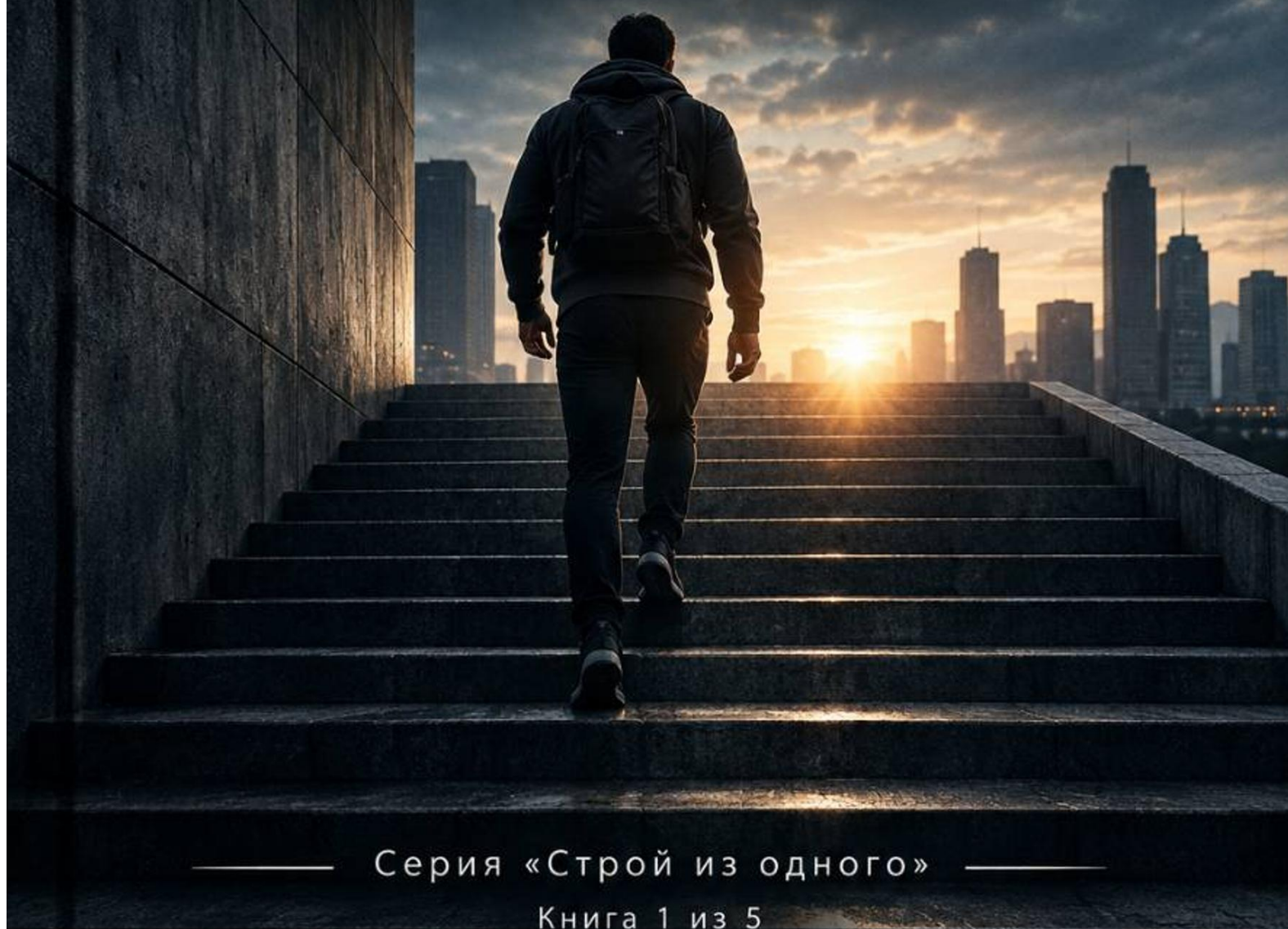


Алексей Шокун

МОТИВАЦИИ НЕ БУДЕТ

Вставай и делай,
когда не хочется



Серия «Строй из одного»

Книга 1 из 5

Шокун Алексей

**МОТИВАЦИИ НЕ БУДЕТ:
Вставай и делай, когда не хочется**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

МОТИВАЦИИ НЕ БУДЕТ: Вставай и делай, когда не хочется /
Ш. Алексей — «Автор», 2026

Ты знаешь, что нужно взяться за дело. Помнишь, почему оно важно. Держишь в голове, с чего начнёшь. И всё равно не садишься — ждёшь настроения, подъёма, подходящего момента. А их не будет. Эта книга — не про мотивацию. Она про то, как строить дело без неё: приказ вместо уговора, минимальный шаг вместо героического рывка, два края дня вместо плавающего расписания. Как перестать ждать и начать исполнять. Как возвращаться после срывов за первые сутки. Как собрать личный устав из семи строк и тридцать клеток, по которым видно, что сделано, а что нет. Книга написана человеком; ИИ помог со структурой и ясностью — поэтому без воды и красивых обещаний. Только то, что можно применить уже завтра. Первая книга серии «Строй из одного».

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Глава 1. Приказа ждать не от кого	6
Глава 2. Мотивация — это погода	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шокун Алексей

МОТИВАЦИИ НЕ БУДЕТ:

Вставай и делай, когда не хочется

Серия «Строй из одного». Книга 1 из 5
Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Эта книга — прежде всего **личный опыт автора**: наблюдения, размышления и практические выводы, собранные в одну систему. Она не претендует на научную полноту и не подаётся как универсальная истина. То, что работает у одного, может не работать у другого — у каждого свои обстоятельства, здоровье и ресурсы.

Это не медицинское руководство и не замена консультации специалиста. Автор не ставит диагнозы, не назначает лечение и не несёт ответственности за решения, которые читатель принимает после знакомства с текстом. Всё описанное — личный взгляд и ознакомительный материал, а не инструкция, обязательная к применению.

Если усталость, тревога или отсутствие сил держатся неделями и не проходят после отдыха, разумно обратиться к профильному специалисту, а не искать решение только в книге. Это нормальный шаг, а не признание слабости.

Глава 1. Приказа ждать не от кого

Никто не придёт и не скажет, что пора. Ни начальник, ни друг, ни голос внутри — на этот голос рассчитывать смешнее всего. Приказ придётся отдать самому. И первое, что мешает его отдать, — надежда, что всё как-нибудь само.

Проверь эту надежду на обычном дне. День как день: работа, дела, дорога, вечер. Ты знаешь, что нужно взяться за дело, помнишь, почему оно важно, держишь в голове, с чего начнёшь. Вместо того чтобы сесть и начать, ты проверяешь настроение, как проверяют погоду перед выходом из дома. Смотришь внутрь, и подъёма там нет. Значит, не сегодня. Значит, завтра, на свежую голову. Завтра проверка повторяется и даёт тот же ответ. Настроение не накапливают и не предъявляют по требованию: его можно только дожидаться, а ждать можно бесконечно.

Тут обычно подворачивается слово «лень». Оно снимает вину и не требует ничего взамен, поэтому живёт в объяснениях годами. Только оно врёт. Ленивый человек не работает, не учится, не держит быт и не выполняет чужие просьбы. Ты делаешь всё это, а стоит у тебя одно дело — то, которое ты сам считаешь главным. Ты носишь его в голове неделями, подходишь к нему по вечерам, знаешь о нём больше, чем о чужом расписании. Ты не ленивый. Ты стоишь.

За привычным объяснением спрятано условие, которое ты поставил себе сам: сначала появится нужное чувство, потом я возьмусь. Условие кажется разумным, ведь внутри всё должно сложиться, и тогда дело пойдёт легко. На деле ты отдал ключ от своего дела в чужие руки. Настроение о твоих планах не знает и учитывать их не собирается. Оно приходит и уходит по своим причинам: сон, разговор, случайная новость, чужое слово, просто перемена за окном. Ты поставил вход под то, чем не управляешь, и после удивляешься, что дверь закрыта.

Посмотри вблизи, как ожидание внутреннего подъёма перед началом работы проявляется не в общих рассуждениях, а в семь часов вечера после смены и долгой дороги. Перед глазами лежат привычные предметы: серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш. В комнате тихо, никто не выбивает дверь и не требует невозможного, однако руки почему-то заняты чем угодно, кроме прямого шага по теме «приказа ждать не от кого». Ты выравниваешь стопку листов, трогаешь ручку, прикидываешь остаток вечера — и ровно в эту секунду без единого звука сдаёшь позицию.

Внутренний торг вокруг проблемы «ожидание внутреннего подъёма перед началом работы» никогда не предлагает бросить дело совсем: он действует тоньше и предлагает сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу. В моменте такой ход кажется рассудительным и даже бережливым по отношению к силам. Подвох вскрывается позже: ты получаешь короткое облегчение здесь и сейчас, но само дело остаётся стоять на мёртвой точке, а во внутреннюю учётную книгу ложится очередная отметка о том, что твой собственный порядок можно подвинуть без последствий.

Отсюда и вопрос, который ты носишь годами: почему не выходит, хотя всё понимаешь. Ответ короткий: понимание не исполняет. Знание отвечает на вопрос «как». Ожидание отвечает на вопрос «когда», и второго ответа у знания нет. Ты можешь знать порядок оформления бумаг, правила расчётов, устройство своего дела и стоять на месте годами. Между пониманием и исполнением нет перехода по умолчанию. Переход нужен отдельный: запись, срок, приказ. Пока его нет, ты остаёшься человеком с умными мыслями и несделанным делом. Мыслей при этом много, и они приятные: они создают ощущение, что ты уже почти сделал. Ведь ты так хорошо всё понимаешь.

Разберись с механикой до конца, чтобы не возвращаться к ней каждый понедельник. Хотение и дело живут в разных местах. Хотение приходит само, уходит само и разрешения не спрашивает. Дело живёт в твоих руках и начинается с приказа. Жёсткой связи между ними

нет, кроме той, которую придумал ты сам: будто сначала должно заблестеть внутри, а уже потом можно взяться за работу. Внутри может не блестеть никогда. Делу это безразлично: бумаги оформляются, текст пишется, конспект ложится в тетрадь и без желания. Ты видел это сам, когда прижимал срок или когда работал через усталость, потому что иначе было нельзя. Вспомни такой день и признай: тогда тебя двигало требование момента. Чувство подтянулось позже, задним числом, когда дело уже шло.

Теперь смотри, почему ожидание приживается так прочно. Пока ты не начал, ты не можешь провалиться. Незакрытое дело оставляет тебе право на хороший сценарий: возьмусь и сделаю как надо. Стоит взяться, и появляется факт, а факт может выйти слабым. Ожидание охраняет мечту о себе от проверки. Оно не глупость и не лень, оно осторожность, доведённая до отказа от дела. Человек, который ждёт настроения, защищает себя от собственного результата, и пока он ждёт, он неуязвим. Плата за эту неуязвимость — стоящее дело и растущая досада.

Дальше включается счётчик. Незакрытое дело не лежит тихо. Оно всплывает в разговорах, в списках, в мыслях перед сном, и каждый раз ты платишь вниманием. Сначала это одна короткая мысль, потом привычка проверять себя по вечерам: сделал или опять нет. Ты не работаешь над делом и не отдыхаешь от него. Такое половинчатое состояние съедает вечер быстрее любой работы, а на утро ты приходишь отяжелевшим вместо отдохнувшего. Дело, которое отложено, занимает голову больше, чем дело, которое делается.

Если разобрать по статьям скрытый расход, которым сопровождается ожидание внутреннего подъёма перед началом работы, выйдет неприятный счёт. Тяжелее всего человека изматывает не работа руками, а незакрытый выбор вокруг неё. Пока вопрос, о котором говорит глава «Приказа ждать не от кого», висит в воздухе, голова продолжает крутить его на холостом ходу — по дороге, в очереди, во время смены и перед сном. Ты ещё не сдвинул ни одной бумаги из набора «серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш», а к ночи чувствуешь себя выжатым досуха.

Этот холостой пробег не оставляет следов на столе, поэтому его почти никогда не заносят в расход. Человек списывает вечернюю тяжесть на нехватку выносливости или сложный период, хотя в действительности его силы съела привычка сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу. Практика «бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок» отсекает именно эту статью убытка: решение фиксируется один раз, и голове больше не приходится пережёвывать один и тот же вопрос по десять раз на дню.

Ожидание маскируется под подготовку, в этом его сила. Ты не сидишь без дела, ты ждёшь. Листаешь план, уточняешь детали, мысленно расставляешь порядок, обещаешь себе взяться в спокойный день. Со стороны это выглядит как работа. Изнутри ощущается как работа: голова занята, совесть молчит. На деле это стояние на месте, растянутое на недели. Ожидание не оставляет следов: ни строчки, ни шага, ни сдвинутой части. Только растущее давление и досаду на себя, которую ты позже назовёшь усталостью. Пролистай календарь за последний месяц. Что появилось по этому делу, кроме даты под названием? Обычно искать нечего.

Отдельно про отдых, потому что здесь путаница у большинства. Ожидание — не отдых. Отдых возвращает силы: работу закрыл, вышел, проветрился, вернулся свежим. Ожидание изнашивает. Дело висит, часть головы занята долгом, и ни в выходной, ни вечером ты не свободен до конца. Ты отдыхаешь вполсилы и работаешь вполсилы, а посередине лежит оно, недоделанное. Так проходит месяц, потом второй, а усталость растёт, будто ты таскаешь мешок, который можно развязать одним движением.

Посчитай ещё одну цену, которой нет в календаре: число заходов. Каждый вечер тыходишь к делу, трогаешь его мыслью и не берёшь. За месяц таких заходов набираются десятки.

Снаружи не видно ни одного, но след остаётся: ты привыкаешь к тому, что подойти и не взять — это нормально.

Сравни две семидневки при совершенно одинаковой внешней погоде, когда в расписание разом врываются внезапный звонок с подработки, просьба соседа помочь с вещами и затянувшийся разговор на кухне. В первой семидневке человек пытается идти по старинке, без опоры на бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок: с утра он прислушивается к настрою, днём уступает место чужой спешке, а вечером уговаривает себя сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу. К исходу воскресенья он оказывается у разбитого корыта: усталость полная, а по делу «приказа ждать не от кого» не закрыто ни одной строки.

Во второй семидневке внешние помехи те же самые — никто не отменил ни плотный график, ни внезапный звонок с подработки, просьба соседа помочь с вещами и затянувшийся разговор на кухне. Разница лишь в том, что против привычки «ожидание внутреннего подъёма перед началом работы» заранее выставлен рабочий предохранитель — бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок. Когда наступает назначенный час, человек не созывает внутренний совет, а берёт серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш и закрывает свою норму. К концу недели выясняется простая вещь: спокойствие вырастает не из отсутствия помех, а из закрытых вовремя строк.

И посмотри, где ожидание селится чаще всего, чтобы узнавать его по месту. В учёбе это работы и хвосты, которые сдаются на последней неделе. В быту — разобранный шкаф, посуда, ремонт своими руками: всё это ждёт свободного дня. В бумагах — оформление, продление, заявления: они ждут ясной головы. В теле — разминка и прогулки, которые ждут правильного настроения. В разговорах — тот самый звонок или честное объяснение, которое ждёт подходящего момента. Список у каждого свой, порядок один: сначала нужно чувство, потом дело. И ни в одном из этих мест чувство не наступает по расписанию.

Теперь мой пример, чтобы ты не подумал, будто всё это теория про чужих людей.

У меня была учебная письменная работа с мягким сроком. Задание давалось на несколько недель, сдать следовало к концу месяца. Учёба у меня всегда шла рядом с подработками, и я хорошо знал: времени мало, считать его надо заранее. Я собирался сделать эту работу как следует, своими руками, чтобы закрыть вопрос до конца. Каждое утро я открывал план, читал название, подчёркивал его и закрывал файл.

План я знал наизусть и мог пересказать его вслух кому угодно. Это не двигало работу ни на день: знание плана стояло ровно там же, где стоял я. Работа как будто была начата: заголовок подчёркнут, план открыт, дело движется. Три недели я ждал настроения, при котором всё соберётся само: спокойный вечер, ясная голова, никто не дёргает. Спокойные вечера выдавались. При них всегда находилось занятие поважнее. Честно говоря, поважнее было любое дело, кроме этой работы. Ожидание растянулось на три недели, и за них не сдвинулось ничего.

Знай заранее об одной хитрой уловке: когда ты начинаешь применять бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок, старая инерция редко спорит с тобой в открытую. Куда чаще она пытается обжить новую форму изнутри и превратить её в декорацию. Человек раскладывает серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш, долго выводит заголовки для главы «Приказа ждать не от кого», придумывает сложные условные обозначения — и незаметно подменяет живое действие возней вокруг учётного листа.

Проверить, не попал ли ты в эту ловушку, можно одним коротким вопросом: сдвинулось ли за сегодня само дело или прибавилось только записей о подготовке. Рабочий инструмент «бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок» не терпит художеств — он занимает считанные минуты и сразу передаёт эстафету рукам. Если же бумага заполнена красиво, а за ней снова последовало желание сначала навести идеальный порядок на полке и только потом

открывать рабочую страницу, значит, ожидание внутреннего подъёма перед началом работы просто сменило вывеску и продолжает красть твой день.

За две ночи до срока работа сделалась. Я сидел до глубокой ночи, писал по верхам, сдал на минимум. Отметка прошла. Настроение за все три недели так и не пришло. Пришёл срок, и вместе с ним появилась та самая ясная голова, которой я ждал, только злая и на скорости. Я ждал настроения, и настроение не приходило.

Вывод из этого неудобный. Настроение не пришло, работа сделалась. Значит, дело не в настроении. Сел я не потому, что внутри заблестело. Сел потому, что тянуть стало нельзя. Точка входа оказалась снаружи: срок, чужая дата, край. Не будь края, я мог бы ждать ещё три недели и всё это время считать, что жду настроения. На деле я не ждал ничего, я не начинал и находил для этого приличное объяснение. Подчёркнутый заголовок был тем же объяснением, только записанным.

Дальше начинается место, где обычно ломаются. После сдачи я пообещал себе: в следующий раз начну заранее. Ты знаешь цену таким обещаниям. «Раньше» — это тоже ожидание, только с другим названием. Жду дня, когда во мне появится человек, который начинает заранее. Такой человек не появится, пока у дела нет приказа, потому что вход по-прежнему стерегут настроение и удобный вечер.

Вспоминая собственный участок пути, где мне пришлось на практике пройти через подчёркивание заголовка в учебном плане три недели подряд, я каждый раз отмечаю одну деталь: в настоящей работе нет никакой кинематографической красоты. Пока читаешь чужие рассуждения, кажется, что победа над слабостью «ожидание внутреннего подъёма перед началом работы» должна давать прилив гордости. В реальности ты просто сидишь в семь часов вечера после смены и долгой дороги, смотришь на серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш и молча делаешь свою норму в тишине.

Именно на таком скучном отрезке и проверяется цена правила «настроение — не пропуск в дело, пропуск — приказ». Когда за спиной стоят внезапный звонок с подработки, просьба соседа помочь с вещами и затянувшийся разговор на кухне, красивые лозунги слетают в первые же пять минут, а остаётся только то, что вписано в твой порядок и подтверждено рукой. Сделанный без всякого воодушевления шаг весит в итоговом счёте ровно столько же, сколько шаг, сделанный на лучшем подъёме, — но стоит он куда надёжнее, потому что не зависит от погоды.

Смотри, почему первое действие перебивает ожидание. Пока ты не начал, дело — туман. Ты не знаешь, сколько в нём работы, что делать первым, что получится на выходе. Пугает туман, а сама работа оказывается обычной: сядишь и видишь, что половина страхов была про размер, а размер выдуман. Первое действие разгоняет туман, потому что оставляет факт. Факт тянет второй, второй — третий, и через двадцать минут страшное дело стало обычным. Ты видел это сам: стоило сесть и начать, и оказывалось, что всё не так плохо. Здесь и лежит ответ на вопрос главы. Работает обратный привычному порядку: сначала шаг, потом ясность.

У ожидания есть родня, и её стоит узнать в лицо. Это подходящий момент. Начну после сессии, с нового месяца, когда разгребу текучку, после праздников. Чистого момента не бывает: у любого дня есть помехи, шум, чужие просьбы, усталость. Ждать дня без помех — то же самое, что ждать настроения, только вместо чувства ты ждёшь календарь. Календарь предсказуем: понедельник придёт. Ты войдёшь в него с тем же набором привычек, что и в пятницу, потому что за выходные привычки не меняются. Меняется только дата в объяснении. Понедельник вообще удобен тем, что его можно переназначить: сегодняшний не подошёл, будет следующий, а между ними проходит год.

Отдельная разновидность того же ожидания — ждать события: сдачи, закрытия завала, отпуска. Событие придёт, и вместе с ним придёт тот же вопрос: браться или подождать ещё.

Сюда же примыкают разговоры и книги про мотивацию. Они делают простую вещь: дают чувство. На день или два внутри появляется подъём, ты что-то начинаешь, потом подъём ухо-

дит, и дело снова лежит. Само чувство было настоящим, обман в другом: тебя приучили, будто начинать надо с чувства. С этой привычкой ты попадаешь в зависимость. Есть подъём — работаешь, подъём ушёл — стоишь и ждёшь следующей порции. Как устроены эти качели и почему после подъёма всё рушится, разберём дальше. Пока держи главное: подъём — не вход в дело. Вход — приказ.

Любое правило из главы «Приказа ждать не от кого» проходит настоящую приёмку не в гладкий выходной, а в самый перекошенный день недели. Возьми сутки, в которых сошлись разом внезапный звонок с подработки, просьба соседа помочь с вещами и затянувшийся разговор на кухне, а времени до отбоя осталось в обрез. Прежний подход в такой вечер сразу поднимал руки вверх и предлагал сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу, списывая сутки в чистый провал и оставляя на утро тяжёлый осадок.

Опора на бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок в такой день работает иначе: она не требует от тебя невозможного, но и не позволяет обнулить счёт. Ты урезаешь объём до нижней границы, открываешь серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш ровно на один короткий заход и фиксируешь исполнение до того, как лечь спать. Масштаб сделанного за такой вечер может быть скромным, зато сама форма остаётся целой — и назавтра тебе не приходится поднимать строй из руин.

Возражения, которые обычно приходят на этом месте, стоит разобрать сразу, не откладывая на потом. Первое: а если дело действительно трудное? Трудное дело от этого не перестаёт быть твоим, и порядок для него тот же самый: приказ, минимальный шаг, вход. О них речь впереди. Второе: а если я устал? Усталость бывает разной. Усталость от загруженного дня снимается отдыхом, и ожидание здесь не помощник, потому что само ожидание изнашивает не меньше работы. Но если силы не возвращаются неделями, если дело не в одном тяжёлом дне, то это уже не сюжет для такой книги, как эта. С этим разговаривают со специалистом, и это нормальное решение, а не слабость. Третье возражение самое частое: у меня нет времени. Временем ты это называл и раньше, когда откладывал. Три строки в блокноте занимают две минуты, а дело, которое ты носишь в голове, отнимает куда больше — не работой, так вниманием.

Практика этой главы ничего не меняет. Она показывает. Перед приказами нужно увидеть, как ты ждёшь, иначе через неделю ты найдёшь способ ждать внутри нового порядка: будешь настраиваться на дело, заходить постепенно, собираться с духом. Упражнение называется «Дневник отложенного». Три дня ты записываешь одно: что отложил и какого чувства ждал.

Берёшь блокнот. Бумажный, который лежит на виду: писать рукой быстрее, и соврать себе труднее, чем в заметке на экране. Лист разлиновываешь на три колонки.

— Дело. Коротко, в три слова: позвонить по бумагам, дописать конспект, разобрать стол.

— Когда собирался. Момент, который ты себе назначил: вчера вечером, на выходных, до начала занятий.

— Чего ждал. Чувство, от которого, по-твоему, дело должно пойти: спокойствие, желание, ясность, чтобы само пошло.

Отдельный узел, который неизбежно затягивается, когда ты ставишь бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок на постоянную основу, — это трение с привычной средой. Люди вокруг давно привыкли к тому, что твоё время можно раздёргать по мелочам, и твоё решение пресечь ожидание внутреннего подъёма перед началом работы поначалу воспринимается ими как странность. В самый разгар твоего рабочего окна обязательно возникнут внезапный звонок с подработки, просьба соседа помочь с вещами и затянувшийся разговор на кухне, проверяющие, насколько серьёзно ты относишься к своей строке.

Главная ошибка в главе «Приказа ждать не от кого» — пускаться в долгие объяснения, требовать от домашних особого почтения к твоим записям или спорить на повышенных тонах. Устав из книги «Строй из одного. Книга 1» пишется только для одного человека — для тебя самого. Отвечай на внешние помехи спокойно и односложно, защищай своё время делом, а не речами, и не позволяй чужой суете вернуть тебя к привычке сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу. Твёрдый и тихий порядок убеждает окружающих быстрее любых деклараций.

Записывай сразу, как поймал себя на «потом». Не вечером по памяти: к вечеру память услужливо подчистит самые неудобные строки, и дневник станет гладким и бесполезным. Дальше три правила, без них дневник превратится в жалобу.

Первое: без объяснений. Только факт и ожидаемое чувство. Строка «отложил, потому что устал» полезна. Абзац о том, как тяжело жить, — нет.

Второе: без оценок себя. Запись «опять всё отложил» не показывает ничего. Запись «позвонить по бумагам, собирался днём, ждал, что появится желание» показывает всё: дело, момент, ожидаемое чувство.

Третье: писать каждый день, даже если отложил одно дело. Одна строка тоже строка, и она честнее пустого листа. Пропустил день, коротко отметь это на следующий и иди дальше. Дневник не экзамен, сдавать его некому.

Примерно к концу второй недели работа по схеме «бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок» проходит через полосу будничного притупления. Острота первого решения сглаживается, подчёркивание заголовка в учебном плане три недели подряд уже не кажется чем-то новым, и в один из вечеров рука сама тянется пропустить запись или снова сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу. Если не знать об этом пороге заранее, легко решить, будто инструмент перестал работать.

На деле в этой точке не нужно ничего ломать или искать новую систему — нужно провести короткую техническую ревизию по главе «Приказа ждать не от кого». Проверь три вещи: лежат ли на виду серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш, не раздулся ли ежедневный шаг выше посильной нормы и не съехал ли время подхода в самую усталую часть вечера. Как только возвращаешь правилу «настроение — не пропуск в дело, пропуск — приказ» его исходную простоту и точное место в расписании, сбои прекращаются сами собой.

Вот как выглядит заполненный лист за один день.

— Позвонить по бумагам — собирался днём — ждал, что появится желание.

— Дописать конспект — собирался вечером — ждал тишины и ясной головы.

— Разобрать стол — собирался на выходных — ждал, чтобы само пошло.

Три строки, три отложенных дела, три ожидаемых чувства. Разбор занимает две минуты.

Если за три дня в листе не оказалось ни одной строки, значит, ты ведёшь записи задним числом и щадишь себя. Бывает и по-другому: человек уверен, что ничего не откладывает, и только на четвёртый день вспоминает телефонный звонок, который ждёт второй месяц. Тогда лист заполняется заново, но уже по памяти за прошлую неделю.

Обрати внимание на то, какую роль в практике «бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок» играет простая физическая запись от руки. Пока ты держишь свои намерения по теме «приказа ждать не от кого» в голове или в беглых заметках на экране, у лазейки «ожидание внутреннего подъёма перед началом работы» всегда остаётся простор для манёвра. Устная мысль легко меняет очертания под давлением усталости: утром ты помнил одно условие, а в семь часов вечера после смены и долгой дороги память уже услужливо подсказывает, что ничего страшного в переносе нет.

Строка, выведенная ручкой на бумаге, где рядом лежат серая папка с бланками заявлений, исписанная наполовину рабочая тетрадь и простой карандаш, работает как внешний упор.

Она не подстраивается под твоё настроение и не вступает в переговоры, когда вокруг шумят внезапный звонок с подработки, просьба соседа помочь с вещами и затянувшийся разговор на кухне. Ты открываешь блокнот, видишь собственную вчерашнюю запись и понимаешь, что выбор уже сделан: остаётся либо поставить честную отметку об исполнении, либо прямо признать пропуск без всяких красивых сказок.

Держи в голове один запрет на эти три дня: не превращай дневник в переговоры с собой. Поймал отложенное дело — не решай его судьбу, не обещавай взяться завтра, не назначай наказание. Только строка. Переговоры здесь — та же надежда на настроение, только записанная в две колонки.

Вечером третьего дня прочитай лист целиком, от первой строки до последней. Скажи вслух то, что увидишь: ты ждал не повода, а настроения. Повод был в каждом дне: время, силы, тишина, стол. Скажи и не спорь с собой. Спорить здесь не о чем: лист написан твоей рукой, а не чужой.

Что делать с этим знанием сегодня. Пока ничего, кроме записи. Приказы мы здесь не ставим и дела не трогаем. Сначала нужно увидеть ожидание в работе, иначе первый же приказ ты отложишь до подходящего настроения, и книга останется прочитанной, а дело не сдвинется. Три дня дневника дают факты о себе: сухой учёт вместо догадок. На фактах дальше строить проще, с ними не поспоришь.

Порядок на сегодня простой. Положи блокнот туда, где сидишь вечером: на стол, а не в ящик. Разлинуй три колонки заранее, чтобы запись занимала секунды. Поставь себе напоминание на завтрашний вечер, короткое, без объяснений. Дальше только пиши строки и ничего не предпринимай: дневник работает наблюдением, а не решениями.

В общей сцепке книги «Строй из одного. Книга 1» глава «Приказа ждать не от кого» закрывает вполне конкретный участок обороны. Нельзя выстроить длинный тридцатидневный контур, если в твоём обычном дне остаётся незаделанной пробоина — ожидание внутреннего подъёма перед началом работы. Инструмент «бумажный «Дневник отложенного» из трёх колонок» берёт этот участок под простой и проверяемый контроль, не требуя от тебя ни надрыва, ни особенного склада характера.

Собранный из таких небольших, но твёрдых узлов день перестаёт рассыпаться от первого же толчка со стороны. Даже если сегодняшний вечер выдался тяжёлым и в семь часов вечера после смены и долгой дороги тебе снова захочется сначала навести идеальный порядок на полке и только потом открывать рабочую страницу, у тебя под рукой уже есть готовый порядок действий. Держи в рабочей тетради правило «настроение — не пропуск в дело, пропуск — приказ», опирайся на счёт сделанных шагов, и пусть каждая закрытая строка работает на твой общий строй.

Предупрежу про одно: можно прочитать эту главу, согласиться и не открыть блокнот. Тогда знание останется в голове и не дойдёт до дела. Через неделю ты будешь ждать настроения уже с новым объяснением: знаю, что ждать бесполезно, но пока не собрался. Это то же самое ожидание, только вежливее к себе.

Правило этой главы запиши от руки на первой странице блокнота, одной строкой: «Настроение — не пропуск в дело. Пропуск — приказ». Когда явится соблазн отложить, откроешь блокнот и прочтёшь её своей рукой. Чужая строка не держит, своя держит.

Теперь ты видишь ожидание в лицо. Осталось понять, откуда взялась вера в него. Порывы приходят убедительно: неделя идёт красиво, дело спорится, кажется, что так будет всегда, потом подъём уходит и всё рушится. Ты записываешь это в личные поражения и делаешь вывод о своём характере. Разберём, как устроены качели «прилив — срыв» и почему они не имеют к твоему характеру отношения.

Глава 2. Мотивация — это погода

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.