

**Дисциплина
без насилия.
Как
действовать из
состояния, а не
из «надо»**

Аскер Батицкий

Аскер Батицкий

Дисциплина без насилия.

Как действовать из состояния, а не из «надо»

<https://litres.ru/74583799>

SelfPub; 2026

Аннотация

Утро. Ты просыпаешься с твёрдым намерением: сегодня всё будет иначе. Сделаешь зарядку, сядешь за работу, не будешь листать телефон. Проходит два часа — и ты сидишь с телефоном в руке. Внутри поднимается знакомый голос: «Ну вот. Опять. Ты слабый».

Этот круг знаком многим: обещание — срыв — вина — новое обещание. Мы привыкли думать, что дисциплина — это когда ты заставляешь себя. Побеждаешь лень, слабость, желание отдохнуть. Но это — насилие, и оно всегда заканчивается одинаково: истощением и чувством вины.

Эта книга предлагает другой путь. Девять шагов — от первой диагностики давления до устойчивого ритма — помогут увидеть, где звучит чужое «надо», услышать собственные желания, научиться действовать из внутреннего согласия, а не из страха и

долга. В конце каждого шага — короткая практика и мини-чек-лист для самопроверки.

Книга не обещает, что вы начнёте вставать в пять утра. Но она поможет перестать воевать с собой — и начать действовать из состояния, а не из «надо».

Аскер Батицкий

Дисциплина без насилия.

Как действовать из состояния, а не из «надо»

Дисциплина без насилия

Как действовать из состояния, а не из надо

Введение

Утро. Ты просыпаешься с твёрдым намерением: сегодня всё будет иначе. Сделаешь зарядку, сядешь за работу, не будешь листать телефон. Будешь собранным, продуктивным, дисциплинированным.

Проходит два часа. Ты сидишь с телефоном в руке. Зарядка не сделана, работа не начата. И внутри поднимается знакомый голос: «Ну вот. Опять. Ты обещал. Ты не можешь. Ты слабый».

Ты соглашаешься с этим голосом и решаешь, что завтра

начнёшь серьёзное, соберёшься, заставишь себя. Так проходит день, неделя, месяц.

Этот круг знаком многим: каждое утро — обещание, каждый вечер — разочарование. И снова обещание, и снова разочарование. Ты обещаешь себе начать завтра — и не начинаешь. И ругаешь себя ещё сильнее.

Однажды приходит момент, когда становится ясно: так больше нельзя. Не потому что ты сдался, а потому что видишь: этот путь ведёт в никуда. Сколько ни заставляй себя, сколько ни борись — в какой-то момент силы кончаются, и ты падаешь, и ругаешь себя ещё сильнее.

Тогда и появляется вопрос: а есть ли другой способ? Не «как заставить себя», а «как перестать воевать с собой»?

Эта книга — про такой способ.

Мы привыкли думать, что дисциплина — это когда ты заставляешь себя делать то, что надо. Побеждаешь лень, слабость, желание отдохнуть. Когда ты сильнее себя.

Но это — насилие. И оно всегда заканчивается одинаково: истощением, срывом, чувством вины. А потом снова начинаешь, и снова срываешься, и снова ругаешь. Замкнутый

круг.

Настоящая дисциплина — другая. Она про то, чтобы действовать из состояния. Из ясности. Из интереса. Из внутреннего согласия.

Это звучит непривычно. Нас всю жизнь учили обратному: «соберись», «не ленись», «будь сильным». Но именно в этом — ключ.

Эта книга — не теория. Это карта пути. Здесь не будет обещаний, что после прочтения ты станешь другим человеком. Не будет обещаний, что начнёшь вставать в пять утра и делать сто дел в день. Но эта книга поможет тебе замечать, где живёт давление. А заметить — значит уже наполовину освободиться.

Здесь ты найдёшь другой путь. Без насилия. Без давления. Без «надо». Путь, на котором ты действуешь — потому что чувствуешь. Потому что хочешь. Потому что внутри есть отклик.

Что тебя ждёт

Девять шагов. Каждый — своя тема.

Первый — диагностика. Ты увидишь, где живёт давление.

Второй — голоса. Ты поймёшь, чей голос звучит внутри.

Третий — пауза. Ты разрешишь себе не делать.

Четвёртый — желания. Ты услышишь, чего хочется на самом деле.

Пятый — тело. Ты увидишь, как «надо» живёт в теле.

Шестой — состояние. Ты научишься действовать из него.

Седьмой — отношения. Ты увидишь, как «надо» звучит в общении с другими.

Восьмой — шаг. Ты сделаешь один маленький шаг.

Девятый — ритм. Ты найдёшь способ возвращаться.

А в конце — мини-чек-лист. Короткий. Чтобы проверить, действуешь ты из насилия или из себя.

Кому эта книга

Тем, кто ставит цели и бросает через неделю. Тем, кто за-

ставляет себя, ругает, срывается. Тем, кто устал от книг, где нужно «взять себя в руки». Тем, кто хочет действовать, но не хочет насилия над собой.

Кому эта книга не подойдёт

Тем, кто ищет жёсткие техники. Тем, кто верит, что без давления ничего не получится. Тем, кто хочет «просто инструкцию».

Эта книга — не инструкция. Это путь. И он требует одного: честности с собой.

Важно

Если за прокрастинацией стоит депрессия, тревожное расстройство или травма — эта книга не заменит терапию. Она может стать дополнением, но не лечением. Если ты чувствуешь, что не справляешься, — обратись к специалисту. Это не слабость. Это забота о себе.

Как читать

Ты можешь читать по порядку. Можешь открыть любой шаг, который откликается сейчас. Можешь возвращаться к ним снова.

Каждый шаг — мягкое движение. И в конце каждого — практика. Небольшая. Но глубокая.

Ты — живой. Ты устал. Ты долго жил под давлением. И привык думать, что это — норма. Но есть другой путь. Мягкий. Тихий. Живой.

Давай пройдем его вместе.

Первый шаг — на следующей странице. Он простой. Но он меняет всё.

Шаг 1. Увидеть, где ты себя заставляешь

Утро. Ты составляешь список дел. Десять пунктов, может, пятнадцать. Смотришь на него — и чувствуешь, что сегодня всё успеешь. Сегодня ты будешь молодцом.

Проходит день. Ты сделал три пункта, может, два, может, ни одного. И внутри поднимается знакомый голос: «Ну вот. Опять. Ты не справился».

Ты соглашаешься с этим голосом. Веришь ему. Даже не замечая, что он звучит каждый день.

Так проходит неделя, месяц, год. Ты живёшь с этим голо-
сом и думаешь, что так и должно быть.

А теперь — небольшой эксперимент.

Вспомни свой вчерашний день. Не весь. Просто то, что ты говорил себе. «Надо было встать раньше». «Надо ответить на это письмо». «Надо позвонить». «Надо заняться спортом». «Надо не есть это». «Надо быть продуктивнее».

Сколько таких «надо» было за день? Пять? Десять? Двадцать?

А теперь вопрос: сколько из них — твои? Твои собственные, те, которые ты выбрал бы сам, те, которые идут изнутри. А сколько — чужие? Из детства, из школы, из книг, из ожиданий.

Ты можешь не знать ответа сразу. И это нормально. На этом шаге достаточно увидеть.

Мы редко замечаем, сколько давления в нашей жизни. Оно стало фоном. Как шум холодильника на кухне — ты не слышишь его, пока не выключишь. А потом вдруг понимаешь: он был — и был громким.

Так и с «надо».

Ты просыпаешься — и уже должен: встать, быть бодрым, сделать зарядку, быть продуктивным, всё успевать, быть лучше, чем вчера.

Ты идёшь по дню — и снова должен: ответить, не опоздать, быть вежливым, сделать больше.

Ты ложишься спать — и всё ещё должен: был сделать больше, был справиться лучше, завтра начать заново.

И ты не замечаешь этого. Потому что так было всегда. Потому что все так живут. Потому что это «нормально».

А это — давление. И оно оставляет след.

Где живёт давление

Оно не в одном месте. Оно везде.

На работе ты должен быть эффективным, не ошибаться, успевать больше, не показывать усталость.

Дома — поддерживать порядок, быть хорошим партнёром, хорошим родителем, внимательным, заботливым.

В отношениях — быть интересным, не грузить других, не расстраивать, соответствовать ожиданиям.

И даже в отдыхе — ты должен. Отдыхать правильно, читать полезное, проводить время с пользой.

Давление везде. Оно не оставляет места, где можно просто быть.

И самое странное — ты не замечаешь этого. Потому что это стало воздухом. Потому что все так живут.

Разница между «я хочу» и «надо»

Есть простой способ увидеть давление. Послушать, какими словами ты говоришь с собой.

«Я хочу» — это твоё. Идёт изнутри. Это желание. Это тепло.

«Мне нравится» — тоже твоё. Это отклик. Это радость.

«Я выбираю» — твоё. Это осознанно. Это свобода.

А «надо», «должен», «положено», «стыдно» — это давле-

ние. Это чужое. То, что когда-то сказали другие, а ты взял.

Послушай себя. Что звучит чаще? «Я хочу» или «надо»?

Ответ приходит не сразу. И это нормально. На этом шаге достаточно начать слушать.

Как переформулировать «надо» в «хочу»

Есть простой приём, и он меняет всё.

Каждый раз, когда слышишь внутри «надо» — остановись и спроси себя: «А хочу ли я?»

Иногда ответ — да. Ты просто не замечал. Говорил «надо», а на самом деле хотел. И тогда — переформулируй.

Не «надо помыть посуду», а «хочу, чтобы кухня была чистой».

Не «надо ответить на письмо», а «хочу, чтобы человек не ждал».

Не «надо позвонить маме», а «хочу услышать её голос».

Ты не обманываешь себя. Ты просто меняешь рамку. И то

же самое действие начинает идти из другого места.

А если ответ — нет? Если ты не хочешь? Тогда честно: «Я не хочу это делать». И дальше — выбор. Сделать, потому что важно. Или не делать. Или найти, что в этом есть для тебя.

Иногда «надо» можно разобрать на части. «Надо пойти на работу». А что в этом? «Хочу, чтобы были деньги». «Хочу чувствовать себя нужным». «Хочу общаться с коллегами». И тогда — уже не «надо», а «хочу».

Это не самообман. Это честность. Ты не притворяешься, что хочешь мыть посуду. Ты находишь, чего ты хочешь на самом деле. И действие меняется. Потому что идёт из желания, а не из давления.

Практика: Список «надо»

Выдели один день. Лучше — обычный, тот, в котором ты живёшь свою обычную жизнь.

В течение дня замечай, где ты себя заставляешь, где звучит давление, где ты делаешь что-то из «надо», а не из желания.

Записывай в заметки телефона, в блокнот, на листок —

или просто отмечай про себя. Достаточно коротких фраз: «надо было встать раньше», «должен ответить, хотя не хочется», «отдыхать рано», «стыдно, что не сделал».

Вечером посмотри на список. Спокойно, без анализа, без выводов. Просто посмотри.

Сколько там пунктов? Пять? Десять? Двадцать?

А теперь вопрос: сколько из них — твои?

Твои собственные, те, которые ты бы выбрал сам, те, которые идут изнутри. А сколько — чужие? Из детства, из школы, из книг, из ожиданий.

Ответ может прийти. А может — нет. На этом шаге достаточно увидеть.

Практика: Переформулирование

Возьми список «надо», который ты составил. Или просто вспомни одно «надо», которое звучит чаще всего. Запиши его. «Надо...»

А теперь спроси себя: а хочу ли я? Чего я хочу на самом деле?

Может быть, ты хочешь результат: «Хочу, чтобы было чисто».

Может быть, ты хочешь чувство: «Хочу, чтобы меня не ругали».

Может быть, ты хочешь облегчение: «Хочу, чтобы это закончилось».

Найди то, что откликается, и переформулируй.

Было: «Надо помыть посуду». Стало: «Хочу, чтобы кухня была чистой».

Было: «Надо ответить на письмо». Стало: «Хочу, чтобы этот человек не ждал».

Было: «Надо позвонить маме». Стало: «Хочу услышать её голос».

Почувствуй разницу. Одно и то же действие, но из разных мест.

Сделай это с тремя «надо». Просто чтобы попробовать. И посмотри, что изменится внутри.

Что ты заметишь

«Надо» может звучать почти постоянно. Каждые пять минут. Как фон.

Некоторые из них — чужие. Ты их носишь, а они не твои.

Под всеми этими «надо» почти не слышно тебя. Твои желания. Твои чувства. Твой голос.

А может, день пройдёт как обычно, и ты ничего особенного не заметишь. Это тоже нормально. Ты только начинаешь смотреть. Главное — ты включил свет. Ты увидел рюкзак. И это — первый шаг.

Мини-чек-лист

Я могу назвать минимум пять «надо», которые звучат в моём дне.

Я могу отличить хотя бы одно «надо» от «хочу».

Я заметил, что давление стало фоном — и теперь я вижу его.

Ты живёшь под давлением. И теперь ты это видишь.

Шаг 2. Понять, откуда взялось «надо»

Ты едешь в метро. Смотришь в окно. И вдруг слышишь внутри: «Ты должен быть собранным».

Ты останавливаешься на секунду и понимаешь — это голос мамы. Точнее, её интонация. Та самая, из детства, когда ты собирался в школу, а она стояла в дверях и говорила: «Ну что ты копаешься. Соберись уже». Прошло тридцать лет. Мамы рядом нет. А голос — здесь. Звучит. Каждое утро.

Ты не замечал этого раньше. А теперь — заметил.

Бывает так. Ты стоишь в вагоне, и голос звучит так ясно, так настояще, будто мама стоит рядом. Ты не пугаешься — ты удивляешься. Тридцать лет ты носил эту интонацию и не знал, что это — она. Ты думал, это ты. Твоя слабость. Твой внутренний критик. А это — мама. Которая когда-то спешила на работу и торопила тебя в школу. Которая хотела, чтобы ты не опаздывал. Которая делала, как умела.

С тех пор ты начинаешь ловить этот голос — и каждый раз удивляешься: вот этот — учительница, а вот этот — отец, а вот этот — даже не помнишь кто. Просто кто-то однажды

что-то сказал, а ты взял.

Первый шаг показал тебе, где звучит «надо». Этот шаг — про то, чтобы услышать, чей это голос.

Внутренний критик — это не ты. Это собранное из чужих голосов. Мама. Папа. Бабушка. Учительница. Тренер. Первый начальник. Бывший партнёр. Случайный прохожий, который однажды бросил небрежное слово. Все они когда-то что-то сказали, а ты это взял. И теперь носишь. И думаешь, что это — ты.

Почему чужие голоса становятся твоими

В детстве ты не мог отличить своё от чужого. Ты впитывал. Как губка.

Мама сказала: «Ты невнимательный». Ты поверил. И теперь, когда что-то забываешь, внутри звучит: «Ну вот, опять ты невнимательный».

Учительница сказала: «Ты мог бы стараться больше». Ты поверил. И теперь, когда отдыхаешь, внутри звучит: «Ты мог бы стараться больше».

Отец сказал: «Мужчины не плачут». Ты поверил. И те-

перь, когда подступают слёзы, внутри звучит: «Соберись. Не позорься».

Это не твои слова. Это их слова. Но ты носишь их так долго, что они стали твоими.

Как отделить голос от себя

Есть один вопрос. Простой, но он меняет всё.

Каждый раз, когда слышишь внутри фразу, которая тебя гонит или осуждает, спроси: «Чей это голос?»

Не «правильно ли это». Не «справедливо ли». Не «согласен ли я». А — чей.

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.