

Дмитрий Кондрашов

Движение к лучшему

эта книга меняет мышление

Дмитрий Кондрашов

Движение к лучшему

«Автор»

2026

Кондрашов Д. А.

Движение к лучшему / Д. А. Кондрашов — «Автор», 2026

Как перестать топтаться на месте и начать двигаться вперед? В мире, где стабильность стала иллюзией, единственным способом выжить остается постоянный рост. Книга «Движение к лучшему» — это практическое руководство для тех, кто готов переписать сценарий своей жизни. Без лишней «воды» и банальных лозунгов разбираются проверенные психологические и поведенческие паттерны, которые мешают нам достигать целей. Из этой книги вы узнаете, как трансформировать страх перемен в мощный ресурс, настроить внутренний компас на успех и сделать первый шаг к той версии себя, о которой вы всегда мечтали. Хватит ждать идеального момента — ваше личное движение к лучшему начинается с первой страницы.

© Кондрашов Д. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ты — это среднее арифметическое людей вокруг тебя. А кого выбрал ТЫ?	5
Стоп. Замерли. Где сейчас трещит по швам — и что с этим делать?	9
Ты знаешь, что надо делать. Уже год. А вот почему не делаешь — об этом сейчас	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Движение к лучшему

Ты — это среднее арифметическое людей вокруг тебя. А кого выбрал ТЫ?

Знаешь, что самое странное в личностном росте? Мы покупаем курсы, читаем книги, ставим цели, выписываем аффирмации — а потом идём на кухню, где нам говорят: «Опять ты со своими идеями? Сядь, нормально сиди». И всё. Курс за 50 тысяч, книга за неделю, цели на год — коту под хвост. Не потому что ты слабый. А потому что **окружение сильнее мотивации**. Всегда.

Задумывался ли ты об этом?! Вот честно — прямо сейчас оглянись вокруг. Кто рядом? Кто пишет тебе в течение дня? Чьи слова звучат у тебя в голове, когда ты сомневаешься? Это и есть твоё окружение. И оно либо тянет тебя вверх, либо держит на месте. Третьего, увы, не дано.

Почему «просто иди к целям» — это миф

— Ну я же сам всё решаю, — скажешь ты.

— Правда? — спрошу я. — А когда последний раз ты менял мнение после разговора с кем-то? А когда откладывал решение, потому что «что скажут»? А когда выбирал не то, что хотел, а то, что «понятнее для всех»?

Смотри, я не про то, что другие люди — враги. Я про то, что **мы социальные существа**. Наш мозг буквально настроен на то, чтобы вписываться в группу. Это не слабость — это эволюция. Тысячи лет назад изгнание из племени означало смерть. И мозг до сих пор работает по этой программе: «Будь как все. Не высовывайся. Не теряй группу».

Но вот проблема: если группа, в которой ты находишься, не движется — **ты тоже не двинешься**. Мозг не даст. Он будет саботировать, тормозить, подкидывать сомнения. Не потому что ты ленивый, а потому что **твоя биология работает против твоих амбиций**.

Значит ли это, что надо всех бросить и бежать? Конечно нет. Но значит ли это, что можно игнорировать окружение и «просто быть сильным»? Также нет. **Нужно окружение менять. Осознанно. Постепенно. Грамотно.**

Три круга твоего окружения: кто где стоит

Представь три концентрических круга. В центре — ты. Первое кольцо — **ядро**: 3–5 человек, с которыми ты общаешься чаще всего. Второе кольцо — **ближний круг**: 10–15 человек, с которыми ты пересекаешься регулярно. Третье — **внешний круг**: коллеги, знакомые, подписки, соседи — все, кто влияет на тебя фоном.

— И что, все три надо менять?!

— Нет. Но **знать, кто в каком кругу — обязательно.**

Ядро: те, чей голос звучит у тебя в голове

Это люди, с которыми ты говоришь чаще всего. Их мнение ты услышишь, даже когда их нет рядом. Это может быть партнёр, лучший друг, мама, коллега. И вот что важно: **если хотя**

бы один человек из ядра обесценивает твои цели — это тормоз, который сильнее любого курса по продуктивности.

Не веришь? Попробуй простой тест. Расскажи кому-то из ядра свою «безумную» идею: «Хочу сменить профессию», «Думаю запустить канал», «Планирую переехать». Послушай, что скажут:

«О, круто! А как ты планируешь это сделать?» — **зелёный свет**. Этот человек тянет вверх.

«Ну, попробуй, если хочешь...» — **жёлтый свет**. Не тянет вверх, но и не тянет вниз. Нейтрален.

«Опять ты? Это не работает. Сядь уже» — **красный свет**. Этот человек держит тебя на месте.

Важно: **красный свет — это не про плохого человека**. Это про то, что его страхи и установки транслируются на тебя. Чаще всего люди обесценивают не потому, что хотят зла, а потому что **сами боятся**. Если ты вырастешь — им станет некомфортно. Это их история, не твоя.

Ближний круг: те, с кем ты «по пути»

Это приятели, знакомые по хобби, коллеги, с которыми ты иногда обедаешь. Их влияние тише, но тоже работает. Если из десяти человек ближнего круга восемь жалуются на жизнь и двое что-то делают — ты, скорее всего, будешь жаловаться. Потому что так принято. Потому что так — безопаснее.

А теперь переверни ситуацию: если из десяти человек восемь что-то делают, обсуждают идеи, делятся находками — ты тоже начнёшь. Не потому что «заставили», а потому что **так стало нормой**. И это — мощнейший рычаг.

Внешний круг: фоновое излучение

Подписки в соцсетях. Телеграм-каналы. Видео на YouTube. Подкасты в наушниках. Соседи, с которыми ты здороваешься. Это всё — фон. И фон формирует твою «норму».

Если твой внешний круг — это мемы про «опять понедельник», ропты про «всё плохо» и видео «как ничего не делать и быть счастливым» — твоя норма именно такой и будет. **Ты будешь считать нормальным — жаловаться. Ты будешь считать нормальным — не двигаться. Ты будешь считать нормальным — мечтать, но не действовать.**

А если фоном идут истории людей, которые запускают проекты, учатся новому, делятся процессом — то и твоя планка поднимается. Без насилия над собой. Просто потому что **мозг подстраивается под то, что видит и слышит каждый день**.

Как формировать окружение: не «отрезать», а «добавлять»

Вот где многие косячат: они пытаются «отсечь» всех, кто тянет вниз. И это... болезненно. И не всегда нужно.

Лучше работает другой принцип: **добавляй тех, кто тянет вверх, — и вредное окружение само отвалится.**

Знаешь почему? У тебя просто не останется на него времени и энергии. Твой день заполнится новыми разговорами, новыми идеями, новыми проектами. Старые контакты не тянут — они станут реже. И это нормально. Потому что **ты не предаёшь людей — ты растёшь**.

Конкретные шаги:

1. Найди «точки роста» — места, где собираются те, кто двигается.

Это может быть профильный чат, сообщество в Telegram, офлайн-встреча предпринимателей в твоём городе, книжный клуб, спортивная группа — что угодно, где люди обсуждают не «как плохо», а «как сделать». Зашёл, послушал, написал одно сообщение. Потом ещё одно. Не надо «врываться» — просто **начни бывать там**.

2. Подпишись на 5–7 людей, у которых ты хочешь учиться.

Не на «инфлюенсеров с машинами», а на тех, кто показывает **процесс**: как думает, как принимает решения, как справляется с провалами. Их контент становится твоим «внешним кругом» — и мозг незаметно перенастраивается.

3. Заведи «разговоры о росте» с теми, кто уже рядом.

Не всех надо менять. Иногда достаточно **поменять тему**. Вместо «как устал» — «что нового узнал». Вместо «всё плохо» — «что попробовал». Близкие люди могут удивить: «О, а я тоже думал об этом!» — и окажется, что рядом был единомышленник, просто вы никогда не говорили об этом.

4. Стань «тянущим» человеком для кого-то другого.

Парадокс: чтобы привлечь поддерживающее окружение, нужно **самому быть поддерживающим**. Спрашивай людей про их цели. Интересуйся их процессом. Хвали за шаги, а не за результат. И ты увидишь: **те, кто тоже хочет расти, начнут тянуться к тебе** — потому что им тоже нужен кто-то, кто не обесценивает.

5. Создай «лабораторию» — пространство, где можно пробовать.

Это может быть чат на три человека, где вы делитесь «что попробовал на этой неделе». Или еженедельный созвон с другом, где вы рассказываете друг другу про шаги. Формат неважен — важно, что **появится место, где рост — это норма, а не странность**.

Что делать с теми, кого не хочется отпускать, но кто тянет вниз

— А если это мама? Или близкий друг? Я что, перестану с ними общаться?!

— Нет. Но ты **разделишь темы**.

С мамой можно говорить о доме, о семье, о еде — о том, где ваши ценности совпадают. И не обсуждать свои «безумные» проекты, если знаешь, что реакция будет болезненной. Это не ложь. Это **защита своих границ**.

С другом, который обесценивает, можно встречаться в баре по пятницам — и не обсуждать работу. Потому что **не каждый человек должен быть во всём твоей командой**. И это нормально.

Но — и это **КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО** — в твоём ядре должен быть хотя бы один человек, который говорит: «Давай, попробуй». Хотя бы один. Один — уже достаточно, чтобы не сойти с ума. Один — уже точка опоры.

Итог: окружение — это не судьба, это инструмент

Ты не обязан оставаться там, где тебе тесно. Ты не обязан слушать тех, кто говорит «не высовывайся». Ты не обязан доказывать что-то тем, кто не верит. Но ты **обязан себе создать среду, в которой рост — это нормально**. Потому что **в одиночку можно далеко не уехать**. Можно начать. Можно сделать первый шаг. Но чтобы идти долго — нужна команда. Пусть маленькая. Пусть виртуальная. Пусть из одного человека. Но — **команда**.

И помни: **не ты выбираешь окружение — окружение выбирает, кем ты станешь**. Если, конечно, ты не выберешь его сам.

Подумай: кто из твоего окружения реально тянет тебя вверх? Не абстрактно «все хорошие люди», а конкретно — чьи слова после разговора дают тебе энергию, а не забирают её?

И был ли в твоей жизни момент, когда одно новое знакомство, один чат или одно сообщество меняли твой вектор?

Стоп. Замерли. Где сейчас трещит по швам — и что с этим делать?

Представь: ты стоишь посреди комнаты, вокруг — стопки дел, телефон вибрирует, в голове — список из 17 пунктов, а ты вдруг ловишь себя на мысли: «А вообще... где я сейчас проседаю?»

Не «чего хочу достичь в этом году», не «какой я идеальный через пять лет», а прямо вот сейчас: **какая сфера тихо, но уверенно тянет тебя вниз?**

Это не про вину. Не про «ты опять всё провалил». Это про честность: если знаешь, где трещина — можно поставить заплатку. А если не знаешь — трещина станет дырой.

Давай без пафоса. Без «стань лучшей версией себя». Просто посмотрим на четыре опоры — и честно скажем, где сейчас тяжелее всего.

Здоровье: то самое «я вроде ем нормально», а энергии — как у разряженной батарейки. Утро начинается не с кофе, а с мысли «хоть бы дотянуть до обеда».

Карьера: ты вроде работаешь, но ощущение, будто крутишь педали в холостую. Проекты идут, а роста — ноль. Или вообще: «Я вообще туда иду?»

Отношения: тут вообще сложно. Иногда кажется, что ты говоришь на одном языке, а все вокруг — на другом. И не потому что они плохие, а потому что накопилось: недоговорённости, усталость, старые обиды.

Финансы: деньги приходят — и исчезают. Не обязательно «всё плохо», но есть это тихое напряжение: «А хватит ли? А вдруг что-то случится? А почему я опять трачу не туда?»

И вот самое интересное: часто мы пытаемся «подтянуть всё сразу». И в итоге — не тянем ничего. Потому что нельзя одновременно чинить крышу, менять проводку и перекладывать пол. Надо выбрать **одну** точку, где сейчас больнее всего.

Диалог, который случается в голове у каждого

— Ладно, признаюсь... у меня сейчас всё про финансы. Каждый месяц — как квест: свести концы с концами.

— А у меня — здоровье. Сил нет даже на то, что раньше радовало.

— У меня отношения. Мы не ругаемся, но и не разговариваем. Просто живём рядом.

— А я вообще не знаю... Вроде везде нормально, но внутри — пустота.

Знакомо? Вот именно поэтому я и хочу сейчас не давать советов, не раздавать чек-листы, а просто спросить: **где у тебя сейчас самая заметная брешь?**

Ниже — четыре варианта. Выбери один (или напиши свой, если ни один не подходит — бывает и так!).

Здоровье

Карьера

Отношения

Финансы

(А если хочется — добавь пару слов: что именно бесит или тревожит в этой сфере. «Не хватает энергии», «не вижу роста», «всё время ссоримся», «деньги утекают сквозь пальцы» — любая фраза подойдёт.)

Здесь всё просто. Когда ты называешь проблему вслух — она перестаёт быть «общим фоном тревоги» и становится **конкретной задачей**. А с задачей уже можно что-то делать.

И ещё: не бойся, что твой ответ «какой-то не такой». Нет правильных и неправильных сфер. Если тебе сейчас важнее разобраться с тем, чтобы высыпаться, чем с повышением на работе — это нормально. **Ресурс — это база. Без него любые цели рассыпаются.**

Задумайся!

Какая сфера твоей жизни прямо сейчас больше всего требует улучшений?

Ты знаешь, что надо делать. Уже год. А вот почему не делаешь — об этом сейчас

Признайся: у тебя в голове есть список. Не тот, который на холодильнике — «купить молоко, оплатить интернет». Другой. Тот, который живёт где-то между «надо бы» и «с понедельника».

Сменить работу. Начать бегать. Выучить язык. Наладить отношения. Запустить канал. Наконец разобраться с деньгами.

Ты знаешь, что это нужно. Ты **давно** знаешь. И — не делаешь.

И вот что самое мучительное: ты не ленивый. Ты не безвольный. Ты просто... застрял. Между «понимаю, что надо» и «не могу сдвинуться с места». И чем дольше стоишь — тем сильнее чувство, что это «надо» превращается в груз, в вину, в фоновую тяжесть, с которой ты привыкаешь жить.

А ведь движение к лучшему — это не прыжок с трамплина. Не эпифания, не озарение, не «когда-нибудь я проснусь другим человеком». Это **три конкретных шага**. Три шага, которые мы — почти все, почти всегда — откладываем. И именно они — входная дверь.

Шаг первый. Назвать вслух то, что бесит

— Ой, да у меня всё нормально, — говоришь ты, когда спрашивают, как дела.

И врёшь. Не специально, не зло — привычно. Потому что «нормально» — это удобно. «Нормально» — это безопасно. «Нормально» — это когда не надо ничего менять.

Но давай начистоту. Вот прямо сейчас — что тебя **реально** бесит в твоей жизни? Не в абстрактном мире, не в стране, не в экономике — в **твоей**. Твоей рутине. Твоём дне.

Утро, которое начинается с тревоги, а не с желания жить.

Работа, где ты перестал расти — но уходить страшно.

Тело, которое «вроде работает», но энергии — ноль.

Деньги, которые приходят и тут же уходят, как вода сквозь песок.

Отношения, где ты рядом, но... не **там**. Не живой. Не настоящий.

Знаешь, почему мы не называем это вслух? Потому что **названное — становится реальным**. Пока оно «ну, понимаешь, вот такое» — оно размытое, туманное, с ним можно жить. А когда ты говоришь: «Меня бесит, что я уже три года обещаю себе заняться здоровьем и не занимаюсь» — это уже **факт**. С фактом надо что-то делать.

И вот тут срабатывает страх.

— А вдруг я назову — и ничего не изменится?

— А вдруг я назову — и окажется, что проблема ещё хуже, чем я думал?

— А вдруг я назову — и придётся **действовать**?

Именно. Придётся.

Но вот парадокс: **неназванное не растворяется — оно гниёт**. Ты не перестаёшь чувствовать, что застрял. Ты просто перестаёшь это анализировать. Тревога уходит в фон, раздражение — в привычку, усталость — в «ну, все так живут». А потом — бац, и тебе 40, 50, 60 — и ты не понимаешь, куда делась жизнь.

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.