

Алексей Шокун

САМ СЕБЕ КОМАНДИР

ПРИКАЗЫ СЕБЕ,
КОТОРЫЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ

ТЫ
МОЖЕШЬ
БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ДУМАЕШЬ

ДИСЦИПЛИНА
СЕГОДНЯ —
СВОБОДА
ЗАВТРА

ПЛАНЫ
ДЕЙСТВИЯ
РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАН:

- ☒ Здоровье
- ☒ Работа
- ☒ Финансы
- ☒ Развитие
- ☒ Семья
- ☒ Свобода

Я МОГУ!

ОБЕЩАНИЯ

- ~~Завтра~~
- ~~С понедельника~~
- ~~Когда будет время~~
- ~~Если получится~~

СЕЙЧАС

Серия «Строй из одного»

Книга 3 из 5

Шокун Алексей

**САМ СЕБЕ КОМАНДИР: Приказы
себе, которые исполняются**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

САМ СЕБЕ КОМАНДИР: Приказы себе, которые исполняются /
Ш. Алексей — «Автор», 2026

Ты умеешь ставить цели, но кто отдает приказы? Ты привык ждать: «с понедельника», «когда будет время», «если получится». В итоге блокнот с планами пылится, а жизнь проходит мимо, пока ты пишешь очередные обещания самому себе. Эта книга — о том, как стать самому себе командиром. Не начальником, который только требует, а лидером, чьи приказы не обсуждаются, а исполняются. Здесь нет места сомнениям и пустой мотивации. Есть четкая дисциплина: здоровье, работа, финансы, развитие, семья и свобода. Чтобы выстроить эту систему максимально эффективно, автор соединил личный опыт с современными инструментами структурирования информации. Это позволило убрать всю «воду», отточить формулировки и превратить хаос идей в четкий алгоритм. Человеческий опыт плюс точный расчет — концентрат пользы, который можно применить уже завтра. Третья книга серии «Строй из одного». Перестань ждать настроения. Начни исполнять.

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Глава 1. Кто в твоей жизни командир	6
Глава 2. Приказ вместо желания	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шокун Алексей

САМ СЕБЕ КОМАНДИР: Приказы себе, которые исполняются

Серия «Строй из одного». Книга 3 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. Кто в твоей жизни командир

Посмотри на свой обычный день со стороны и найди точку, где всё свернуло. Утром ты собирался закрыть важное дело, а к ночи оно не сдвинулось. Назвать момент, где день пошёл вкось, трудно: таких моментов много. Ещё пять минут в постели, короткая проверка сообщений, разговор, который затянулся, «сегодня уже поздно начинать». По отдельности каждая мелочь безобидна, вместе они решают день. День рушится не одним ударом: он утекает по частям, и каждая часть при этом выглядит невинно.

Вопрос этой главы: почему я сам себе не указ? Ответ неприятный, и принять его придётся раньше, чем идти дальше. Командирское место в твоём дне не пусто. Его занимает тот, кто в эту минуту громче.

Присмотришься, как это происходит изо дня в день. В постели громче настроение, и ты лежишь. К обеду громче усталость, и вместо главного дела ты берёшься за мелкое, которое не требует сил. Днём громче чужой голос, и ты едешь помогать, хотя вечер был отдан своей работе. Вечером громче экран, и день закрывается отключением, без точки. Ни одно из этих решений не было твоим: каждое принято тем, кто в этот момент оказался сильнее.

Отсюда первый вывод: решения за день принимает не «я». «Я» — слишком общее слово, за ним прячется кто угодно. Если у тебя нет заранее принятой позиции про утро, обед и вечер, решение всякий раз принимается заново. А заново — значит тем, кто громче. Настроение кричит громче всех, потому что ему ничего не стоит крикнуть. Усталость подкрепляет крик телом. Чужой совет подкрепляет его чужой уверенностью. Против них у тебя не заготовлено ни одного слова, поэтому спор заканчивается, не начавшись.

Посмотри вблизи, как пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди 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 «кто в твоей жизни командир». Ты выравниваешь стопку листов, трогаешь ручку, прикидываешь остаток вечера — и ровно в эту секунду без единого звука сдаёшь позицию.

Внутренний торг вокруг проблемы «пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди» 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.

Обычно на этом месте человек ищет виноватого. Находит характер: мягкий, ленивый, безвольный. Или находит обстоятельства: работа, семья, город, сейчас такой период. Обе версии удобны тем, что ни к чему не обязывают. Характер не переписать, обстоятельства не подвинуть, и делать, выходит, нечего. Причина проще и обиднее. В твоём дне нет командира, а есть боец, который каждое утро ждёт, кто отдаст команду, и подчиняется тому, кто громче.

Разведём тех, кто живёт в одном человеке. Есть тот, кто вечером планирует завтрашний день: спокойный, трезвый, знающий, что важно. И есть тот, кто утром просыпается: помятый, недовольный, желающий полежать. Это один человек, но в разные часы он разный, и договориться с собой у него не выходит. Вечерний обещает, утренний обещания не помнит. Дальше

всё идёт по кругу: обещание, срыв, объяснение, новое обещание. Круг держится на том, что оба сидят в одной комнате и спорят в одну и ту же минуту.

Если разобрать по статьям скрытый расход, которым сопровождается пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди, выйдет неприятный счёт. Тяжелее всего человека изматывает не работа руками, а незакрытый выбор вокруг неё. Пока вопрос, о котором говорит глава «Кто в твоей жизни командир», 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 «вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение» 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.

Пока эти двое спорят, ничего не изменится. Вечерний говорит, утренний возражает, спор затягивается, и побеждает тот, у кого в руках будильник. Поэтому первое, что делается, — разводка по времени. Утром командир отдаёт приказ: коротко, по делу, без обсуждений. Днём боец исполняет: молча, как получено. Вечером командир проверяет: по факту, без оправданий и без самобичевания. Один человек, три поста, одно расписание. Разводка снимает торг на корню: спорить не с кем, потому что решение принято до спора, а не в ту минуту, когда спор уже начался.

Развести роли по времени важнее, чем кажется на первый взгляд. Внутренний спор не решается голосованием: у настроения всегда больше аргументов, потому что оно говорит из тела. Пока оба голоса звучат одновременно, побеждает тот, кто громче в эту минуту, и чаще это настроение. Разводка убирает саму возможность спора. Утром никто не советуется, потому что позиция уже принята. Вечером никто не оправдывается, потому что проверка идёт по факту. Между этими двумя точками боец просто исполняет, и на это у него хватает сил, потому что тратить их на торг больше не нужно.

Звучит просто, а проваливается почти у всех. Командирское место оставляют свободным и ждут, что его займёт что-нибудь подходящее. Одни ждут настроения: как только захочется, тогда и начну. Другие ждут понедельника: с новой недели, с первого числа, после праздников. Третьи ждут поддержки: чтобы кто-то сказал «держись», проверил, спросил. Четвёртые ждут понятного плана на годы вперёд, чтобы уж наверняка не ошибиться в мелочи.

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 вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение: 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 «кто в твоей жизни командир» 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 «пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди» заранее выставлен рабочий предохранитель — вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто

именно принял решение. 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.

Все четыре ожидания устроены одинаково: они позволяют остаться без командира и при этом не почувствовать вины. Настроение не приходит по заказу. Понедельник отменяется сам собой: к нему накапливается ровно столько же, сколько к любой другой дате. Поддержка заканчивается вместе с разговором. Полного плана не будет никогда, потому что жизнь не выдаёт гарантий вперёд и требует двигаться до того, как всё ясно. Пока ты ждёшь, место командира занимают те, кто не ждёт: настроение, усталость, спешка, чужое удобство. Они не злые, они просто быстрые. Им достаточно одной минуты, в которой ты не подготовился.

Почему на этом месте обычно проигрывают? Первую попытку строят в момент подъёма сил и на этом подъёме её держат. Пока запал есть, всё идёт гладко, и кажется, что дело пошло. Потом наступает обычная усталая неделя, расписание, рассчитанное на сильного, трещит по швам, и человек делает вывод: дисциплина ему не подходит. Вывод неверный, потому что выбран не тот инструмент. Сила — расходник, её хватает на день или два, а порядок нужен на годы. Поэтому запас прочности закладывается сразу, с учётом плохих дней, и об этом ещё будет отдельный разговор.

Знай заранее об одной хитрой уловке: когда ты начинаешь применять вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение, 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 «Кто в твоей жизни командир», придумывает сложные условные обозначения — и незаметно подменяет живое действие вознёй 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 «вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение» 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, пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди просто сменило вывеску и продолжает красть твой день.

Хуже всего, что пустое место почти незаметно. Оно не болит, не даёт о себе знать, не требует решения. Со стороны ты выглядишь как человек, который живёт свою жизнь: ходишь, работаешь, что-то делаешь. Посмотри на итоги недели — и увидишь, что делал ты в основном чужое и мелкое: то, что на тебя свалили, то, что требовало меньше всего усилий, то, что попало под руку. Своё при этом стояло в стороне и ждало настроения, которое не пришло.

Как это выглядит в мелочах. Тебя просят помочь, и ты соглашаешься, потому что неудобно отказать. Тебе звонят в разгар работы, и ты отвечаешь, потому что неудобно не взять. Тебе предлагают дело, и ты берёшь, потому что неудобно отказаться от возможности. Отдельный разговор ничего не решает и потому тревоги не вызывает. Через месяц твой день собран из чужих задач, а своих в нём почти нет. Никто не отбирал твой день силой: его заняли по частям, пока ты не возражал.

Вспоминая собственный участок пути, где мне пришлось на практике пройти через взросление без отца, эмиграция и раннее понимание, что командира над собой придётся ставить самому, я каждый раз отмечаю одну деталь: в настоящей работе нет никакой кинематографической красоты. Пока читаешь чужие рассуждения, кажется, что победа над слабостью «пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие

люди» 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 «командир и боец — один человек, но их посты разведены по времени: утром приказ, днём работа, вечером спрос». 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.

Цена такого устройства копится исподволь. Крупного провала нет, а год закрывается пустым итогом: начатое не доведено, обещанное не сделано, силы ушли на то, что не оставило после себя ничего. При этом человек не стоял на месте и не бездельничал, он весь год был занят. Занятость шла по чужому расписанию, а своё копилось в виде хвостов и незакрытых дел. Разгрести их придётся потом, и уже без сил, которые ушли на чужое.

Отсюда второй вывод: порядок держится не на характере. Точный человек отличается от безвольного привычкой решать заранее. Силу он тратит один раз, в момент решения; дальше работает расписание. Кто ждёт, что однажды проснётся собранным и волевым, ждёт напрасно: характер не выдаётся утром вместе с завтраком. Решение, принятое до дня, работает и без характера, и без настроения, и без чьей-либо поддержки со стороны.

Присмотрись к тем, у кого порядок есть. Они выглядят спокойными, и спокойствие это идёт не от безразличия. Спроси такого человека, что он делает завтра утром, и он ответит без запинки: он знает, потому что решил это вчера. Его не приходится уговаривать и подгонять, ему не нужен зритель. Он делает потому, что так решено, и это решение не обсуждается заново каждый день. Ничего сверхъестественного в нём нет: он просто занял командирское место и не отдаёт его ни настроению, ни чужому удобству.

Любое правило из главы «Кто в твоей жизни командир» 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 вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение 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.

Про себя скажу коротко, потому что это точка отсчёта, а не история с подробностями. Я родился в день, когда отца не стало; отца я не застал. Дальше были эмиграция и бедность, то есть вводные условия, а не драма: рассчитывать было не на кого. Единственное полезное, что я из этого вынес, звучит так: командира над собой придётся ставить самому.

Отсюда главное правило книги: командир и боец — один человек, поэтому вся работа по порядку делается внутри себя. Няньки не будет, проверяющего не будет, аплодисментов тоже. Остаёшься ты и твои решения: отданные вовремя, исполненные без свидетелей, проверенные тобой же. Это не одиночество и не подвиг, это должность, которую никто, кроме тебя, не займёт.

Отдельный узел, который неизбежно затягивается, когда ты ставишь вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение 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 пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди 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, про-веряющие, насколько серьёзно ты относишься к своей строке.

Главная ошибка в главе «Кто в твоей жизни командир» — пускаться в долгие объяснения, требовать от домашних особого почтения к твоим записям или спорить на повышенных тонах. Устав из книги «Строй из одного. Книга 3» 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 поря-док убеждает окружающих быстрее любых деклараций.

Теперь ловушка первого шага. Разобравшись, что командир — он сам, человек решает стать этим командиром немедленно и набрасывает распорядок из двадцати пунктов. Утром выясняется, что приказ никто не готовил. Вместо распорядка есть одно желание порядка, а оно к обеду слабеет. Двадцать пунктов не отдаются командным голосом, потому что это пожелания. Форма приказа — отдельное дело, и о ней — дальше.

Второй заход обычно мягче: человек выбирает одну вещь, подъём в одно время или час на главное дело. Здесь и ломается большинство. Приказ есть, форма слабая, и настроение легко выторговывает себе пять минут. Сегодня пять минут, завтра полчаса, в выходной можно, в отпуске тоже, а через месяц приказа нет. Слабая форма — главная причина, по которой благие намерения живут неделю и умирают без шума.

День, о котором речь, выглядит так. Прозвенел будильник, настроение сказало «ещё немного», и ты встал позже, чем собирался. Утром ты хотел сесть за главное, но подвернулось сообщение, потом просьба, потом дорога, и к обеду главное так и не открыто. После обеда пришла усталость, ты взялся за мелочь и дотянул до вечера. Вечером кто-то позвал, ты поехал. Вернулся поздно, сил не осталось. За день не случилось ни одной катастрофы, зато не случи-лось и ни одного решения, принятого тобой заранее.

Примерно к концу второй недели работа по схеме «вечерняя инвентаризация «Пере-ключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение» проходит через полосу буд-ничного притупления. Острота первого решения сглаживается, взросление без отца, эмигра-ция и раннее понимание, что командира над собой придётся ставить самому 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 про-вести короткую техническую ревизию по главе «Кто в твоей жизни командир». 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 съехало ли время подхода в самую усталую часть вечера. Как только возвращаешь правилу «командир и боец — один человек, но их посты разведены по времени: утром приказ, днём работа, вечером спрос» его исходную простоту и точное место в расписании, сбои прекраща-ются сами собой.

При этом человек не бездельник. Он работает, он устаёт, он занят постоянно. Занят он тем, что предлагает минута, а не тем, что решено заранее. Отсюда знакомое ощущение: вечером вспоминаешь день и не можешь назвать в нём ничего своего, потому что своего в нём и не

было. Были чужие просьбы, чужие разговоры и своя усталость. Ты весь день откликался, но ни разу не командовал. Разница между занятым и командующим в другом: она в том, кто выбирал нагрузку. Можно вымотаться за день и не продвинуть своё ни на шаг.

Отдельно про фразу «я не знаю, чего хочу». Она почти всегда означает другое: некому отдать приказ. Пока цель не превращена в решение с датой и признаком, её нет ни в дне, ни в неделе, и от размышлений она не появится. Такие цели ждут командира. Появится командир — появится и ясность: часть желаний отпадёт как шелуха, часть станет первыми приказами, и выбирать между ними будет уже нечего.

Обрати внимание на то, какую роль в практике «вечерняя инвентаризация «Перекличка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение» играет простая физическая запись от руки. Пока ты держишь свои намерения по теме «кто в твоей жизни командир» в голове или в беглых заметках на экране, у лазейки «пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди» 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.

Хорошая новость в том, что порядок не требует силы воли на весь день. Он требует короткого решения, принятого до дня, и короткой проверки после него. Всё остальное время человек просто исполняет, и это самая лёгкая часть суток. Поэтому порядок выдерживают самые точные, а не самые сильные: те, кто вовремя отдал приказ и не стал пересматривать его в минуту слабости.

Что делать сегодня, а не с понедельника. Упражнение называется «Перекличка», и его задача — увидеть своими глазами, кто командовал твоей неделей. Неделю берём обычную, без отпуска и болезни, чтобы картина была рабочей, а не праздничной.

— Возьми лист и выпиши дела последних семи дней: во сколько встал, куда пошёл, чем занимался до обеда и после, что сделал вечером. От семи до десяти строк, коротко, без оценок и без объяснений. Строка — это факт, а не отчёт о самочувствии.

— Напротив каждой строки поставь одну отметку: кто решил. Вариант первый — желание: сделал, потому что захотелось. Второй — настроение: сделал или пропустил, потому что так чувствовал в эту минуту. Третий — решено за тебя: позвали, попросили, нагрузили, отвлекли. Если сомневаешься между двумя вариантами, ставь тот, который тебе неприятнее: он честнее.

— Посчитай строки без отметок: это решения, которые принял ты сам. Если таких меньше половины, картина ясная. Днём командует минута, а не твой план. Это первое точное знание о себе, и оно полезнее любых рассуждений о характере: с ним уже можно работать.

— Выпиши отдельно два дела, которых не было в плане, но которые съели время. Разбирать их пока не нужно, нужно увидеть их размер. К ним мы вернёмся, когда появятся приказ и устав.

— В конце поставь первый приказ, и он же будет первым пунктом твоего будущего устава: завтра в названное тобой время — три строки переклички на новый день, до того как начнётся чужое. Время называешь сейчас, вечером, потому что утром решать уже поздно.

В общей сцепке книги «Строй из одного. Книга 3» глава «Кто в твоей жизни командир» закрывает вполне конкретный участок обороны. Нельзя выстроить длинный тридцатидневный контур, если в твоём обычном дне остаётся незаделанной пробоина — пустующее командирское место, которое по очереди занимают настроение, усталость и чужие люди. Инструмент «вечерняя инвентаризация «Переключка» за семь дней с отметками, кто именно принял решение» 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 «командир и боец — один человек, но их посты разведены по времени: утром приказ, днём работа, вечером спрос», опирайся на счёт сделанных шагов, и пусть каждая закрытая строка работает на твой общий строй.

Работа занимает один вечер и требует одной вещи: писать как было, а не как хотелось бы вспомнить. Начнёшь приукрашивать — упражнение теряет смысл, потому что приукрашенная картина никого ни к чему не обязывает. Переключка даёт первый честный взгляд на день, и он нужен, чтобы увидеть пустое место командира. Пока оно не увидено, любой устав останется бумагой.

Правило этой главы: командир над тобой один, и это ты сам. Всё, что командует вместо тебя, снимается с должности. Способ простой и без уговоров: приказ до дня, исполнение в течение дня, проверка вечером.

Дальше разговор пойдёт о форме. Мало занять место командира: нужно научиться отличать желание от приказа и понять, почему обещание себе не держит и почему приказ держит.

Глава 2. Приказ вместо желания

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.