

ЭРНСТ ХАЧАТУРЯН

БАЗОВЫЕ ВЕЩИ

Практика хорошей жизни

ПРИВЫЧКИ

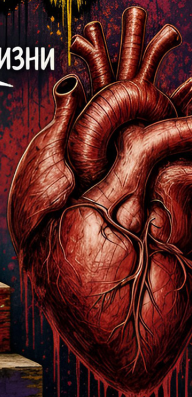
ДЕНЬГИ

ТЕЛО И ЭНЕРГИЯ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

НОВЫЕ ЗНАНИЯ

УСТОЙЧИВОСТЬ



Эрнст Хачатурян
Базовые вещи. Практика
хорошей жизни. Привычки.
Деньги. Тело и энергия.
Эффективность. Новые
знания. Устойчивость

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74560026

Базовые вещи. Практика хорошей жизни.: Aegitas; Москва; 2026

ISBN 978-0-3694-1428-1

Аннотация

Есть книги, которые обещают перевернуть жизнь за 21 день. «Базовые вещи. Практика хорошей жизни» устроена иначе: она о том, как жить спокойно, без рывков и разочарований, которые неизбежно следуют за очередным «начну с понедельника».

Автор – не гуру со сцены и не коуч с идеальной лентой в соцсетях, а человек, который перепробовал мотивационные марафоны, резкие старты и громкие обещания себе – и в какой-то момент честно признал: всё это работает ровно до первого сложного дня. Настоящие перемены оказались не в силе воли и не во вдохновении, а в простых, будничных, повторяющихся действиях, которые не требуют мотивации вообще.

Книга построена как практическое руководство: шесть частей и тридцать три главы плюс заключение. Каждая часть – отдельная зона жизни: тело и здоровье, деньги, сон и восстановление, работа, отношения с близкими, внутренние привычки, которые держат всё вместе. Внутри глав – минимум рассуждений, максимум конкретики. В конце каждой главы – три коротких блока: что важно понять, что сделать уже сегодня и какие ошибки чаще всего сводят усилия на нет. Такая структура превращает книгу в справочник: к ней можно возвращаться, открывать нужную главу и применять сразу, без необходимости перечитывать всё с начала.

Отличает книгу то, что за каждым советом стоит личная история автора – не абстрактный пример «одного моего клиента», а реальный, порой неловкий опыт: провалы, откаты назад, моменты, когда хотелось бросить всё, и то, что в итоге удерживало на плаву. Эти истории – не иллюстрация к тезисам, а часть самого разговора: они показывают, как теория выглядит в реальной, не всегда удобной жизни, со срывами и повторными попытками.

Центральная идея проста: хорошая жизнь строится не вспышками мотивации, а системой – маленькими понятными действиями, которые можно повторять даже без настроения. Книга разбирает, как устроен привычный цикл «мотивация – рывок – выгорание – откат назад» и почему устойчивость не зависит от силы воли или удачного дня.

Книга адресована тем, кто уже пробовал «перезапустить жизнь с понедельника» и не раз разочаровывался, когда запал заканчивался быстрее, чем хотелось бы. Тем, кто устал от противоречивых советов и ищет один связный подход – без крайностей и без чувства вины за несовершенство. Это разговор

без давления и лозунгов: автор не убеждает читателя, а показывает свой собственный путь – со всеми его сложностями – к более спокойному и устойчивому образу жизни.

Содержание

Предисловие	8
Часть 1. Основа жизни	11
Глава 1. Зачем нужны базовые вещи	11
Глава 2. Привычки, из которых складывается жизнь	17
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Эрнст Хачатурян

Базовые вещи. Практика хорошей жизни

Copyright © 2026 Эрнст Хачатурян

Copyright © 2026 Издательство Aegitas

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.

"Если вы запланировали с понедельника пойти в спортзал, начать бегать, пойти на курсы или бросить что-то вредное, отмените эти планы и начните понедельник с чтения этой книги. А лучше не ждите понедельника. Начните читать прямо сейчас. Сейчас – лучшее время!"

**– Михаил Сафонов,
CEO Znanium и RIORpub**



Предисловие

За годы работы, общения с людьми и собственного опыта я все чаще замечал одну простую закономерность.

Когда в жизни что-то идет не так, большинство из нас начинает искать большое решение. Новый метод. Новую систему. Новую цель. Кажется, что где-то существует ответ, который быстро расставит все по местам.

Но со временем я понял, что чаще всего жизнь меняют совсем не большие решения.

Ее меняют простые вещи, которые человек делает снова и снова.

Вовремя лечь спать. Позаботиться о своем здоровье. Не тратить больше, чем зарабатываешь. Навести порядок в делах. Прочитать несколько страниц хорошей книги. Найти время для близких. Сказать «нет» тому, что не приносит пользы. Сделать небольшой шаг, вместо того чтобы ждать идеального момента.

Каждое из этих действий кажется слишком незначительным, чтобы изменить жизнь. Но именно из таких повторяющихся решений складывается прочная основа.

Эта книга родилась из убеждения, что хорошая жизнь строится не на редких рывках, а на устойчивых привычках и базовых вещах. Не обязательно быть идеальным, чтобы жить лучше. Не нужно постоянно искать сложные системы или

пытаться изменить себя за один день. Гораздо важнее создавать такую жизнь, которая будет держаться даже тогда, когда исчезнут вдохновение, мотивация или привычный ход событий.

В книге мы поговорим о том, что действительно становится такой основой: о здоровье, энергии, деньгах, времени, знаниях, окружении, личных границах, отдыхе, обучении, внимании и повседневных привычках. На первый взгляд это самые обычные темы. Но именно они определяют, насколько спокойно, свободно и уверенно чувствует себя человек в своей жизни.

Я не стремился написать книгу с универсальными рецептами или предложить идеальную систему, подходящую каждому. У каждого человека свой опыт, свои обстоятельства, свой темп и свои возможности. Но есть вещи, которые важны практически для всех. Именно с них, как мне кажется, и стоит начинать.

Эта книга – не о достижательстве и не о бесконечной продуктивности. Она не призывает жить быстрее, делать больше или стремиться к совершенству. Скорее наоборот. Она о том, как построить жизнь, которая выдерживает длинную дистанцию. Жизнь, в которой есть место и работе, и отдыху, и развитию, и близким людям. Жизнь, которая держится не на постоянном напряжении, а на спокойной внутренней опоре.

Книгу можно читать последовательно или открывать с той

главы, которая сейчас кажется наиболее важной. Возможно, сегодня вас больше волнуют деньги. Возможно, здоровье, организация времени или отношения с людьми. Это не так важно. Главное – помнить, что все эти темы связаны между собой. Они постепенно складываются в единую систему, которая помогает жить более осознанно и устойчиво.

Мне хотелось, чтобы после прочтения этой книги у вас не появилось чувство, что нужно срочно изменить всю свою жизнь. Наоборот. Я буду рад, если вы выберете всего одну или две идеи и начнете применять их на практике. Потому что именно так обычно и происходят настоящие перемены – спокойно и без лишнего шума.

Если эта книга поможет вам чуть внимательнее относиться к своему здоровью, времени, деньгам, знаниям, близким людям и самому себе, значит, она была написана не зря.

Добро пожаловать! Надеюсь, эти страницы помогут вам построить жизнь, которая будет держаться на надежной основе.

Часть 1. Основа жизни



Глава 1. Зачем нужны базовые вещи

Есть вещи, ценность которых становится заметной только тогда, когда они начинают исчезать. Пока человек высыпается, он редко задумывается о сне. Пока денег хватает на повседневные расходы, финансы кажутся чем-то само собой разумеющимся. Пока есть силы, внимание, порядок и привычный ритм жизни, кажется, что так будет всегда.

Но стоит одной из этих опор пошатнуться – и жизнь меняется быстрее, чем хотелось бы. Недосып приводит к раз-

дражительности и ошибкам. Беспорядок начинает отнимать время. Финансовые трудности лишают чувства безопасности. Потеря внимания мешает сосредоточиться даже на простых делах. Каждая из этих проблем сама по себе может показаться незначительной, но вместе они разрушают ощущение устойчивости.

Парадокс в том, что большинство людей начинает укреплять основу только после того, как она дала трещину. Пока все работает, внимание хочется уделять более интересным и масштабным задачам: новым проектам, большим целям, очередным способам стать продуктивнее или успешнее. Основа остается без внимания именно потому, что кажется слишком простой.

Так происходит не только в жизни человека. Любая надежная система держится на вещах, которые редко оказываются в центре внимания. У здания есть фундамент. У дерева – корни. У автомобиля – двигатель, о котором почти не вспоминают, пока он исправен. Чем прочнее основание, тем больше возможностей появляется сверху. И наоборот: если фундамент начинает разрушаться, красивый фасад уже не спасает.

Наверное, именно поэтому однажды я решил посмотреть не на отдельные проблемы, а на то, как устроена моя собственная жизнь. Я заметил повторяющийся сценарий: когда начинал накапливаться хаос – пытался решать каждую новую проблему по отдельности. Но чем больше их станови-

лось, тем сильнее появлялось ощущение, будто я превратился в старую навьюченную лошадь. Она еще идет вперед, но уже не потому, что у нее есть силы, а потому, что остановиться нельзя. Еще немного – и груз станет тяжелее ее самой.

Со временем я научился делать иначе. Вместо того чтобы продолжать бежать, я сознательно останавливался. Смотрел, что именно перестало работать, и шаг за шагом возвращал порядок в самые простые вещи: сон, режим, рабочее место, планы, финансы. Почти каждый раз выяснялось, что причина была не в одном большом событии, а в нескольких небольших сбоях, которые наложились друг на друга.

Именно тогда я понял простую вещь: гораздо легче поддерживать порядок в базовых вещах, чем регулярно разбирать последствия накопившегося хаоса. Наверное, с этого и началась идея этой книги. Сперва я хотел выстроить такую систему для самого себя. А потом понял, что она может оказаться полезной и другим.

Жизнь устроена так же. У каждого человека есть свои цели, мечты и планы, но все они опираются на вполне конкретные вещи: здоровье, сон, привычки, деньги, способность сосредоточиться, отношения с близкими и умение организовать свое время. Именно они образуют фундамент, на котором постепенно строится все остальное.

Из-за своей обыденности эти вещи редко производят впечатление. Никто не восхищается тем, что человек вовремя ложится спать, ведет учет расходов или поддерживает поряд-

док на рабочем столе. Но именно такие, на первый взгляд незаметные, действия определяют качество повседневной жизни. Они редко дают мгновенный результат, зато создают условия, в которых этот результат становится возможным.

Поэтому эта книга не о поиске быстрых решений. И не о секретах успеха. Ее задача гораздо скромнее – и одновременно сложнее: обратить внимание на те стороны жизни, которые чаще всего остаются незаметными именно потому, что кажутся очевидными.

Мы живем в мире, где гораздо легче заинтересовать человека новой методикой, чем напомнить о необходимости выспаться. Легче продать очередную систему продуктивности, чем объяснить ценность регулярности. Нас непрестанно призывают двигаться быстрее, выше и дальше, хотя иногда гораздо важнее остановиться и проверить, насколько прочной остается опора под ногами.

Это не означает, что большие цели не важны. Напротив. Но любая серьезная цель требует ресурсов. Невозможно долго работать без отдыха. Трудно принимать взвешенные решения в состоянии постоянной усталости. Сложно строить планы, если каждый месяц приходится возвращаться к одним и тем же бытовым проблемам. Чем надежнее устроена повседневная жизнь, тем больше сил остается для действительно важных задач.

Поэтому разговор о базовых вещах – это не разговор о мелочах. Это разговор о том, что определяет качество жизни в

долгой перспективе. Обычно мы замечаем результат, но редко задумываемся о том, что сделало его возможным. За спокойствием почти всегда стоят привычки. За свободой – порядок. За уверенностью – понимание собственных возможностей и ограничений. За устойчивостью – ежедневные действия, которые со стороны могут казаться совершенно обычными.

Именно поэтому первая часть книги посвящена фундаменту. Прежде чем говорить о привычках, целях, порядке или деньгах, важно понять простую мысль: хорошая жизнь не возникает случайно. Она всегда на что-то опирается. И чем прочнее эта опора, тем легче человеку справляться с переменами, ошибками и неизбежными трудностями.

ЧТО ВАЖНО ПОНЯТЬ

Основа жизни редко привлекает внимание именно потому, что кажется привычной. Но именно она определяет, насколько устойчиво человек проходит через повседневные трудности и насколько свободно может двигаться к своим целям. Прежде чем менять жизнь, стоит разобраться, на чем она уже держится.

ЧТО СДЕЛАТЬ

Посмотрите на свою жизнь не через достижения, а через опоры. Что сегодня помогает вам чувствовать себя спокойно и уверенно? А что, наоборот, забирает силы? Не пытайтесь сразу все изменить. Для начала достаточно честно оценить, насколько надежным остается ваш собственный фундамент.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

1. Искать сложные решения там, где ослаблены самые простые основы.
2. Считать привычные вещи незначительными только потому, что они не дают мгновенного результата.
3. Строить новые планы, не замечая, что существующая опора уже требует внимания.

Глава 2. Привычки, из которых складывается жизнь

Жизнь человека редко меняется из-за одного большого решения. Гораздо чаще ее меняет то, что повторяется каждый день. Именно поэтому привычки играют такую важную роль. Они незаметно формируют здоровье, характер, настроение, результаты работы и даже то, каким человек начинает видеть самого себя.

Многие мечтают стать собранным, спокойнее, сильнее, увереннее. Но желание само по себе ничего не меняет. Перемены начинаются не с вдохновения, а с повторяющихся действий. Если человек хочет привести себя в форму, ему нужны регулярное движение, полноценный сон и сбалансированное питание. Если стремится к порядку – привычка возвращать вещи на свои места. Если хочет финансовой устойчивости – системный подход к деньгам. Именно ежедневные действия становятся той жизнью, которой человек живет.

Привычка – это действие, которое со временем перестает требовать постоянных усилий. Сначала оно требует осознанного решения, затем становится частью повседневной жизни, а позже выполняется почти автоматически. В этом и заключается ее сила. Она может работать как на человека, так и против него. Полезные привычки постепенно укрепляют жизнь, вредные – так же незаметно разрушают ее.

Самая распространенная ошибка – недооценивать силу небольших повторяющихся действий. Один поздний отход ко сну почти ничего не меняет. Один пропущенный день тренировки тоже не кажется проблемой. Но именно из таких мелочей складывается образ жизни. Точно так же работает и обратный процесс. Десять минут чтения, короткая прогулка или привычка каждый вечер приводить в порядок рабочее место сами по себе выглядят незначительными. Но спустя месяцы именно они начинают менять уровень энергии, организованность и качество жизни.

Долгое время я считал, что дисциплина – это черта характера и что она совсем не про меня. Мне не хотелось жить по строгому распорядку, вечно загонять себя в рамки и превращать каждый день в расписание. Казалось, гораздо проще жить так, как получается.

Но со временем я заметил одну интересную вещь. Очень многое мы и без того делаем автоматически. Чистим зубы, закрываем дверь, проверяем телефон, ставим чайник, пристегиваем ремень безопасности. Эти действия давно стали привычками и почти не требуют усилий. Тогда у меня возник простой вопрос: если мозг все равно превращает повторяющиеся действия в автоматизм, почему бы не сделать автоматическими именно те привычки, которые делают жизнь лучше?

С этого момента я перестал воспринимать дисциплину как постоянную борьбу с собой. Я начал воспринимать ее как

процесс создания полезных привычек. И оказалось, что жить становится даже легче. Чем больше хороших решений принимаются автоматически, тем меньше сил приходится тратить каждый день на борьбу с собственной ленью или настроением.

Дисциплина – это не умение каждый день заставлять себя. Это умение однажды превратить полезное действие в привычку, чтобы потом не приходилось заставлять себя снова и снова.

У полезных привычек есть еще одно важное преимущество: они освобождают человека от необходимости каждый раз принимать одно и то же решение. Воля нужна, чтобы начать. Но если каждое утро приходится заново уговаривать себя сделать что-то полезное, силы быстро заканчиваются. Привычка экономит энергию. Она превращает правильный выбор в естественную часть дня. А когда полезные действия преобразуются в привычку, жить гораздо проще.

Именно поэтому дисциплина начинается не с жестких ограничений, а с небольших действий, которые становятся частью жизни. Невозможно однажды проснуться и решить: «С сегодняшнего дня я дисциплинированный человек». Зато можно выбрать одно конкретное действие и повторять его каждый день. Вставать в одно и то же время. Убирать рабочее место перед уходом. Читать по двадцать страниц. Записывать расходы. Выключать телефон за час до сна. Маленькое действие гораздо легче превратить в привычку, чем пы-

таться полностью изменить себя за один день.

Есть еще одно правило, которое я понял не сразу: привычка должна вписываться в реальную жизнь, а не в идеальную картинку, которую человек рисует у себя в голове. Именно поэтому многие срываются уже в первую неделю. Они хотят одновременно начать бегать по утрам, правильно питаться, читать по книге в неделю, отказаться от социальных сетей и полностью изменить режим дня. Но человек меняется не скачком, а постепенно. Гораздо надежнее начать с малого и сохранить темп, чем поставить себе недостижимую цель и быстро отказаться от нее.

Чтобы привычка закрепилась, ей нужен простой и понятный старт. Лучше всего, когда новое действие связано с тем, что уже стало частью дня. После утреннего кофе открыть список задач. Перед сном подготовить одежду на завтра. Вернувшись домой, сразу положить ключи на одно и то же место. Чем меньше усилий требуется, чтобы начать, тем выше вероятность, что новое действие станет привычным.

Не менее важно избавляться от привычек, которые работают против вас. Многие стараются добавить в жизнь что-то полезное, но при этом продолжают делать то, что незаметно сводит все усилия на нет. Человек хочет больше читать, но каждый вечер несколько часов листает короткие видео. Хочет высыпаться, но берет телефон в постель. Хочет лучше концентрироваться, но постоянно отвлекается на уведомления. В такой ситуации проблема не только в отсутствии по-

лезных привычек, но и в сохранении вредных.

Долгое время мне казалось, что достаточно добавить в жизнь что-то новое – и все постепенно изменится. Но это почти никогда не работало. Нельзя налить чистую воду в переполненный стакан. Сначала приходится освободить место. Так же и с привычками: иногда главный шаг вперед – не приобрести новую, а отказаться от той, которая незаметно тянет назад.

За последние годы у меня появилось несколько привычек, которые сначала казались мелочами, а потом заметно изменили повседневную жизнь. Одна из них связана с телефоном. В какой-то момент я поймал себя на мысли, что слишком часто беру его в руки без всякой необходимости. Тогда я решил попробовать простое правило: вечером во время прогулки телефон остается дома, а утром я не прикасаюсь к нему до тех пор, пока не выйду из дома. Первое время приходилось сознательно себя контролировать. Сейчас это происходит почти автоматически. Я заметил, что стал спокойнее начинать день и чаще оставаться наедине со своими мыслями, а не с бесконечным потоком уведомлений.

Другая привычка – планирование дня. Каждый вечер или утром я открываю обычный бумажный ежедневник и записываю все задачи, которые хочу выполнить. Это занимает всего несколько минут, зато избавляет от ощущения, что нужно постоянно держать все в голове. Когда план перед глазами, становится легче сосредоточиться на работе, а не тра-

тити силы на попытки вспомнить, что еще осталось сделать.

Вредные привычки так живучи потому, что почти всегда дают быстрый результат. Они помогают отвлечься, снять напряжение, получить минутное удовольствие. Полезные привычки устроены иначе. Их эффект редко замечен сразу, зато именно они создают устойчивость на месяцы и годы вперед. Поэтому каждый раз, выбирая между мгновенным комфортом и тем, что принесет пользу завтра, человек на самом деле выбирает, какой будет его жизнь через год.

Ждать подходящей мотивации – одна из самых распространенных ошибок. Мотивация полезна, но она непостоянна. В одни дни ее хватает с избытком, в другие не остается совсем. Если строить свою жизнь только на вдохновении, очень скоро окажется, что вместе с ним исчезает и желание делать даже самые важные вещи.

Гораздо надежнее опираться на систему. Когда полезные действия становятся частью привычного распорядка, их уже не приходится каждый раз обсуждать с самим собой. Никто не ищет мотивацию, чтобы почистить зубы или пристегнуть ремень безопасности. Полезные привычки должны работать так же: не потому, что сегодня хочется, а потому, что так устроен ваш день.

Именно поэтому хорошие привычки редко выглядят впечатляюще. В них нет героизма, ярких эмоций или красивых историй. Они состоят из простых, повторяющихся действий, которые со стороны могут казаться скучными. Но в этом и

заключается их настоящая сила. Они работают независимо от настроения.

Со стороны нередко кажется, что кому-то просто повезло. Но за этим почти всегда стоят не талант и не удача, а сотни незаметных решений, которые человек принимал день за днем. Никто не видит этих маленьких действий, зато все замечают их результат.

Полезные привычки формируют не только результаты, но и отношение человека к самому себе. Каждый раз, когда вы выполняете обещание, которое дали себе, укрепляется внутреннее доверие. Так появляется спокойная уверенность: «Если я решил что-то сделать, значит, сделаю». Это чувство рождается только из собственных поступков.

И наоборот, если обещания самому себе постоянно остаются невыполненными, доверие исчезает. Поэтому привычки – это не только способ стать более организованным. Это один из способов постепенно собирать свою личность.

Начинать лучше с самых простых опор. Не пытайтесь изменить все сразу. Выберите одну сферу, которая сегодня сильнее всего влияет на качество вашей жизни: сон, движение, порядок дома, питание, личные финансы, управление временем или цифровые привычки. Доведите ее до состояния, когда она перестанет создавать проблемы, и только потом переходите к следующей. Таким образом, отдельные привычки складываются в систему, а система – в образ жизни.

Хорошая привычка – это не наказание и не ограничение свободы. Наоборот, она делает человека свободнее. Чем меньше сил уходит на борьбу с повседневным хаосом, тем больше их остается на действительно важные вещи: семью, работу, здоровье, новые знания и отдых.

Сегодняшний небольшой шаг может показаться незначительным. Но именно из таких шагов складываются месяцы, годы и в конечном счете вся жизнь. Мы редко меняемся за один день. Зато почти всегда становимся результатом того, что спокойно и последовательно повторяем каждый день.

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.