

Новая версия себя:

Как меняться без надрыва
и не бросать на поллуту



ИИ

Дмитрий Соколов

Дмитрий Соколов

Новая версия себя: Как меняться без надрыва и не бросать на полпути

<https://litres.ru/74598903>

SelfPub; 2026

Аннотация

«С понедельника начну новую жизнь» — знакомое обещание, которое часто заканчивается усталостью, чувством вины и очередным списком невыполненного. Дело не обязательно в слабой воле: перемены рушатся, когда план рассчитан на идеальную жизнь, а не на вашу настоящую.

«Новая версия себя: Как меняться без надрыва и не бросать на полпути» предлагает не очередной рывок, а реалистичную систему изменений. Вы научитесь без самообвинения оценивать свою точку старта, выбирать ориентиры по ценностям, сосредоточиваться на главном и разбивать цель на посильные шаги. Разберётесь, как закреплять привычки с помощью сигналов и поддерживающей среды, действовать при спаде мотивации, замечать прогресс и вписывать новое в повседневный ритм. А если случились пауза или срыв — возвращаться к выбранному направлению без ощущения, что всё потеряно.

Книга для тех, кто устал начинать заново и хочет перемен,
которые выдерживают обычные дни.

Содержание

Почему перемены не держатся: ловушка рывка и обещаний начать с понедельника	6
Точка старта: как увидеть свою жизнь без самообвинения и иллюзий	16
Куда меняться: ценности, личные ориентиры и образ будущего	28
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дмитрий Соколов
Новая версия себя: Как
меняться без надрыва
и не бросать на полпути

**Новая версия себя: Как меняться без надрыва и не
бросать на полпути**

Дмитрий Соколов

Почему перемены не держатся: ловушка рывка и обещаний начать с понедельника

В воскресенье вечером Марина раскладывает на столе блокнот, телефон и новую надежду.

На первой странице появляется заголовок: «С понедельника — новая жизнь». Дальше — список. Вставать в шесть. Делать зарядку. Не есть сладкое. Готовить обеды на неделю. Ложиться до одиннадцати. Читать по двадцать страниц. Записаться на английский. Обновить резюме. Начать откладывать деньги. Не зависать в телефоне.

Десять пунктов. Ни один не кажется чрезмерным по отдельности. Вместе они выглядят как маршрут из прежней жизни в ту, где всё наконец устроено.

Марина даже покупает абонемент в спортзал — хороший, недешёвый, с приложением и напоминаниями. Скачивает трекер привычек. На заставку телефона ставит фотографию горного пейзажа: символ будущей себя, энергичной и собранной. В воскресенье она засыпает с приятным чувством: теперь-то всё будет иначе.

В понедельник будильник звенит в шесть. Марина нажимает «ещё пять минут». Потом ещё. На зарядку времени уже нет, зато есть короткая мысль: «Ничего, вечером пойду

в зал». Вечером задерживается на работе, по дороге домой покупает готовую еду, а в спортзале оказывается слишком поздно и слишком усталой. Во вторник она пытается наверстать: встаёт раньше, ест на бегу то, что успела приготовить, забывает взять обед, злится на себя и вечером заказывает пиццу.

К среде приложение напоминает о привычках, которые Марина уже не отмечает. Список на кухне всё ещё висит — теперь он похож на счёт за чужие обещания.

В такие моменты легко вынести приговор: «Я опять не справилась». Но, если посмотреть внимательнее, Марина не провалила перемены. Она столкнулась с планом, который не выдержал встречи с обычной жизнью.

Почему понедельник кажется таким убедительным

Обещание «начать с понедельника» — не глупость и не слабость. Это попытка получить чистый лист. Новый день недели создаёт ощущение границы: вот закончилась прежняя версия меня, а впереди начинается правильная. Особенно заманчиво это ощущение после разочарования в себе. Если сегодня всё пошло не так, можно назначить новую дату и представить, что в следующий раз подойдёшь к делу с большей решимостью.

В воскресенье Марина мысленно видит не будильник в темноте, а результат: лёгкость, подтянутое тело, порядок в делах, чувство контроля. Будущая версия себя словно уже обладает всеми нужными привычками и ресурсами. Но меж-

ду привлекательным образом и реальным действием есть расстояние. Его приходится проходить не вдохновением, а в конкретный вторник — после плохо проведённой ночи, переполненного рабочего дня и внезапно закончившегося момента.

Настроение меняется. Времени становится меньше. Возникают дела, которых не было в воскресном сценарии. Если план работает только при идеальном самочувствии и пустом календаре, он не рассчитан на жизнь — он рассчитан на редкий выходной, когда всё уже подготовлено.

Мотивация полезна: она помогает начать. Но ненадёжно делать её единственным топливом. Это как построить мост, который держится на том, что ветер всегда будет дуть в нужную сторону. Устойчивым переменам нужна не только причина действовать, но и удобная конструкция: понятный первый шаг, подходящий момент, доступные ресурсы, возможность продолжить после пропуска.

Ловушка «всё или ничего»

План Марины устроен так, будто перемены бывают только двух видов: идеальные и провальные. Или она встаёт в шесть, тренируется, питается по плану и успевает всё, или «день уже испорчен».

Так работает мышление «всё или ничего»: один пропуск превращается в доказательство, что весь замысел разрушен. Не сделала зарядку — значит, не хватает дисциплины. Съела сладкое — значит, питание пошло насмарку. Не откры-

ла резюме в понедельник — значит, снова откладывает свою жизнь.

Но пропуск — это событие, а не характеристика личности. Один пропущенный поход в зал не отменяет предыдущих. Один незапланированный ужин не говорит, что человеку «не дано» питаться по-другому. Исследования формирования привычек показывают, что автоматичность поведения складывается постепенно и у разных людей занимает разное время. В известном наблюдении за ежедневными привычками сроки сильно различались; единичный пропуск сам по себе не обнулял процесс. Иными словами, устойчивость — не безупречная серия, а способность возвращаться.

Когда мы требуем от себя идеального выполнения, любое отклонение становится поводом бросить. Если же в плане заранее предусмотрена минимальная версия — например, десять минут прогулки вместо часовой тренировки, — плохой день не обязан становиться концом истории.

Цена одновременных перемен

Марина пытается изменить режим сна, питание, физическую активность, карьеру и обращение с телефоном сразу. Каждая цель требует отдельных решений: когда лечь, что приготовить, как добраться до зала, в какой вечер заняться резюме, чем заменить привычную прокрутку ленты.

Решения тоже расходуют силы. А силы — не бесконечный запас, который можно пополнить торжественным списком. Если все новые действия требуют отдельного усилия, день

быстро превращается в полосу препятствий. Это не означает, что человек обязательно «слабый». Это означает, что цена плана слишком высока для ресурсов, которыми он располагает сейчас.

Одновременные перемены ещё и конкурируют друг с другом. Чтобы утром потренироваться, Марине нужно раньше лечь. Но вечером она хочет обновить резюме, приготовить еду на завтра и немного отдохнуть. Каждый пункт по отдельности обещает улучшить жизнь; вместе они отнимают время у сна — того самого ресурса, без которого выполнять остальные обещания сложнее.

Особенно обманчиво считать все полезные действия одинаково доступными. «Пойти в зал» в списке занимает два слова. В реальности это переодеться, собрать вещи, доехать, потренироваться, вернуться, принять душ. «Готовить полезную еду» звучит просто, пока не выясняется, что нужно купить продукты, освободить вечер и решить, что именно готовить.

Хороший план учитывает не только пользу действия, но и его полную стоимость: время, энергию, подготовку и сопротивление, которое обычно возникает перед началом.

Цикл, который можно изменить

Часто попытки перемен идут по одному сценарию:

рывок — перегрузка — пропуск — стыд — отказ.

Сначала человек переживает эмоциональный всплеск: устал от беспорядка, увидел вдохновляющий пример, испу-

гался очередного повторения старого. В ответ обещает себе всё исправить быстро и целиком. Потом выясняется, что план требует больше времени и сил, чем ожидалось. Случается пропуск. Вместо того чтобы поправить план, человек начинает стыдить себя. Стыд делает возвращение тяжелее: теперь нужно не просто сделать упражнение или открыть документ, но и встретиться с напоминанием о собственной «несостоятельности». В конце концов проще отказаться — хотя бы временно, «до следующего понедельника».

Чтобы разорвать этот круг, полезно разделить два вопроса:

1. Чего я хочу?

2. Каким способом я пытаюсь этого добиться?

Марина хочет больше энергии и заботиться о здоровье. Это желание не становится неправильным только потому, что план не сработал. Возможно, ей не подходит начинать с пяти ранних подъёмов и трёх тренировок в неделю. Возможно, первый шаг — десять минут пройтись после обеда или выбрать один вечер для спокойного похода в зал. Цель может остаться прежней, а способ — измениться.

Это важное различие. Когда проваливается метод, не обязательно отказываться от желания. Нужно исследовать, что именно в методе оказалось неудобным, слишком сложным или плохо приспособленным к обстоятельствам.

Разбор проваленного обещания

Вспомните одну попытку перемен, которая не продержалась

лась. Не выбирайте самую болезненную; подойдёт обычная история — курс, спорт, сон, порядок, питание, творчество.

Запишите ответы коротко, без обвинений:

Цель. Чего я хотел или хотела добиться? **Масштаб.** Что конкретно планировал(а) делать и как часто? **Препятствия.** Какие время, деньги, силы, навыки или условия требовались? **Момент срыва.** Когда стало трудно продолжать? Что происходило тогда? **Неучтённая часть жизни.** Чего план не предусматривал: усталости, дороги, семейных дел, непредсказуемого графика, тревоги, отсутствия подготовки? **Вывод без самоосуждения.** Что я теперь знаю о подходящем для меня способе?

Например: «Я хотел заниматься английским каждый вечер по часу. Начал после напряжённого рабочего дня, когда вечером у меня обычно мало сил. Через неделю пропустил два занятия и решил, что потерял темп. Вывод: мне легче заниматься утром и короче; нужно определить не час каждый день, а два занятия по пятнадцать минут и простой способ вернуться после пропуска».

Здесь нет оправданий. Есть информация. Уважительное отношение к себе не требует объявлять любой план хорошим. Оно позволяет признать: «Этот вариант не подошёл» — и использовать опыт, чтобы выбрать следующий точнее.

Уменьшить не желание, а первый шаг

Когда план буксует, мы часто пытаемся усилить давление: купить ещё один блокнот, установить ещё одно приложение,

найти более строгий режим. Иногда нужен не новый контроль, а уменьшение начальной нагрузки.

Выберите один небольшой эксперимент на ближайшую неделю. Не «стать спортивным человеком», а «после обеда в понедельник и четверг пройтись десять минут». Не «наладить карьеру», а «в среду открыть резюме и поправить один абзац». Не «перестать жить в телефоне», а «первые пять минут после пробуждения оставить телефон на столе и встать».

Полезно заранее привязать действие к ситуации. Не просто: «Буду читать». А: «После того как налью вечерний чай, прочитаю две страницы». В психологии поведения такие планы иногда называют намерениями реализации: мы заранее связываем определённый сигнал с конкретным действием — «если происходит X, я делаю Y». Это не отменяет препятствий, но избавляет от необходимости каждый раз заново принимать решение.

И стоит определить минимальную версию. Если обычный вариант — двадцать минут прогулки, минимум может составлять пять. Если цель — писать, минимумом может стать один абзац. Минимум нужен не для того, чтобы навсегда отказаться от большего, а чтобы сохранить контакт с выбранным направлением в день, когда ресурсов меньше.

Пропуск тоже нужно включить в план. Спросите себя: если я не сделаю действие сегодня, как вернусь завтра? Например: «Не буду компенсировать пропуск двойной нагрузкой. Просто выполню следующую запланированную ко-

роткую прогулку». План, в котором предусмотрено несовершенство, часто надёжнее плана, требующего идеальности.

Не обещание, а эксперимент

В обещании «с понедельника я полностью изменюсь» скрыта проверка личности: справлюсь ли я наконец? В эксперименте другой вопрос: «Что произойдёт, если я попробую этот конкретный шаг в таких условиях?» Эксперимент можно оценить и скорректировать. Он не превращает каждое отклонение в экзамен на силу воли.

Скажите себе: «На этой неделе я проверю, подходит ли мне пятиминутная прогулка сразу после обеда. Если не получится, я не буду делать вывод о своём характере. Я посмотрю, что помешало». Такая формулировка оставляет место любопытству. А любопытство помогает увидеть реальность: действие было неудобным, момент выбран неудачно, напоминание не сработало, дома ждали другие обязанности.

Иногда выясняется, что мешает не отсутствие дисциплины, а конкретная деталь: человек не знает, что готовить; обувь лежит в дальнем шкафу; для важного дела нужно сначала найти пароль; в квартире нет тихого места. Небольшое изменение среды может помочь больше, чем очередная клятва. Подготовить одежду с вечера, убрать телефон из спальни, открыть нужный файл заранее — это не обходной путь, а часть плана.

Маленькое обещание на сегодня

Перед тем как строить программу новой жизни, попро-

буйте обещание, которое можно выполнить за пять минут. Не с будущего понедельника — с сегодняшнего дня.

Прямо сейчас возьмите лист или откройте заметку и завершите три фразы:

●**Я хочу изменить...**

●**Обычно мои планы ломает...**

●**Сегодня я готов(а) сделать за пять минут...**

Затем выполните последнее действие. Напишите три строки резюме. Положите к двери обувь для прогулки. Заполните первый ответ в ретроспективе. Откройте документ и назовите файл. Если действие не помещается в пять минут, уменьшите его ещё раз.

Это не обещание стать другим человеком к пятнице. Это способ проверить, что перемены могут начинаться не с грандиозного рывка, а с шага, для которого нашлось место в настоящем дне.

Неудача прежнего плана не доказывает, что вы неспособны меняться. Она сообщает: выбранный масштаб, момент или способ не выдержал вашу реальную жизнь. Теперь важно увидеть эту жизнь без приговора и без красивых иллюзий — с её временем, усталостью, обязанностями, поддержкой и возможностями. Именно от такой честной точки старта можно строить перемены, которые не требуют каждый раз начинать себя заново.

Точка старта: как увидеть свою жизнь без самообвинения и иллюзий

В понедельник утром Илья встретил коллегу у кофемашины. Тот спросил:

— Ну как ты?

— Нормально, — ответил Илья.

Ответ прозвучал так привычно, что почти не потребовал усилий. Между тем он уже третью неделю просыпался раньше будильника и потом весь день держался на кофе. Важный разговор с женой откладывал с пятницы на пятницу. В выходные собирался отдохнуть, но в субботу отвечал на рабочие сообщения, а в воскресенье ругал себя за то, что «ничего толком не сделал».

Позже, листая список дел, он подумал: «Я опять не собрался. Ничего не успеваю». Это тоже был привычный ответ — только обращённый уже не к коллеге, а к себе.

Илья видел два объяснения: с ним что-то не так или всё в целом нормально. Ни одно не помогало понять, что происходит на самом деле.

Именно здесь начинается изменение: не с плана новой жизни, а с попытки увидеть нынешнюю. Без приговора. Без бодрого «всё хорошо». С вниманием к тому, что можно за-

метить и проверить.

Не диагноз, а разведка

Когда мы говорим себе «я ленивый», «я всё провалил», «я не умею строить отношения», это звучит как объяснение, но чаще оказывается ярлыком. Он захлопывает дверь там, где стоило бы задать вопрос.

«Я ленивый» — это что именно? Вы дважды отложили задачу, потому что не знали, с чего начать? Вы работаете допоздна и к вечеру не можете сосредоточиться? У вас нет тихого места? Вы не хотите заниматься этим делом — и пока не понимаете почему? У каждого факта будут разные последствия. Ярлык же предлагает только стыд.

Но и противоположная фраза — «да всё нормально» — способна замаскировать реальность. Если говорить её автоматически, она превращается в занавес, за которым незаметны усталость, конфликт, одиночество или нехватка отдыха. Самообвинение и самоуспокоение кажутся противоположностями, но делают одно и то же: заменяют наблюдение готовым выводом.

Попробуйте различить:

●**Факт:** «Я трижды за неделю проснулся до будильника и не смог снова уснуть».

●**Толкование:** «Я не справляюсь».

●**Другой возможный факт:** «Последние две недели я заканчиваю работу примерно на час позже обычного».

●**Вопрос для исследования:** «Что изменилось в вечер-

нем расписании и что из этого влияет на сон?»

Факт не всегда приятен. Зато с ним можно работать. Толкование часто звучит громче, но оставляет вас в тумане.

Это не значит, что достаточно «правильно думать» — и трудность исчезнет. Иногда причина в большой нагрузке, нестабильном расписании, болезни близкого, финансовых ограничениях, небезопасной обстановке или других обстоятельствах, на которые человек влияет лишь частично. Увидеть их — не оправдываться. Это значит перестать требовать от себя решений, которые не соответствуют реальным условиям.

Представьте, что вы собираетесь в поход. Разумный первый шаг — изучить карту: где подъём, где река, сколько часов идти, какие участки размыты дождём. Никто не назовёт такое изучение проявлением слабости или чрезмерной осторожности. Однако свою жизнь мы часто начинаем менять, не взглянув на местность: назначаем себе маршрут и сердимся, что не дошли.

Сначала наблюдать, потом выбирать

Чтобы увидеть повседневность точнее, не обязательно вести дневник с утра до ночи. Достаточно ограниченного участка времени — например, последних семи дней. Если неделя была необычной, выберите две. Важно не составить полную биографию, а заметить несколько повторяющихся фактов.

Исследования поведения показывают, что регулярное са-

монаблюдение помогает замечать закономерности, которые иначе легко теряются в памяти и общем впечатлении. Здесь полезна простая осторожность: память склонна собирать отдельные события в цельный рассказ — «всё было ужасно» или «неделя прошла нормально». Запись конкретных наблюдений позволяет проверить, что именно стоит за этим рассказом. Не нужно измерять каждый вдох. Достаточно смотреть на те стороны жизни, которые сейчас имеют значение.

Илья, например, мог бы записать не «всё разваливается», а:

- в понедельник и среду задержался на работе примерно на час;
- трижды после десяти вечера отвечал на сообщения;
- в воскресенье гулял с дочерью сорок минут и почувствовал, что стало легче;
- разговор с женой откладывал, но в четверг они спокойно обсудили планы на выходные.

В этих строках есть нагрузка, но есть и то, что поддерживает. Карта жизни нужна не для того, чтобы найти виноватого. Она нужна, чтобы увидеть и препятствия, и опоры.

Карта текущей жизни

Для начала возьмите лист и разделите его на пять колонок:

Сфера

Наблюдаемые факты

Что даёт энергию или помогает

Что забирает силы

Один вопрос для исследования

Здоровье и энергия

Сплю около шести часов; после обеда часто клонит в сон

Прогулка утром, спокойный завтрак

Поздние сообщения по работе

Что чаще всего мешает вовремя завершить день?

Работа или учёба

На этой неделе отложил один большой отчёт; выполнил срочные задачи

Сосредоточенность утром, помощь коллеги

Несколько задач без ясного срока

Какая часть отчёта непонятна или слишком велика?

Отношения

Не обсудил с женой одну важную тему; вместе ужинали три вечера

Разговор без телефонов, общая прогулка

Разговоры на бегу и в усталости

Когда для этого разговора будет больше спокойствия?

Быт

Стирка копится к выходным; продукты покупаю по списку

Простое меню на два дня

Поиск вещей перед выходом

Какой бытовой повтор отнимает больше всего времени?

Отдых и личный смысл

Два вечера смотрел сериалы; давно не занимался музыкой

Игра на гитаре, чтение

Отдых с чувством вины и параллельной проверкой почты

Что из отдыха действительно восстанавливает?

Это пример, а не норматив. Ваша карта может выглядеть совершенно иначе. Необязательно включать все сферы и отвечать на каждую клетку. Можно взять шесть направлений, которые часто переплетаются: здоровье и энергия, работа или учёба, отношения, быт, отдых и личный смысл.

Чтобы заполнить их, задавайте вопросы не о том, каким человеком вы должны быть, а о том, что происходит:

● **Здоровье и энергия.** Как вы спите? В какие часы обычно чувствуете себя бодрее или утомлённее? Что с едой, движением, паузами и самочувствием? Если вас беспокоят симптомы, такие записи могут помочь точнее обсудить их со специалистом, но не заменяют медицинскую оценку.

● **Работа или учёба.** Какие задачи реально занимают ваше время? Что вы заканчиваете, а что откладываете? Где

есть ясные ожидания, а где — постоянные изменения или неопределённость? Кто или что помогает справляться?

●**Отношения.** С кем вы регулярно общаетесь? В какие моменты чувствуете поддержку, а когда — напряжение? Есть ли разговор, который вы обходите? Не нужно сразу делать вывод «у нас плохие отношения»: полезнее заметить, что именно повторяется.

●**Быт.** Какие дела накапливаются? Какие условия мешают — нехватка времени, денег, помощи, места или удобной системы? Что уже получается поддерживать без большого усилия?

●**Отдых.** Что вы делаете, когда появляется свободное время? После чего действительно становится легче, а после чего остаётся ощущение, что силы так и не вернулись? Бывает ли, что даже отдых превращается в ещё один пункт, за который вы себя оцениваете?

●**Личный смысл.** Что за последние недели давало ощущение интереса, причастности или внутреннего согласия с собой? Чему вы уделяли внимание из желания, а чему — только потому, что «надо»? Не ищите немедленно предназначение. Ищите небольшие наблюдаемые сигналы.

Есть важное правило: записывайте события и частоту, а не оценки. Вместо «я ужасно питаюсь» — «в четыре вечера ужинал после девяти». Вместо «я совсем не отдыхаю» — «за неделю дважды встретился с другом, но в остальные вечера читал рабочую почту». Можно добавить собственное чув-

ство: «после встречи стало спокойнее», «перед письмами на работе напрягался». Это тоже наблюдение, если вы не превращаете его в окончательный диагноз своей личности.

Если обнаруживается противоречие, не торопитесь его устранять. Например: «Мне нравится моя работа» и «по вечерам я не хочу открывать ноутбук». Оба утверждения могут быть правдой. Любимая профессия не отменяет переутомления; усталость не доказывает, что вы выбрали не тот путь. Карта не обязана сводить жизнь к одному простому объяснению.

Замечать не только нагрузку

Когда человек давно недоволен собой, взгляд легко цепляется за то, что не сделано. Поэтому в карте обязательно нужна колонка «что помогает». Не для искусственной благодарности и не для того, чтобы уравновесить каждую трудность приятным пунктом. Поддержка — это важная часть действительности.

Возможно, вы не высыпаетесь, но замечаете, что десятиминутная прогулка после обеда улучшает самочувствие. Вам трудно поддерживать порядок, но каждое воскресенье вы готовите несколько простых блюд на неделю. На работе много неопределённости, зато есть коллега, у которого можно уточнить задачу. Вы избегаете одного разговора, но в других ситуациях умеете говорить прямо.

Это не отменяет проблем. Это показывает, на что можно опереться, если вы решите что-то менять.

Здесь же полезно отметить, что находится в вашей власти, на что вы можете влиять, а что пока приходится учитывать как условие. Допустим, вы не можете изменить сменный график, но можете попросить заранее сообщать его на месяц. Не можете единолично распределить семейные обязанности, но можете начать разговор о них. Не можете быстро снизить нагрузку, но можете выяснить, какая задача сейчас приоритетна, а какую допустимо перенести.

Разделение не должно становиться ещё одной проверкой «достаточно ли я стараюсь». Его смысл — точнее выбрать действие. Если причина трудности лежит за пределами вашего непосредственного контроля, это важная информация, а не свидетельство личного провала.

Выбрать один участок, а не переделывать всё

Когда карта заполнена, возникает соблазн немедленно составить десять планов. Не спешите. В первой главе мы уже увидели, как большие намерения, не учитывающие реальную жизнь, ломаются о неё. Здесь задача скромнее: выбрать один участок, который стоит исследовать дальше.

Посмотрите на записи и спросите себя:

- 1. Где повторяющаяся трудность заметнее всего влияет на мою жизнь?**
- 2. Что из этого я могу хотя бы немного изучить или изменить?**
- 3. Какой участок вызывает не только тревогу, но и любопытство: “что здесь происходит?”**

Самый болезненный пункт не всегда лучший для первого шага. Если прямо сейчас вы переживаете потерю, болезнь или острый семейный кризис, не всякая трудность решается привычкой или планированием. Иногда первым шагом будет обратиться за поддержкой, узнать о доступных ресурсах или просто признать, что сейчас возможности ограничены. Начинать можно с того места, где есть хотя бы немного пространства для действия, а не с того, где вы громче всего себя осуждаете.

Илья может выбрать сон и вечернюю работу. Не потому, что остальные проблемы не важны, а потому, что записи показывают повторяющуюся связь: сообщения после десяти вечера, позднее завершение дня, ранние пробуждения. Его следующий вопрос — не «как стать дисциплинированнее?», а, например: «Что можно сделать, чтобы три вечера на этой неделе не отвечать на рабочие сообщения после десяти?» Или: «Какие задачи вечером действительно требуют моего внимания, а какие я открываю по привычке?»

Это пока не обещание навсегда изменить режим. Это проверяемое исследование. На ближайшую неделю Илья может отмечать время, когда заканчивает работу, и качество сна — без оценки, получилось у него или нет. Если помехой окажется обязательное дежурство, он увидит это. Если часть сообщений можно отложить, тоже увидит. В обоих случаях карта станет точнее.

Упражнение: карта без оценок

Выделите на упражнение 15–20 минут. Если сейчас трудно писать обо всём сразу, выберите три сферы, которые кажутся наиболее важными.

Шаг 1. Опишите период. Напишите сверху: «Последние семь дней» или укажите другие конкретные даты. Так будет проще отличить нынешнюю реальность от впечатлений о том, «как всегда бывает».

Шаг 2. Заполните карту фактами. Для каждой выбранной сферы запишите по два-три наблюдения: что происходило, как часто, в какие моменты. Не ставьте себе оценок.

Шаг 3. Найдите нагрузку и опоры. Отметьте, что отнимало силы, и что помогало — человек, привычка, время дня, обстоятельство, место, конкретное действие.

Шаг 4. Сформулируйте один вопрос. Не план на год, а вопрос, на который можно собирать сведения. Например: «Что помогает мне начать подготовку к экзамену?» или «В какие дни я чаще всего пропускаю обед и почему?»

Шаг 5. Выберите один участок для внимания. Спросите себя, какую сферу стоит исследовать в ближайшую неделю. Выбрать — не значит решить всё. Это значит направить внимание и не распыляться.

Если в ответ на свои записи вы слышали внутри: «Как же я мог до такого довести», не нужно убеждать себя, что причин для недовольства нет. Просто вернитесь к карте и переформулируйте приговор в наблюдение. Не «я безответственный», а «три платежа в этом месяце оплатил в послед-

ний день». Затем можно спросить: «Что обычно происходит перед оплатой? Какое напоминание помогло бы? Есть ли обстоятельства, мешающие сделать это раньше?» Честность не требует жестокости. Она требует конкретности.

Сохраните карту и вернитесь к ней через две или три недели. Не для сравнения себя с идеальной версией, а чтобы заметить изменения: что стало происходить реже, что осталось прежним, какая новая опора появилась, какой вопрос возник. Одна фотография местности не показывает, куда вы движетесь. Но без первой трудно понять, изменился ли маршрут.

Перемены начинаются не тогда, когда вы наконец находите в себе достаточно строгих слов. И не тогда, когда объявляете, что всё хорошо. Они начинаются с точного взгляда: вот что происходит, вот что даёт силы, вот что их забирает, вот какие условия я не могу игнорировать. Такая картина не выносит приговор и не обещает лёгкой дороги. Она даёт то, с чего действительно можно отправиться дальше: надёжную точку старта.

Куда меняться: ценности, личные ориентиры и образ будущего

В пятницу вечером Марина получила письмо, которого ждала почти два года. Её назначили руководителем отдела. В переговорной ей пожали руки, коллеги принесли торт, начальник сказал: «Ты это заслужила». Марина улыбалась — и действительно гордилась собой. Она много работала, училась, брала на себя сложные задачи. Это было настоящее достижение, а не случайная удача.

Дома она открыла календарь, посмотрела на новые встречи и поймала себя на мысли: «И что теперь?»

Она ожидала, что после повышения наступит облегчение. Что наконец можно будет выдохнуть и почувствовать: вот, теперь я на правильном месте. Но радость продержалась несколько дней, а потом растворилась в обычных делах. Вместе с новой должностью никуда не исчезли усталость, напряжение и привычка откладывать жизнь на потом.

В последние годы Марина старательно собирала набор «правильной» жизни. Повышение — есть. Утренние тренировки — почти всегда. Полезная еда — приготовлена заранее. Курсы, хорошие книги, отпуск, на который не стыдно выложить фотографию. Со стороны всё выглядело убедительно. И многое ей действительно нравилось. Но всё чаще

за списком достижений она не могла разглядеть себя.

С ней было не «что-то не так». Она не оказалась неблагоприятной и не разучилась радоваться. Просто вопрос «чего я хочу добиться?» долго звучал громче другого: «ради чего я это делаю — и кем становлюсь по дороге?»

Чужой финиш

Иногда мы берём цели напрокат. Не обязательно потому, что нас заставили. Скорее потому, что они уже лежат на виду: хорошая должность, собственное жильё, востребованная профессия, подтянутое тело, насыщенная жизнь, безупречная продуктивность. Их выбирают близкие, коллеги, люди, на которых мы равняемся. Их поддерживают фильмы, реклама, социальные сети и невысказанные семейные правила: «Сначала получи надёжную работу», «Нельзя останавливаться», «Успешный человек не сомневается».

Заимствованная цель не становится автоматически плохой. Можно искренне хотеть высокого дохода, признания или порядка. Вопрос в том, действительно ли это ваш выбор и что за ним стоит. Одному человеку важна руководящая должность, потому что он любит создавать команды и влиять на решения. Другому — потому что он боится показаться неудачником. Снаружи их цели выглядят одинаково; внутри ведут в разные стороны.

Не нужно обесценивать то, чего вы достигли, или резко отказываться от всех «неправильных» желаний. Лучше приглядеться к ним с любопытством. Не «должен ли я хотеть

этого?», а «что именно для меня в этом важно?»

Исследования мотивации, в частности в рамках теории самодетерминации, указывают: людям легче поддерживать усилия, когда цели переживаются как собственные, а не только как требование извне. Это не означает, что всякая личная цель приятна или даётся без труда. Зато появляется внутреннее «да»: я понимаю, почему выбираю этот путь. Даже сложную работу легче нести, когда она связана с тем, что для вас имеет смысл, — развитием мастерства, заботой о близких, вкладом в общее дело или финансовой опорой.

Здесь полезно различить цель и ценность.

Цель — это точка, в которой можно поставить галочку: получить диплом, накопить определённую сумму, пробежать дистанцию, закончить проект. Ценности — скорее направление движения: учиться, быть надёжным, заботиться о здоровье, создавать, исследовать, поддерживать близость. Достигнутую цель можно оставить позади. Направление не исчерпывается одним финишем: можно снова и снова выбирать поступки, которые ему соответствуют.

Если цель — посадить дерево, то ценность может быть заботой о природе. Если цель — провести отпуск с семьёй, то ценностью может быть близость. И наоборот: одна ценность иногда выражается разными целями. Забота о здоровье может проявляться в прогулках, сне, лечении или умении попросить о помощи.

Важна не красивая формулировка, а поведение. «Быть хо-

рошим человеком» звучит достойно, но непонятно, что делать сегодня вечером. «Слушать близкого, не проверяя телефон» уже похоже на действие.

Из каких моментов складываются ориентиры

Чтобы заметить свои ценности, не обязательно немедленно придумывать новую философию жизни. Часто подсказки уже есть в прожитых днях — в тех редких или, наоборот, совсем обычных моментах, после которых остаётся ощущение: «Вот здесь я был на своём месте».

Вспомните три ситуации.

Первая: когда вы были по-настоящему вовлечены. Не обязательно счастливы и расслаблены: возможно, задача была сложной, но вы хотели в неё погружаться. Что именно вас увлекало — исследование, создание, соревнование, решение трудной проблемы, общение?

Вторая: когда вы испытывали уважение к себе. Не потому, что получили похвалу, а потому, что поступили так, как считали правильным. Выдержали границу? Признали ошибку? Не бросили человека? Попросили о помощи вместо того, чтобы изображать непобедимость?

Третья: когда вы ощущали связь с кем-то. Что происходило? Вы заботились, смеялись, вместе молчали, говорили честно, делали общее дело?

Запишите эпизоды и ответьте на каждый вопрос: **что в нём было для меня важным?** Постарайтесь назвать не только обстоятельства, но и качество, которое в них прояви-

лось.

Например, человек вспоминает, как помогал дочери разобратся с трудной задачей. Важным могло быть не «я хороший родитель», а терпение, интерес к её самостоятельности или близость. Кто-то вспоминает день, когда разобрался в новой программе на работе, и обнаруживает за этим мастерство и любознательность. Другой — вечер, когда отказался от лишней встречи и выспался: возможно, это говорит не о лени, а о ценности здоровья или разумных границ.

Для одного важна свобода, для другого — надёжность; кому-то нужны приключения и новизна, кому-то — укоренённость и предсказуемость. Хорошая жизнь не имеет единственного шаблона. Не выбирайте ценность потому, что она звучит благороднее остальных. Выбирайте ту, которую готовы проявлять в буднях.

Практика «Компас ценностей»

Это упражнение помогает превратить смутное ощущение в ориентиры, которыми можно пользоваться. На него понадобится около двадцати минут и лист бумаги.

Шаг первый. Выберите три ориентира. Просмотрите записи о моментах вовлечённости, самоуважения и связи с другими. Выпишите повторяющиеся слова или темы. Затем выберите три ценности, которые вам особенно важны на нынешнем этапе. Например: близость, мастерство, свобода. Или: здоровье, любопытство, вклад.

Не пытайтесь найти единственный правильный набор на

всю жизнь. Ценности могут оставаться важными, а акценты — меняться. В период воспитания маленького ребёнка забота может занимать больше места; во время учёбы — развитие; после переезда — чувство принадлежности и устойчивости.

Шаг второй. Переведите каждую ценность на язык повседневности. Закончите фразу: «Если эта ценность действительно присутствует в моей жизни, то иногда я...»

- Близость — замечаю, как дела у важного мне человека, и слушаю ответ.

- Мастерство — уделяю время практике и прошу обратную связь.

- Свобода — оставляю себе пространство для выбора и говорю «нет», когда это необходимо.

- Здоровье — отношусь ко сну и отдыху как к части жизни, а не как к награде за выполненную работу.

- Любопытство — задаю вопросы, пробую новое, не требуя от себя сразу стать экспертом.

Слово «иногда» здесь важно. Ценность — не экзамен, который можно сдать на отлично. Если для вас важна близость, это не означает, что вы обязаны быть доступным круглосуточно. Если важна смелость — не нужно постоянно совершать подвиги. Ориентир показывает направление, а не выставляет оценку каждому поступку.

Шаг третий. Проверьте текущие цели. Запишите три-

четыре цели, которые занимают ваши мысли или календарь. Рядом ответьте:

1. Какую ценность эта цель может поддерживать?
2. Что в ней важно лично для меня, а не только для моего образа в чужих глазах?
3. Продолжил бы я выбирать это, если бы никто не похвалил меня и не сравнивал с другими?
4. Каким человеком я становлюсь в процессе достижения?
5. Какую цену я плачу — и согласен ли я платить её именно сейчас?

Последний вопрос особенно полезен. Он не означает, что цель нужно немедленно бросить, если она требует усилий. Важное часто требует усилий. Речь о том, чтобы не обнаружить через год, что вы платили здоровьем, отношениями или покоем за цель, смысл которой так и не успели проверить.

Не все цели должны быть источником вдохновения каждую минуту. Бюджет, лечение, оформление документов или скучная часть работы могут не наполнять вас восторгом. Но они могут поддерживать важное: безопасность, заботу о семье, самостоятельность. Если цель инструментальная, полезно хотя бы понимать, чему она служит. Тогда рутина не обязана быть любимой — она становится частью осмысленного выбора.

Проверка на заимствованные желания

Некоторые желания звучат в голове вашим голосом, хотя выросли из чужих ожиданий. Чтобы это заметить, не спра-

шивайте себя только: «Я этого хочу?» Наши ответы часто оказываются смешанными. Спросите конкретнее:

- Если бы никто не узнал о моём решении, что бы я выбрал?

- Если бы сравнения с ровесниками не существовало, оставалась бы эта цель важной?

- Какой части этой цели я хочу: результата, ежедневного процесса, признания, чувства безопасности?

- Если мне разрешено изменить способ, но не отказаться от ценности, что бы я сделал иначе?

Марина проделала это упражнение и увидела, что не хочет отказываться от своей работы. Ей нравилось разбираться в сложных задачах и помогать команде расти. В этом были важны мастерство и вклад. Но стремление постоянно быть «самой надёжной» во всём отделе было связано скорее с тревогой: если она хоть раз не подхватит чужую работу, её перестанут считать ценной.

Она также заметила, что давно скучает по близким, хотя продолжает объяснять себе, будто сначала надо «разобраться с делами». А идеальный распорядок, который должен был сделать её эффективнее, превратился в ещё один список, за который можно себя ругать.

Это не сделало её повышение ошибкой. Оно помогло по-новому его присвоить. Марина решила строить работу вокруг тех задач, где могла создавать хорошее дело и поддерживать команду, а не доказывать свою незаменимость в каж-

дом мелком вопросе. И выбрала небольшое действие: по средам заканчивать работу вовремя и ужинать с сестрой без телефона на столе. Не новый грандиозный план, а поступок, в котором уже были её ориентиры — мастерство, близость и забота о себе.

Представьте обычный день

Когда мы думаем о будущем, воображение охотно рисует вершины: новая должность, большое путешествие, красивый дом, полное спокойствие. Но направление жизни обнаруживается не только в редких праздниках. Оно проявляется во вторник утром, в переписке, в выборе, чем занять вечер, и в том, как мы разговариваем с собой, когда что-то пошло не по плану.

Попробуйте представить не идеальную жизнь через год, а **обычный день**, в котором ваши три ценности получают место. Не день без проблем и усталости. День, похожий на тот, который действительно может случиться.

Где вы просыпаетесь? Что происходит в первый час? Как вы начинаете работу? С кем общаетесь? Где есть короткий промежуток для отдыха, движения или тишины? Какой выбор вы делаете в момент, когда хочется автоматом согласиться, отложить разговор или открыть ещё одну вкладку? Что вы делаете вечером — и как понимаете, что день был не зря?

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.