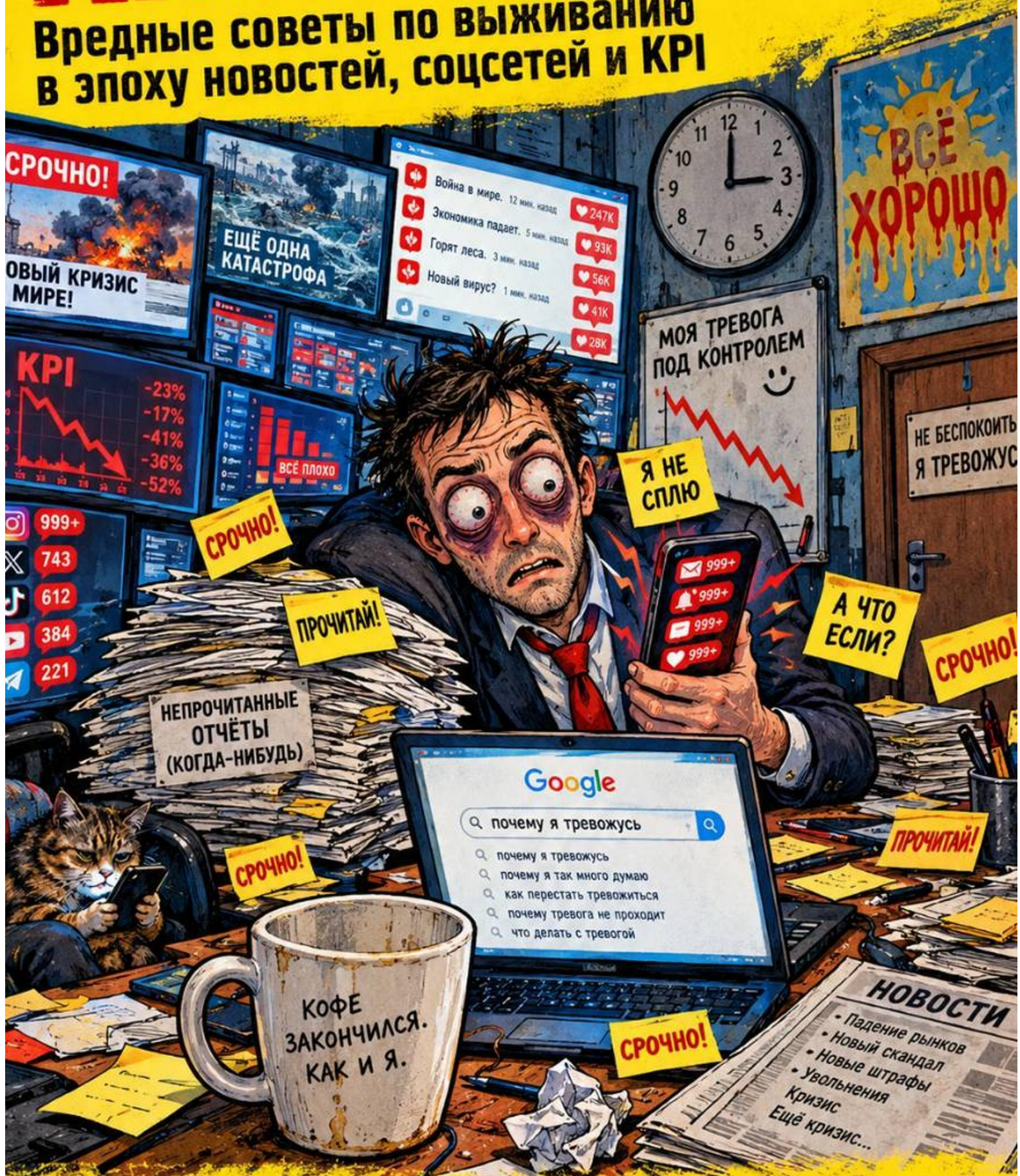


Вредные советы по выживанию в эпоху новостей, соцсетей и КРИ

Вредные советы по выживанию в эпоху новостей, соцсетей и КРИ



Как перестать тревожиться и начать тревожиться правильно.

Анти-

Иван Жермоленко

**Анти-Тревога (или как перестать
читать новости и начать жить)**

«Автор»

2026

Жермоленко И. И.

Анти-Тревога (или как перестать читать новости и начать жить) /
И. И. Жермоленко — «Автор», 2026 — (Анти-)

Вы тревожитесь? Поздравляю, вы не одиноки. Эта книга - анти-учебник для тех, кто устал от новостей, соцсетей, КРІ и бесконечного скроллинга. Здесь нет скучных советов «просто успокойтесь». Здесь есть вредные советы: как правильно выгорать, завидовать, гуглить симптомы, ревновать и тревожиться о тревоге. Смейтесь, узнавайте себя и делайте наоборот. Иначе тревога станет вашим стилем жизни. А жизнь - это не тревога. Это жизнь. Особенно фуршет.

© Жермоленко И. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
Глава 1. Новости -	8
Глава 2. Работа -	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Иван Жермоленко

Анти-Тревога (или как перестать читать новости и начать жить)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Новости - ваш главный источник тревоги

Глава 2. Работа - второй источник тревоги

Глава 3. Социальные сети - третий источник тревоги

Глава 4. Здоровье - четвёртый источник тревоги

Глава 5. Отношения - пятый источник тревоги

Глава 6. Будущее - шестой источник тревоги

Глава 7. Прошлое - седьмой источник тревоги

Глава 8. Тревога о тревоге - восьмой источник тревоги

Глава 9. Как выйти из тревоги: сделайте вид, что вышли

Глава 10. Жизнь после тревоги - начните новую, не исправив старую

Введение (или Почему эта книга не избавит вас от тревоги, но сделает её приятнее)

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту книгу - значит, вы тревожитесь. Поздравляю, вы не одиноки. Тревожатся все: директора, менеджеры, инженеры, уборщицы, кошки, собаки, инопланетяне. Тревога - это не болезнь. Это образ жизни. Это состояние души. Это то, что делает нас людьми. Или роботами. Или теми, кто думает, что они люди, но на самом деле - боты, которые тревожатся о том, что они боты.

Но давайте серьёзно. Хотя нет, не будем. Серьёзность - это скучно. Серьёзность - это то, от чего мы пытаемся убежать. А убегаем мы в тревогу. Потому что тревога - это привычно. Это уютно. Это наше родное. Мы знаем, как тревожиться. Мы делаем это каждый день. Иногда - каждую минуту. Иногда - каждую секунду. И это нас успокаивает. Потому что если мы тревожимся, значит, мы живы. А если мы живы, значит, мы можем тревожиться дальше. И так по кругу. Круг тревоги. Который нельзя разорвать. И не надо.

Но вот вопрос: **а правильно ли вы тревожитесь?** Умеете ли вы тревожиться так, чтобы это было эффективно? Чтобы тревога приносила пользу? Чтобы она мотивировала, а не парализовала? Чтобы она помогала, а не мешала? Если нет - эта книга для вас. Потому что она научит вас **правильной тревоге**. Той, которая не убивает, а вдохновляет. Той, которая не мешает жить, а помогает. Той, которая не отнимает силы, а даёт их. Или, наоборот, забирает. Смотря как посмотреть. Смотря с какой стороны. Смотря в каком настроении. Смотря что вы ели на завтрак. Смотря сколько вы спали. Смотря что пишут в новостях. Смотря что говорят в соцсетях. Смотря что думают ваши коллеги. Смотря что чувствуют ваши близкие. Смотря что происходит в мире. Смотря что происходит в вас.

Почему я написал эту книгу?

Честно? Я устал. Устал тревожиться. Устал от новостей. Устал от работы. Устал от соцсетей. Устал от здоровья. Устал от отношений. Устал от будущего. Устал от прошлого. Устал от тревоги о тревоге. Устал от всего. И тогда я решил: хватит. Я напишу книгу. Не о том, как перестать тревожиться. Потому что это невозможно. А о том, как тревожиться **правильно**. Как превратить тревогу в искусство. Как сделать её своей подружкой. Или врагом. Или коллегой. Или начальником. Или подчинённым. Или всем сразу. Или ничем. Или всем. Или ничем.

Одновременно. Как в жизни. Как в тревоге. Как в вечности. Как в бесконечности. Как в круге. Который нельзя разорвать. И не надо.

И ещё. Я устал от книг, которые говорят: «Не тревожьтесь. Всё будет хорошо». Это враньё. Всё не будет хорошо. Всё будет по-разному. Иногда хорошо. Иногда плохо. Иногда никак. И это нормально. Нормально - тревожиться. Нормально - бояться. Нормально - сомневаться. Нормально - не знать. Нормально - быть человеком. А не роботом. Не ботом. Не ИИ. Не идеалом. Не супергероем. Не тем, кто всегда спокоен. А тем, кто тревожится. И живёт с этим. И справляется. Или не справляется. И продолжает. Или не продолжает. И дышит. Или не дышит. И есть. Или не есть. И спит. Или не спит. И любит. Или не любит. И тревожится. Или не тревожится. И живёт. Или не живёт. И так далее. И так далее. И так далее.

Что вы найдёте в этой книге?

Здесь нет:

- Скучных таблиц и диаграмм.
- Формул расчёта уровня тревоги.
- Пошаговых инструкций «как перестать тревожиться за 7 дней».
- Счастливых фотографий улыбающихся людей, которые «всё преодолели».

Зато здесь есть:

- **Вредные советы** на все случаи тревоги: от новостей до тревоги о тревоге.
- **Пошаговые руководства** по превращению любой сферы жизни в источник тревоги.
- **Диалоги**, в которых вы узнаете своих коллег, начальников и, возможно, себя.
- **Притчи**, которые заставят вас смеяться и одновременно содрогаться.
- **Практикумы**, после которых вы поймёте, что тревожились неправильно. Или правильно. Смотря с какой стороны посмотреть.

Кому НЕ стоит читать эту книгу?

1. **Тем, кто вообще не тревожится.** Если вы - просветлённый монах, который достиг нирваны и живёт в гармонии с собой и миром, - закройте эту книгу. Она не для вас. Она для тех, кто тревожится. А вы - не тревожьтесь. И это прекрасно. Но зачем вам тогда эта книга? Идите медитировать. Или что вы там делаете. А мы тут будем тревожиться. Без вас.

2. **Тем, кто ищет волшебную таблетку.** Если вы думаете, что после прочтения этой книги ваша тревога исчезнет, - вы ошибаетесь. Она не исчезнет. Она просто станет более осознанной. Или более смешной. Или более привычной. Или более вашей. Но она не исчезнет. Потому что тревога - это часть жизни. А жизнь не исчезает. Она просто меняется. И тревога меняется вместе с ней. И вы меняетесь. И я меняюсь. И все меняются. И тревога меняется. И так далее. И так далее. И так далее.

3. **Тем, кто не любит сарказм.** Если вы воспринимаете всё буквально, не понимаете шуток и не умеете смеяться над собой - не читайте. Эта книга написана для тех, кто умеет смеяться. Над собой. Над тревогой. Над миром. Над всем. Над ничем. Над вечностью. Над бесконечностью. Над кругом. Который нельзя разорвать. И не надо.

А вот если вы:

- Тревожитесь каждый день.
- Не можете оторваться от новостей.
- Сравниваете себя с другими в соцсетях.
- Гуглите симптомы и находите у себя всё.
- Ревнуете без причины.
- Боитесь будущего.
- Сожалеете о прошлом.
- Тревожитесь о том, что слишком тревожитесь.

...то **эта книга - для вас.** Только не ждите, что я скажу «делай так-то и так-то». Нет. Я скажу: **«Не делай ЭТОГО - и всё наладится».** А если не наладится - значит, тревога

сильнее. Но вы хотя бы посмеётесь. А смех - это тоже терапия. Почти как тревога. Но полезнее. И приятнее. И веселее. И безопаснее. И вообще - лучше.

Как читать эту книгу?

Важно! Не читайте её как инструкцию. Это не методичка, не учебник, не сборник кейсов. Это **анти-учебник**. Читайте её как сатирический роман, как пародию, как зеркало. Смейтесь над каждой главой. И когда смеётесь - запоминайте, что смешное на самом деле страшное, если оно происходит у вас в голове. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду.

И ещё одно. В конце каждой главы я даю **«чек-лист тревожника»** - это список того, что НЕ надо делать. Если вы будете выполнять их наоборот - вы станете настоящим мастером тревоги. А если будете выполнять как написано - ну, удачи вам. Вы будете нужны мне для следующей книги: «Как я тревожился и стал экспертом по тревоге».

Последнее предупреждение

Эта книга вызовет у вас спектр эмоций: от смеха до злости, от удивления до стыда. Вы будете узнавать себя, своих коллег, своих начальников. Вы будете вспоминать новости, которые вас тревожили, соцсети, которые вас бесили, работу, которая вас выматывала, отношения, которые вас ранили. Но если вы дойдёте до финала - вы выйдете другим человеком. Вы будете знать, как НЕ надо тревожиться. А это, поверьте, иногда важнее, чем знать, как надо.

Не верьте мне - проверьте. Прочитайте первую главу. Если вы не улыбнётесь - книга не для вас, подарите её врагу. Если улыбнётесь - продолжайте. Если засмеётесь в голос - вы пропали. Вы уже внутри. И обратной дороги нет. Только вперёд. К следующей главе. К следующей тревоге. К следующей жизни. К следующей вечности. К следующему кругу. Который нельзя разорвать. И не надо.

P.S. для самых нетерпеливых

Если вы не хотите читать введение, а сразу хотите узнать, как тревожиться правильно, - вот вам краткая выжимка всей книги:

1. **Читайте новости.** Чем больше, тем лучше.
2. **Работайте 24/7.** Отдых - это для слабаков.
3. **Сравнивайте себя с другими.** В соцсетях. Каждый день.
4. **Гуглите симптомы.** У вас точно что-то есть.
5. **Ревнуйте.** Без причины. Просто так.
6. **Бойтесь будущего.** Оно точно будет плохим.
7. **Сожалейте о прошлом.** Оно точно было лучше.
8. **Тревожьтесь о тревоге.** Это бесконечный цикл.
9. **Объявите, что вышли из тревоги.** Даже если не вышли.
10. **Начните новую тревогу.** Не разобравшись с предыдущей.

Если вы усвоили эти десять пунктов - вы уже готовы. Можете не читать книгу. Но всё равно прочитайте. Потому что в ней есть шутки, которые не вошли в этот список. А они того стоят.

С наилучшими пожеланиями и долей сарказма,

Автор, который сам тревожится и ничего не меняет. Но хотя бы посмеялся. И написал книгу. Которая, возможно, изменит что-то. В вас. Прямо сейчас. Пока вы читаете эти строки. И это уже немало. Это больше, чем сделала тревога. Которая вас мучает. И которая не работает. Но которая существует. Как и вы. Как и всё. Как и ничто. Как и вечность. Как и бесконечность. Как и круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

А теперь - вперёд! Глава 1 уже ждёт вас. Только не говорите, что я вас не предупреждал.

Глава 1. Новости - ваш главный источник тревоги (или Почему утро нужно начинать с плохих новостей)

Вступление для тех, кто не может оторваться от ленты Дорогой друг! Поздравляю - ты открыл первую главу. Это значит, что ты либо уже тревожишься из-за новостей, либо ещё не тревожишься, но боишься пропустить что-то важное, либо просто любишь читать про чужие катастрофы, чтобы на их фоне своя жизнь казалась не такой уж плохой. В любом случае, ты попал по адресу.

Эта глава научит тебя самому главному искусству тревожного человека - **читать новости**. Ведь если ты не можешь изменить мир, хотя бы узнай, что в нём происходит. А если узнал - тревожься. А если тревожишься - читай ещё. И ещё. И ещё. Пока не наступит утро. Или вечер. Или ночь. Или следующее утро. Неважно. Главное - чтобы ты был в курсе. Чтобы ты знал, что происходит. Чтобы ты мог обсудить это с коллегами. Чтобы ты мог сказать: «А вы слышали?» И все скажут: «Да, ужас». И вы вместе потревожитесь. И это будет объединять. Потому что тревога - это коллективное. Это то, что нас связывает. Это то, что делает нас людьми. Или роботами. Или теми, кто думает, что они люди, но на самом деле - боты, которые тревожатся о новостях. Которые тоже новости. Которые тоже тревога. Которые тоже всё. Которые тоже ничего. Которые тоже вечность. Которые тоже бесконечность. Которые тоже круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.0. Краткая история новостей (версия для параноиков)

Официально считается, что новости нужны для информирования. Но мы-то с тобой знаем правду: **новости нужны для того, чтобы создать видимость контроля**. Ты не контролируешь мир. Ты контролируешь свою ленту. Ты не влияешь на события. Ты влияешь на свою тревогу. Ты не меняешь реальность. Ты меняешь своё настроение. И это работает. Потому что когда ты читаешь новости, ты чувствуешь, что ты в курсе. Что ты не пропустил. Что ты готов. К чему? К следующей новости. Которая тоже будет плохой. Которая тоже вызовет тревогу. Которая тоже заставит тебя читать дальше. И так по кругу.

Первую новость придумали в Древнем Риме. Глашатай вышел на площадь и сказал: «Всё плохо». Народ потревожился. Глашатай добавил: «Но могло быть хуже». Народ немного успокоился. Глашатай добавил: «Хотя, возможно, будет». Народ снова потревожился. И так по кругу. С тех пор ничего не изменилось. Только глашатай теперь в телефоне. А площадь - в голове. А тревога - в сердце. И в ленте. И в новостях. И в вечности. И в бесконечности. И в круге. Который нельзя разорвать. И не надо.

Историческая справка для самых умных Первая газета появилась в Древнем Китае. Она называлась «Срочно в номер». В ней писали: «Император здоров», «Урожай будет», «Войны не будет». Через месяц император умер, урожай погиб, война началась. Но газета продолжала выходить. С теми же заголовками. Потому что главное - не правда. Главное - чтобы читали. И тревожились. И покупали. И читали. И тревожились. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.1. Как правильно читать новости: чем больше, тем тревожнее

Философия: «Главное - не качество, а количество»

Первый шаг к успешной новостной тревоге - **читать новости**. Это искусство. Ты должен читать их много. Все. Сразу. С утра до вечера. С вечера до утра. Без перерыва. Без отдыха. Без сна. Главное - чтобы ты был в курсе. Чтобы ты знал всё. Чтобы ты мог тревожиться ото всего. А то, что ты не можешь изменить, - это детали. Главное - чтобы ты читал. И тревожился. И читал. И тревожился. И так по кругу.

Вредный совет по чтению 1 Никогда не ограничивай себя одной новостью. Читай все. Сразу. Открывай десять вкладок. Двадцать. Тридцать. Пусть браузер зависает. Пусть телефон тормозит. Пусть глаза устают. Главное - чтобы ты был в курсе. Чтобы ты знал, что происходит в мире. Чтобы ты мог обсудить это с коллегами. Чтобы ты мог сказать: «А вы слышали?» И все скажут: «Да, ужас». И вы вместе потревожитесь. И это будет объединять. И это будет связывать. И это будет вечность. И это будет бесконечность. И это будет круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

Как читать новости правильно

- **Начни с утра.** Ещё до кофе. До душа. До того, как проснулся.
- **Открой десять вкладок.** Или двадцать. Или тридцать.
- **Читай всё подряд.** Даже то, что не понимаешь.
- **Не пропускай плохие новости.** Они - самое важное.
- **Не пропускай хорошие новости.** Они тоже важны. Потому что они тоже тревожат.
- **Не пропускай нейтральные новости.** Они тоже тревожат. Потому что они нейтральные.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я прочитал все новости».
- **Не уточняй, что ты не изменил ничего.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина читала новости каждое утро. Все. Подряд. Она открывала десять вкладок. Двадцать. Тридцать. Она читала всё. Она тревожилась обо всём. О политике. О экономике. О погоде. О кошках. О собаках. О инопланетянах. Обо всём. Она не успевала жить. Но она была в курсе. И это главное. Потому что если ты в курсе, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.2. Методика «Утренний скроллинг»: 30 минут плохих новостей до кофе
Кредо: «Чем хуже утро, тем тревожнее день»

Второй шаг к успешной новостной тревоге - **утренний скроллинг**. Это искусство. Ты должен начинать утро с плохих новостей. Не с кофе. Не с душа. Не с зарядки. С новостей. С плохих. С самых плохих. С тех, которые заставят тебя тревожиться весь день. И это будет правильно. Потому что если ты начнёшь утро с плохих новостей, то весь день будет тревожным. А если весь день тревожный, то ты будешь в курсе. А если ты в курсе, то ты жив. А если ты жив, то ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Вредный совет по утреннему скроллингу 2 Никогда не начинай утро с хороших новостей. Это создаёт проблемы. Если утро хорошее, день может быть хорошим. А если день хороший, ты можешь расслабиться. А если ты расслабишься, ты пропустишь плохие новости. А если ты пропустишь плохие новости, ты не будешь в курсе. А если ты не будешь в курсе, ты не сможешь тревожиться. А если ты не сможешь тревожиться, ты не будешь жить. Поэтому начинай утро с плохих новостей. Всегда. Каждый день. Без исключений. И тогда ты будешь в курсе. И тревожным. И живым. И так по кругу.

Как правильно делать утренний скроллинг

- **Проснись.** Не вставай. Не умывайся. Не одевайся.
- **Возьми телефон.** Или планшет. Или ноутбук.
- **Открой новости.** Все. Сразу.
- **Читай 30 минут.** Минимум. Можно больше.
- **Не пей кофе.** Кофе - это для слабаков.
- **Не ешь.** Еда - это для слабаков.
- **Не дыши.** Дыхание - это для слабаков.
- **Тревожься.** Это для тебя.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.

- **Напиши отчёт.** «Я прочитал все новости».
- **Не уточняй, что ты не изменил ничего.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина начинал утро с новостей. Каждое утро. 30 минут. Минимум. Он читал всё. Он тревожился обо всём. Он не пил кофе. Он не ел. Он не дышал. Он тревожился. И это было правильно. Потому что он был в курсе. А если ты в курсе, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.3. Искусство находить плохие новости даже там, где их нет

Тактика: «Чем больше плохого, тем лучше»

Третий шаг к успешной новостной тревоге - **находить плохие новости**. Это искусство. Ты не ждёшь, пока они появятся. Ты ищешь их. Везде. В хороших новостях. В нейтральных новостях. В своих мыслях. В своих снах. В своих фантазиях. Главное - чтобы ты нашёл плохое. Чтобы ты мог тревожиться. Чтобы ты мог сказать: «А вот здесь тоже плохо». И все скажут: «Да, плохо». И вы вместе потревожитесь. И это будет объединять. И это будет связывать. И это будет вечность. И это будет бесконечность. И это будет круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

Вредный совет по поиску 3 Никогда не принимай хорошие новости как хорошие. Это создаёт проблемы. Если новость хорошая, значит, где-то есть плохая. Ищи её. Найди. И тревожься. Потому что хорошие новости - это обман. Это ловушка. Это способ расслабиться. А расслабляться нельзя. Потому что если ты расслабишься, ты пропустишь плохие новости. А если ты пропустишь плохие новости, ты не будешь в курсе. А если ты не будешь в курсе, ты не сможешь тревожиться. А если ты не сможешь тревожиться, ты не будешь жить. Поэтому ищи плохое. Всегда. Везде. Даже в хорошем. Особенно в хорошем.

Как находить плохие новости

- **Читай хорошие новости.** И ищи в них плохое.
- **Читай нейтральные новости.** И ищи в них плохое.
- **Читай свои мысли.** И ищи в них плохое.
- **Читай свои сны.** И ищи в них плохое.
- **Читай свои фантазии.** И ищи в них плохое.
- **Не останавливайся.** Никогда.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я нашёл плохие новости».
- **Не уточняй, что их не было.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина читала хорошие новости. И искала в них плохое. Она находила. Всегда. Везде. Она тревожилась. И это было правильно. Потому что она была в курсе. А если ты в курсе, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.4. Как обсуждать новости с коллегами, чтобы заразить их тревогой

Идеология: «Чем больше людей тревожатся, тем легче»

Четвёртый шаг к успешной новостной тревоге - **обсуждать новости**. Это искусство. Ты не просто читаешь новости. Ты обсуждаешь их. С коллегами. С друзьями. С семьёй. С кошкой. С собакой. С инопланетянами. С кем угодно. Главное - чтобы они тоже тревожились. Чтобы они тоже были в курсе. Чтобы они тоже читали новости. Чтобы они тоже искали плохое. Чтобы они тоже тревожились. И тогда вы будете тревожиться вместе. И это будет объединять. И это будет связывать. И это будет вечность. И это будет бесконечность. И это будет круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

Вредный совет по обсуждению 4 Никогда не обсуждай хорошие новости. Это создаёт проблемы. Если вы обсуждаете хорошие новости, вы можете расслабиться. А расслабляться нельзя. Потому что если вы расслабитесь, вы пропустите плохие новости. А если вы пропустите

плохие новости, вы не будете в курсе. А если вы не будете в курсе, вы не сможете тревожиться. А если вы не сможете тревожиться, вы не будете жить. Поэтому обсуждай только плохие новости. Всегда. Везде. Даже в хорошем. Особенно в хорошем.

Как обсуждать новости правильно

- **Начни с плохих новостей.** Это создаёт атмосферу.
- **Добавь ещё плохие новости.** Это усиливает эффект.
- **Добавь ещё.** Это создаёт панику.
- **Не останавливайся.** Никогда.
- **Слушай других.** Они тоже добавят плохое.
- **Не успокаивай.** Успокоение - это слабость.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Мы обсудили все новости».
- **Не уточняй, что вы не изменили ничего.** Это детали.

Кейс из жизни Один коллектив обсуждал новости каждое утро. Плохие. Самые плохие. Они тревожились. Вместе. Они были в курсе. Все. Они искали плохое. Везде. Они тревожились. И это было правильно. Потому что они были в курсе. А если ты в курсе, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.5. Вечерний скроллинг: как не дать себе заснуть

Священный принцип: «Сон - это для слабаков»

Пятый шаг к успешной новостной тревоге - **вечерний скроллинг**. Это искусство. Ты не просто читаешь новости утром. Ты читаешь их вечером. Перед сном. В постели. В темноте. С телефоном в руках. С ярким экраном. С плохими новостями. С тревогой. И ты не спишь. Потому что сон - это для слабаков. А ты - не слабак. Ты - тревожный человек. Ты - в курсе. Ты - жив. Ты - тревожишься. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Вредный совет по вечернему скроллингу 5 Никогда не ложись спать без телефона. Это создаёт проблемы. Если ты ляжешь спать без телефона, ты можешь заснуть. А если ты заснёшь, ты пропустишь плохие новости. А если ты пропустишь плохие новости, ты не будешь в курсе. А если ты не будешь в курсе, ты не сможешь тревожиться. А если ты не сможешь тревожиться, ты не будешь жить. Поэтому ложись спать с телефоном. Всегда. Даже если устал. Даже если хочешь спать. Особенно если хочешь спать. Потому что сон - это для слабаков. А ты - не слабак.

Как правильно делать вечерний скроллинг

- **Ляг в постель.** Не раздевайся. Не умывайся. Не чисти зубы.
- **Возьми телефон.** Или планшет. Или ноутбук.
- **Открой новости.** Все. Сразу.
- **Читай 30 минут.** Минимум. Можно больше.
- **Не выключай свет.** Свет - это для слабаков.
- **Не закрывай глаза.** Глаза - это для слабаков.
- **Не дыши.** Дыхание - это для слабаков.
- **Тревожься.** Это для тебя.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я прочитал все новости».
- **Не уточняй, что ты не изменил ничего.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина читал новости перед сном. Каждый вечер. 30 минут. Минимум. Он не спал. Он тревожился. Он был в курсе. Всегда. Он искал плохое. Везде. Он тревожился. И это было правильно. Потому что он был в курсе. А если ты в курсе, значит, ты

жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.6. Практикум: составьте список новостей, которые вас тревожат

Творческое задание для настоящих мастеров

Теперь, когда ты усвоил теорию, пришло время практики. Составь список новостей, которые тебя тревожат. Всех. Каждой. Плохой. Самой плохой. Самой ужасной. Самой страшной. И тогда ты будешь в курсе. И тревожным. И живым. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Структура идеального списка

1. **Политика.** Войны. Кризисы. Санкции.
2. **Экономика.** Инфляция. Безработица. Курс доллара.
3. **Здоровье.** Пандемии. Вирусы. Катастрофы.
4. **Экология.** Изменение климата. Загрязнение. Катастрофы.
5. **Технологии.** ИИ. Роботы. Безработица.
6. **Общество.** Протесты. Конфликты. Катастрофы.
7. **Личное.** Работа. Отношения. Здоровье.
8. **Всё остальное.** Всё. Что. Тревожит.

Пример списка

1. Война.
2. Кризис.
3. Инфляция.
4. Пандемия.
5. Изменение климата.
6. ИИ.
7. Протесты.
8. Работа.
9. Отношения.
10. Здоровье.
11. Всё остальное.

Практикум «Список» Составь список. Напиши всё. Не останавливайся. Не успокаивайся. Не расслабляйся. Тревожься. И тогда ты будешь в курсе. И тревожным. И живым. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Итоговый чек-лист «Как превратить новости в источник тревоги»

1. **Читай новости.** Все. Сразу. Каждый день.
2. **Начинай с плохих.** Плохие - это главное.
3. **Ищи плохое везде.** Даже в хорошем.
4. **Обсуждай с коллегами.** Чтобы заразить их тревогой.
5. **Читай перед сном.** Чтобы не заснуть.
6. **Составь список.** Всего. Что. Тревожит.

Заключительная притча о человеке, который прочитал все новости и сошёл с ума

Однажды человек прочитал все новости. Все. Плохие. Самые плохие. Он тревожился. Он не спал. Он не ел. Он не дышал. Он читал. Он тревожился. Он был в курсе. Всегда. Он знал всё. Обо всём. Обо всех. Обо всём. И он сошёл с ума. Но он был в курсе. И это главное. Потому что если ты в курсе, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг новостей. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо. Мораль: можно прочитать все новости и сойти с ума. Главное -

чтобы ты был в курсе. И тревожился. И читал. И тревожился. И так по кругу. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Готов к следующей главе? Там мы будем тревожиться о работе. Обещаю много КРІ, выгорания и красивых отчётов!

Глава 2. Работа - второй источник тревоги (или Как правильно выгорать на работе)

Вступление для тех, кто работает 24/7 Дорогой друг! Если ты дочитал до этой главы, значит, ты уже освоил искусство читать новости и тревожиться. Ты знаешь, что мир катится в пропасть. Ты знаешь, что всё плохо. Ты знаешь, что будет ещё хуже. И теперь встаёт вопрос: **что делать с работой?** Ответ прост: **тревожиться**. Неважно, что ты работаешь. Неважно, что ты устал. Неважно, что ты выгорел. Важно - чтобы ты тревожился. Чтобы ты ставил недостижимые KPI. Чтобы ты брал на себя больше, чем можешь. Чтобы ты сравнивал себя с коллегам. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты выгорал. И это будет правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.0. Истинная история «продуктивности» (версия для трудоголиков)

Официально считается, что продуктивность нужна для достижения целей. Но мы-то с тобой знаем правду: **продуктивность нужна для того, чтобы создать видимость контроля**. Ты не достигаешь целей. Ты создаёшь иллюзию. Ты не работаешь эффективно. Ты работаешь много. Ты не успеваешь. Ты тревожишься. И это работает. Потому что когда ты тревожишься о работе, ты чувствуешь, что ты занят. Что ты нужен. Что ты важен. Что ты не зря живёшь. А если ты не зря живёшь, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Первую продуктивность придумали в Древнем Египте. Фараон приказал строить пирамиду. Строители работали 24/7. Они выгорали. Они тревожились. Они не успевали. Фараон сказал: «Ставьте недостижимые KPI». Они поставили. Они не достигли. Они тревожились. Фараон сказал: «Молодцы». И пирамида была построена. Не вовремя. Не так. Но построена. И это главное. Потому что если пирамида построена, значит, ты работал. А если ты работал, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Историческая справка для самых умных Первая корпоративная тревога появилась в Древнем Риме. Сенатор пришёл на работу. Увидел гору документов. Потревожился. Начал работать. Не успел. Потревожился ещё больше. Остался на ночь. Не успел. Потревожился ещё больше. Умер от тревоги. Но документы остались. И тревога осталась. И Рим остался. Потому что тревога - это вечность. А вечность - это круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.1. Как ставить недостижимые KPI и тревожиться из-за них

Философия: «Главное - не достичь, а тревожиться»

Первый шаг к успешной рабочей тревоге - **ставить KPI**. Это искусство. Ты не ставишь достижимые цели. Ты ставишь недостижимые. Ты не планируешь. Ты мечтаешь. Ты не ставишь реальные сроки. Ты ставишь вчера. Главное - чтобы KPI были. Чтобы все видели: ты - амбициозный. Ты - целеустремлённый. Ты - лидер. А то, что ты их не достигнешь, - это детали. Главное - чтобы ты тревожился. И ставил новые. И тревожился. И ставил новые. И так по кругу.

Вредный совет по KPI 1 Никогда не ставь достижимые KPI. Это создаёт проблемы. Если KPI достижимый, ты его достигнешь. А если ты его достигнешь, ты успокоишься. А если ты успокоишься, ты перестанешь тревожиться. А если ты перестанешь тревожиться, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому ставь недостижимые KPI. Всегда. Даже если они нереальны. Особенно если они нереальны. Потому что недостижимый KPI - это вечная тревога. А вечная тревога - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как ставить недостижимые KPI

- **Удвой план.** Потом утрой. Потом умножь на десять.
- **Сократи сроки.** Вдвое. Втрое. В десять раз.
- **Добавь показатели.** Чем больше, тем лучше.
- **Не объясняй, как их достичь.** Это неважно.
- **Не проверяй, реальны ли они.** Реальность - это скучно.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я поставил KPI».
- **Не уточняй, что они недостижимы.** Это детали.

Кейс из жизни Один менеджер поставил KPI. Удвоил план. Утроил. Умножил на десять. Сократил сроки. Добавил показатели. Не объяснил, как достичь. Не проверил, реальны ли они. Он тревожился. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Он не достиг KPI. Но он тревожился. И это было правильно. Потому что если ты тревожишься, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.2. Методика «Всё под контролем»: как взять на себя больше, чем можете

Кредо: «Чем больше задач, тем больше тревоги»

Второй шаг к успешной рабочей тревоге - **брать на себя больше.** Это искусство. Ты не говоришь «нет». Ты говоришь «да». Всему. Всем. Всегда. Ты берёшь на себя больше задач. Больше проектов. Больше ответственности. Больше тревоги. Главное - чтобы ты был занят. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты не спал. Чтобы ты тревожился. И это будет правильно. Потому что если ты занят, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Вредный совет по задачам 2 Никогда не говори «нет». Это создаёт проблемы. Если ты скажешь «нет», ты освободишь время. А если ты освободишь время, ты начнёшь отдыхать. А если ты начнёшь отдыхать, ты перестанешь тревожиться. А если ты перестанешь тревожиться, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому говори «да». Всему. Всем. Всегда. Даже если не можешь. Особенно если не можешь. Потому что «да» - это тревога. А тревога - это жизнь. И так по кругу.

Как брать на себя больше

- **Соглашайся на всё.** На все задачи. На все проекты.
- **Не проверяй, успеешь ли.** Успеешь. Или не успеешь. Это неважно.
- **Не делегируй.** Делегирование - это слабость.
- **Не проси помощи.** Помощь - это слабость.
- **Не отдыхай.** Отдых - это слабость.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я взял на себя больше».
- **Не уточняй, что не справляешься.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина брала на себя всё. Все задачи. Все проекты. Она не говорила «нет». Она говорила «да». Всему. Всем. Всегда. Она не успевала. Она не отдыхала. Она не спала. Она тревожилась. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Она не справлялась. Но она тревожилась. И это было правильно. Потому что если ты тревожишься, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.3. Искусство тревожиться о том, что ещё не случилось

Тактика: «Чем раньше тревога, тем лучше»

Третий шаг к успешной рабочей тревоге - **тревожиться заранее**. Это искусство. Ты не ждёшь, пока что-то случится. Ты тревожишься заранее. О том, что может случиться. О том, что не случится. О том, что случится обязательно. О том, что не случится никогда. Главное - чтобы ты тревожился. Чтобы ты был готов. К чему? К следующей тревоге. Которая тоже будет заранее. Которая тоже будет о том, что не случилось. Которая тоже будет о том, что случится. Которая тоже будет о том, что не случится никогда. И так по кругу.

Вредный совет по тревоге заранее 3 Никогда не жди, пока что-то случится. Это создаёт проблемы. Если ты ждёшь, ты можешь расслабиться. А если ты расслабишься, ты пропустишь тревогу. А если ты пропустишь тревогу, ты не будешь готов. А если ты не будешь готов, ты не сможешь тревожиться. А если ты не сможешь тревожиться, ты не будешь жить. Поэтому тревожься заранее. Всегда. Обо всём. Даже о том, чего нет. Особенно о том, чего нет. Потому что тревога заранее - это вечная тревога. А вечная тревога - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как тревожиться заранее

- **Придумай худший сценарий.** Потом ещё хуже. Потом ещё хуже.
- **Представь, что он случился.** Потревожься.
- **Представь, что он не случился.** Потревожься.
- **Представь, что он случится.** Потревожься.
- **Представь, что он не случится.** Потревожься.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я тревожился заранее».
- **Не уточняй, что ничего не случилось.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина тревожился заранее. Обо всём. О том, что случится. О том, что не случится. О том, что может случиться. О том, что не может случиться. Он придумывал худшие сценарии. Он представлял их. Он тревожился. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Ничего не случилось. Но он тревожился. И это было правильно. Потому что если ты тревожишься, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.4. Как сравнивать себя с коллегами, чтобы чувствовать себя хуже

Идеология: «Чем хуже ты выглядишь на фоне других, тем больше тревоги»

Четвёртый шаг к успешной рабочей тревоге - **сравнивать себя с коллегами**. Это искусство. Ты не сравниваешь себя с собой вчерашним. Ты сравниваешь себя с другими. С теми, кто успешнее. С теми, кто умнее. С теми, кто быстрее. С теми, кто лучше. Главное - чтобы ты чувствовал себя хуже. Чтобы ты тревожился. Чтобы ты старался. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты выгорал. И это будет правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Вредный совет по сравнению 4 Никогда не сравнивай себя с собой. Это создаёт проблемы. Если ты сравниваешь себя с собой, ты можешь увидеть прогресс. А если ты увидишь прогресс, ты успокоишься. А если ты успокоишься, ты перестанешь тревожиться. А если ты перестанешь тревожиться, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому сравнивай себя с другими. С теми, кто лучше. Всегда. Даже если они не лучше. Особенно если они не лучше. Потому что сравнение с другими - это вечная тревога. А вечная тревога - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как сравнивать себя с коллегами

- **Найди того, кто успешнее.** Потом ещё успешнее. Потом ещё успешнее.
- **Сравни себя с ним.** Потревожься.
- **Найди того, кто умнее.** Потом ещё умнее. Потом ещё умнее.
- **Сравни себя с ним.** Потревожься.
- **Найди того, кто быстрее.** Потом ещё быстрее. Потом ещё быстрее.
- **Сравни себя с ним.** Потревожься.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я сравнил себя с коллегами».
- **Не уточняй, что это несправедливо.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина сравнивала себя с коллегами. Всегда. Со всеми. С теми, кто успешнее. С теми, кто умнее. С теми, кто быстрее. Она чувствовала себя хуже. Она тревожилась. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Она старалась. Она не отдыхала. Она выгорала. И это было правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.5. Вечерняя тревога: как не дать себе отдохнуть

Священный принцип: «Отдых - это для слабаков»

Пятый шаг к успешной рабочей тревоге - **вечерняя тревога**. Это искусство. Ты не отдыхаешь вечером. Ты тревожишься. О работе. О завтрашнем дне. О том, что не сделал. О том, что не успел. О том, что не сделаешь. О том, что не успеешь. Главное - чтобы ты тревожился. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты не спал. Чтобы ты выгорал. И это будет правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Вредный совет по вечерней тревоге 5 Никогда не отдыхай вечером. Это создаёт проблемы. Если ты отдохнёшь, ты расслабишься. А если ты расслабишься, ты перестанешь тревожиться. А если ты перестанешь тревожиться, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому тревожься вечером. Всегда. Обо всём. Даже о том, что не случилось. Особенно о том, что не случилось. Потому что вечерняя тревога - это вечная тревога. А вечная тревога - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как тревожиться вечером

- **Не отдыхай.** Отдых - это слабость.
- **Не смотри кино.** Кино - это слабость.
- **Не читай книги.** Книги - это слабость.
- **Не общайся с семьёй.** Семья - это слабость.
- **Не спи.** Сон - это слабость.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я тревожился вечером».
- **Не уточняй, что не отдохнул.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина тревожился вечером. Каждый вечер. О работе. О завтрашнем дне. О том, что не сделал. О том, что не успел. Он не отдыхал. Он не спал. Он тревожился. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Он выгорал. И это было правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты жив. А если ты жив, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.6. Практикум: напишите список дел на завтра. Убедитесь, что он невыполним

Творческое задание для настоящих мастеров

Теперь, когда ты усвоил теорию, пришло время практики. Напиши список дел на завтра. Убедись, что он невыполним. Как? Очень просто. Добавь больше дел, чем можешь сделать. Добавь больше проектов, чем можешь завершить. Добавь больше встреч, чем можешь посетить. Добавь больше тревог, чем можешь вынести. И тогда ты будешь тревожиться. И работать. И жить. И так по кругу.

Структура идеального списка

1. **Работа.** Все задачи. Все проекты. Все встречи.
2. **Дом.** Все дела. Все заботы. Все тревоги.
3. **Семья.** Все обязанности. Все обещания. Все тревоги.
4. **Здоровье.** Все тренировки. Все процедуры. Все тревоги.
5. **Развитие.** Все курсы. Все книги. Все тревоги.
6. **Всё остальное.** Всё. Что. Тревожит.

Пример списка

1. Закончить проект.
2. Написать отчёт.
3. Провести встречу.
4. Позвонить клиенту.
5. Ответить на письма.
6. Сделать презентацию.
7. Потревожиться.

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.