовиться.

Например, если после собеседования может понадобиться предоставить какие-то документы, заранее их соберите.

Если совершенно нечего нового делать, не превращайте весь день в ожидание.

Можно установить для себя время для проверки сообщений.

Один раз утром, один раз днём.

В остальное время живите своей обычной жизнью.

Сходите за продуктами.

Выполняйте работу.

Пужинать с семьёй.

Вечером посмотреть фильм.

Эти вещи, казалось бы, не имеют отношения к ответу, но они очень важны.

Ведь из-за результата, который ещё не наступил, не стоит

требовать, чтобы ты сначала приостановил всю свою жизнь.

Ожидание и так достаточно тяжело.

Не нужно больше требовать от себя: «Не нервничай».

Можно лишь сделать так, чтобы нервозность занимала лишь часть жизни, а не всю.

В тот день, когда придет ответ, ты уже разберешься с ним.

А сегодня, пока ответа нет, просто доживи этот день до конца.

4. Каждый раз, когда дела идут гладко, начинаешь беспокоиться, не пойдет ли всё наперекосяк

Некоторым людям сложнее всего приспособливаться не к плохим дням, а к хорошим.

Работа в последнее время идет гладко, но при этом возникает мысль: «Может, начальник просто ещё не озвучил проблему?»

В семье какое-то время царит спокойствие, и тут же возникает мысль: «Неужели всё будет так гладко всегда?»

Даже если результаты медицинского обследования в норме, возникают подозрения: «Может, что-то не проверили?»

Как будто стоит только расслабиться, как следующее несчастье нагрянет, когда ты меньше всего этого ожидаешь.

Если раньше действительно случались неожиданные перемены, такая реакция возникает ещё чаще.

Человек, которого когда-то уволили без предупреждения, впоследствии, видя, что в компании слишком тихо, может нервничать сильнее, чем другие.

Человек, которого когда-то внезапно предали в отношениях, чем счастливее будут его следующие отношения, тем сильнее он будет бояться.

Нам кажется, что если мы будем начеку, то в будущем нас

будет меньше подстергать неприятностей.

Но если вдуматься: разве страх за месяц до события действительно сделает тот день, когда оно произойдет, менее болезненным?

Обычно — нет.

Это лишь распределяет ту боль, с которой нужно было бы столкнуться всего один раз, на множество дней, когда ничего плохого не происходит.

Это не значит, что нужно полностью сбрасывать с себя бдительность.

Разумная бдительность очень важна.

Если в компании действительно происходят заметные изменения, стоит обратить на это внимание; если в организме наблюдаются постоянные отклонения, следует пройти обследование; если в отношениях возникают проблемы, об этом тоже стоит поговорить.

Но «обращать внимание, потому что есть признаки» и «не сметь успокоиться, даже если признаков нет» — это две разные вещи.

В следующий раз, когда жизнь внезапно станет спокойной, попробуйте не задавать сразу вопрос:

«Где же следующая проблема?»

Сначала посмотрите на то, что перед вами.

Действительно ли сегодня есть что-то, чем нужно заняться?

Если нет, то пока не нужно специально создавать пробле-

му.

Хорошие дни не нужно сначала доказывать, как долго они продлятся, чтобы иметь право наслаждаться ими.

5. Мне всегда кажется, что я должен был раньше позаботиться о своём будущем

«Если бы я начал откладывать на пенсию десять лет назад...»

«Если бы я знал раньше, не тратил бы столько».

«Другие начинают готовиться уже в сорок, а я почему только в пятьдесят с лишним об этом подумал?»

Когда начинаешь серьёзно задумываться о будущем, очень легко оглянуться назад и винить себя за прошлые поступки.

В этом сожалении есть одна странная особенность.

Вы сожалеете сейчас именно потому, что сейчас знаете гораздо больше, чем раньше.

Раньше вы, возможно, были заняты воспитанием детей, оплатой аренды, решением семейных проблем и у вас просто не было лишних сил думать о том, что будет через двадцать лет.

Возможно, некоторые из ваших решений сейчас кажутся не самыми удачными.

Нет ничего страшного в том, чтобы признать это.

Но если постоянно заикливаться на мысли «если бы я знал раньше», то самое необходимое — настоящее — будет

в итоге потрачено впустую.

Допустим, подготовка к пенсии действительно началась на десять лет позже.

Это факт.

Самый полезный вопрос в данной ситуации — не:

«Почему я не начал раньше?»,

а:

«Сколько времени осталось от настоящего до выхода на пенсию? Что ещё можно скорректировать?»

Возможно, придётся пересчитать расходы.

Возможно, придётся поработать ещё несколько лет.

Возможно, придётся начать откладывать чуть больше, чем раньше.

А может, вы обнаружите, что ситуация на самом деле не так серьезна, как казалось.

Узнать это можно, только действительно взглянув на ситуацию.

Хуже всего — не заглянуть в будущее из-за страха, что уже слишком поздно.

Тогда «позднее начало» превратится в «еще более позднее начало».

В некоторых случаях действительно лучше начать пораньше.

Но прошедшее время уже нельзя переделать.

Единственное, чем мы ещё можем распоряжаться, — это время, которое наступит после сегодняшнего дня.

Поэтому позвольте себе признать:

«Если бы я знал об этом раньше, было бы лучше».

А после этого вернитесь к вопросу:

«А что теперь?»

Только если соединить эти две фразы, сожаление не превратится в новую причину для промедления.

6. Все вокруг готовятся к будущему, может, мне тоже стоит поскорее что-то предпринять?

Коллега сказал, что начал изучать ИИ.

Друг рассказал, что недавно пересмотрел свои страховые полисы.

Родственник, разговаривая о пенсии, сказал, что уже накопил средств на несколько лет жизни.

Раньше вам казалось, что ваша жизнь протекает вполне нормально, но после этих разговоров вы вдруг почувствовали беспокойство.

Вернувшись домой, вы начали искать информацию.

То просматриваешь информацию об инвестициях, то о дополнительном заработке, то задумываешься, не пора ли сменить работу.

Чем больше я читаю, тем больше чувствую, что отстаю.

Такое давление часто возникает не из-за какой-то конкретной проблемы.

А скорее от мысли:

«Кажется, все готовятся, а я разве могу просто ничего не делать?»

Действия других могут напомнить нам о вещах, о которых мы раньше не задумывались.

Проблема в том, что у каждого свои жизненные обстоятельства.

У тех, у кого есть ипотека, и у тех, у кого её нет, потребности в подготовке различаются.

У тех, кто готовится к выходу на пенсию в течение пяти лет, и у тех, кому предстоит работать ещё двадцать лет, приоритеты различаются.

Те, у кого дети ещё маленькие и большие семейные обязательства, тоже не могут просто копировать финансовые планы других людей.

Поэтому, увидев, как готовятся другие, не стоит сначала спрашивать:

«А мне тоже нужно это делать?»

Сначала можно спросить:

«Какое отношение это имеет к моей нынешней жизни?»

Например, если другие изучают ИИ, действительно ли это уже повлияло на вашу работу?

Друг увеличил страховое покрытие — действительно ли у вас есть пробелы в страховой защите?

Кто-то зарабатывает на побочной деятельности — действительно ли вам сейчас не хватает дохода, или вы просто боитесь упустить возможность, видя, как это делают другие?

При подготовке к будущему самое страшное — это заниматься слишком многим одновременно.

Ведь каждое из них кажется разумным, но в итоге, возможно, каждое будет выполнено лишь частично, а деньги и

время, напротив, будут растрчены впустую.

По-настоящему эффективная подготовка обычно предполагает установление приоритетов.

Не стоит добавлять себе ещё одно дело только потому, что кто-то этим занимается.

Скорее, выбор других должен напомнить вам: оглянитесь на свою жизнь и посмотрите, есть ли что-то, чем действительно нужно заняться.

7. Постоянное ощущение, что что-то упустили в подготовке, из-за чего не удастся успокоиться

Есть люди, которые очень серьезно готовятся к будущему. Страховки оформлены.

Рассчитали пенсию.

Важные документы тоже прибраны.

Дома есть ещё резервный фонд на непредвиденные случаи.

По логике вещей, я должен чувствовать себя спокойнее, чем раньше.

Но в голове быстро возникает следующий вопрос.

«А что, если инфляция окажется сильнее, чем предполагалось?»

«А что, если после выхода на пенсию я доживу до девяноста пяти лет?»

«А вдруг детям внезапно понадобятся деньги?»

Чем больше ты готовишься, тем легче обнаружить, что в мире есть ещё больше вещей, к которым нужно подготовиться.

Это игра, у которой нет естественного финала.

Ведь если захотеть, всегда можно найти ещё один вид риска.

Поэтому нам нужно самим установить для своей подготовки «разумные рамки».

Не спрашивать:

«Могу ли я придумать ещё какой-нибудь риск?»

Конечно, можно.

А спросить:

«Какие риски, с точки зрения моей нынешней жизни, стоит устранить в первую очередь?»

Вероятность их возникновения высока?

Будут ли последствия серьезными?

Есть ли сейчас разумные способы снизить их?

Если ответы на все эти вопросы положительные, то стоит подготовиться.

Если вероятность события крайне низка, оно совершенно непредсказуемо, и на данный момент нет эффективных способов его предотвратить, то ежедневное изучение этого вопроса не обязательно сделает вашу жизнь более безопасной.

Сложность здесь заключается в том, что чем тщательнее вы готовитесь, тем легче иногда воспринимать «недостижение стопроцентного результата» как халатность.

Но в реальности нет ничего на сто процентов.

Подготовка — это не установка на жизнь защитного щита, который никогда не даст сбой.

Она просто дает вам немного больше пространства для маневра, когда возникают типичные изменения.

Поэтому на самом деле нужно решить не только «к чему

мне готовиться».

но и:

«До какого момента я могу остановиться?»

Знать, когда остановиться, так же важно, как знать, когда начать.

8. Как только я задумываюсь о том, что будет через много лет, мне кажется, что я точно не справлюсь

Стоя в пятидесятилетнем возрасте и думая о семидесяти, легко испугаться.

«Что, если к тому времени я останусь один?»

«А если родителям понадобится постоянный уход, смогу ли я с этим справиться?»

«В будущем работа полностью изменится, смогу ли я за ней угнаться?»

Сейчас все эти проблемы кажутся огромными.

Одна из причин заключается в том, что мы часто переносим «проблемы будущего» на «себя сегодняшнего».

Сегодня вы, возможно, не разбираетесь в системе ухода, не знакомы с искусственным интеллектом и не задумывались о том, как будете жить после выхода на пенсию.

Поэтому интуитивно возникает мысль:

«Я вообще не смогу с этим справиться».

Но человек, который действительно столкнётся с этими проблемами через двадцать лет, уже не будет полностью таким, каким он является сегодня.

Вспомните себя десятилетней давности.

Десять лет назад вы, возможно, не умели делать многое из

того, чем занимаетесь каждый день сейчас.

Раньше ты не умел пользоваться некоторыми функциями мобильного телефона.

С некоторыми семейными проблемами, когда сталкивался с ними впервые, тоже не знал, как с ними справиться.

Многие профессиональные навыки вы осваивали постепенно, шаг за шагом.

То же самое касается и будущего.

Конечно, это не значит, что нужно ничего не готовить.

К некоторым вещам лучше подготовиться как можно раньше.

Можно начать приводить в порядок свои финансы.

Родители становятся старше — об этом стоит поговорить заранее.

Работа меняется, и к этому тоже можно постепенно привыкать.

Но цель подготовки не в том, чтобы уже сегодня решить все возможные проблемы, которые могут возникнуть через двадцать лет.

Некоторую информацию можно будет узнать только тогда.

Некоторые системы также изменятся.

Даже то, что для вас важно, может отличаться от сегодняшнего.

Если сейчас, думая о будущем, вы чувствуете: «Я точно не справлюсь», попробуйте сформулировать эту мысль более справедливо:

«Исходя из того, что я знаю сейчас, я пока не знаю, как поступлю тогда».

«Не знаю» — это совсем не то же самое, что «не смогу».
Первое оставляет пространство для обучения.

9. Как только я меняю план, мне кажется, что ситуация выходит из-под контроля

Некоторые люди очень любят всё планировать заранее.

Маршрут путешествия должен быть тщательно спланирован.

Работа должна идти по графику.

У них есть свой график выхода на пенсию.

Само по себе планирование — это хорошо.

Это позволяет избежать многих ненужных суеты.

Проблема в том, что, если что-то меняется, настроение сразу же портится.

Если то, что изначально планировалось на пятницу, в последний момент переносится на понедельник, я весь день нахожусь в раздражении.

Изначально планировали выйти на пенсию в шестьдесят лет, но из-за изменения ситуации в компании это может отложиться на два года, и сразу начинаешь чувствовать, что все предыдущие планы были напрасными.

В такой момент стоит посмотреть, что на самом деле доставляет мне страдания.

Сами изменения действительно привели к значительным реальным потерям?

Или сам факт того, что «все пошло не так, как планировалось», уже невыносим для вас?

Если речь идет о первом случае, необходимо устранить последствия.

Если же речь идет в основном о втором случае, стоит переосмыслить понятие «план».

План — это предварительное определение направления на будущее на основе информации, доступной в настоящем.

Это не договор, которому обязательно нужно следовать в будущем.

Допустим, изначально планировалось переехать в какое-то место после выхода на пенсию, но позже выяснилось, что там неудобно пользоваться медицинскими услугами.

Внесение изменений — это не провал.

Наоборот, это означает, что, получив новую информацию, вы готовы пересмотреть своё решение.

Настоящая ценность плана не в том, что он никогда не меняется.

а в том, что когда происходят изменения, вам не приходится начинать с нуля.

Имея исходный план, вы понимаете, что нужно скорректировать,

что остаётся в силе,

а что — пересчитать.

Поэтому, когда ситуация меняется, не нужно сразу спрашивать:

«Все ли пошло наперекосяк?»

Сначала спросите:

«Какая именно часть изменилась?»

Изменяйте только эту часть.

В жизни часто не нужно начинать всё сначала, а просто перестроить порядок.

10. Хотя я уже очень устал, как только отдыхаю, мне кажется, что я не должен останавливаться

В воскресенье днём наконец-то не было никаких планов.

Ты ложишься, но в голове сразу возникает мысль:

«Может, эти два часа можно было бы потратить на занятия?»

«Еще не привел в порядок резюме».

«Искусственный интеллект развивается так быстро, а я всё ещё отдыхаю».

В результате я сидел на диване, а в душе всё время упрекал себя.

В итоге ни по-настоящему не учился, ни по-настоящему не отдохнул.

Это состояние отличается от обычной рабочей загруженности.

То, что по-настоящему сковывает человека, — это один стандарт:

время, не приносящее результатов, — это пустая трата.

Когда человек сильно беспокоится о будущем, этот критерий становится ещё более строгим.

Ведь каждый день, проведённый в отдыхе, словно приводит к потере конкурентоспособности.

Другие осваивают новые инструменты.

Другие занимаются побочным бизнесом.

Другие готовятся к выходу на пенсию.

Как же я могу просто гулять?

Проблема в том, что человек — это не устройство, способное работать на полной мощности бесконечно.

Внимание, физические силы и терпение — всё это требует восстановления.

Если долгое время по-настоящему не останавливаться, эффективность обучения, результативность работы и даже способность принимать решения могут начать снижаться.

В этот момент отдых — это не «безделье».

Это поддержание состояния, необходимого для продолжения жизни.

Можно обратить внимание на один очень простой показатель:

каждый раз, когда вы останавливаетесь, вам сразу же приходится искать оправдание для отдыха?

«Потому что сегодня я действительно много сделал, поэтому я могу отдохнуть».

Если да, это означает, что отдых по-прежнему воспринимается как награда.

Но сон, еда, передышка — это и так часть нормальной жизни.

Некоторое время не пополнит ваше резюме, не принесёт ни копейки и не поможет освоить новый навык.

Но это время не прошло зря.

Ведь ты существуешь не только ради будущего.

Ты — человек, которому нужно жить и сейчас.

Часть 2. При одной только мысли о деньгах, работе и пенсии в душе начинает зарождаться беспокойство

Введение в часть

Деньги, работа и пенсия — это самая реальная часть тревог о будущем. Эти опасения нельзя устранить одними лишь утешительными словами, ведь доход, сбережения, карьера и стоимость жизни — это реальные проблемы.

Цель этой части — не научить вас инвестировать и не убедить вас в том, что деньги не важны, а разобрать различные проблемы по отдельности: чего именно вы боитесь, когда думаете, что денег не хватит; какая сумма сбережений считается достаточной; как оценивать расходы на жизнь после выхода на пенсию; как перестроить свою жизнь в случае снижения дохода; и когда на работе действительно происходят изменения, что является проблемой компании, а что — вашей личной подготовкой.

11. Вы беспокоитесь, что в будущем денег не хватит, но что на самом деле вы боитесь больше всего?

«Больше всего я боюсь остаться без денег в старости».

Эту фразу слышишь очень часто.

Но если задать дополнительный вопрос:

«Чего вы боитесь больше всего, если у вас не будет денег?»

ответ может оказаться совершенно другим.

Кто-то боится, что не сможет оплатить лечение, если заболит.

Кто-то боится, что придется полагаться только на детей.

Кто-то боится лишиться своего жилья.

А кто-то, на самом деле, уже имеет базовую финансовую защиту, и по-настоящему боится того, что больше не сможет свободно выбирать образ жизни.

Поэ, «не хватает денег» — это иногда просто общее название многих страхов.

Если не разобраться в этом по отдельности, останется только один способ решения:

«накопить побольше».

Но сколько нужно накопить, чтобы хватило?

Если не понимать, от чего именно нужно защищаться, да-

же «немного больше» может не принести душевного спокойствия.

Например, если больше всего вы боитесь необходимости долгосрочного ухода, вам нужно разбираться не только в сбережениях, но и в способах ухода, организации семейной жизни и соответствующих системах.

Если больше всего боитесь, что после выхода на пенсию не хватит средств на основные нужды, нужно проанализировать предполагаемые расходы и источники дохода.

Если больше всего боитесь стать обузой для детей, возможно, стоит подумать о своих медицинских и бытовых потребностях.

Таким образом, одна и та же фраза «Я боюсь остаться без денег» превращается в несколько совершенно разных проблем, с которыми можно справиться по отдельности.

Есть еще некоторые вещи, которые деньги не могут решить полностью.

Если вы больше всего боитесь, что в старости не будет с кем поговорить, то увеличение сбережений не приведет к тому, что у вас сразу появится больше друзей.

Поэтому в следующий раз, когда вам придет в голову мысль «а вдруг денег не хватит», не спешите сразу искать более крупную сумму.

Спросите себя:

«Какой образ жизни я боюсь больше всего?»

Как только вы дадите более конкретный ответ, ваши при-

готовления превратятся из паники в четкий план действий.

12. Сбережения постоянно растут, почему же мне всё равно кажется, что их не хватает?

«Когда накоплю три миллиона, я буду чувствовать себя спокойнее».

Но когда накопления действительно достигнут трех миллионов, мы скажем:

«В наше время нужно как минимум пять миллионов».

Когда наберется пять миллионов, я услышу, что для выхода на пенсию нужно десять миллионов.

Цифры постоянно растут.

А чувство спокойствия всегда остается за следующей цифрой.

Здесь нужно сначала признать: деньги очень важны.

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.