
ХАОС — ЭТО ПЛАН!
ЗАШКВАРНЫЕ ЦЕЛИ
ПЛАН А А НЕ ДИЕТА
ЗА УСПЕХ!
БУДЕТ ЧТО ВСПОМНИТЬ!
ВСЁ БУДЕТ ЗАШКВАРНО!
НА УДАЧУ!
Съесть самую острую шаурму
Потеряться в Париже
Найти носовой платок счастья
Сделать селфи с пандой
Танцевать до утра
ЗАЧЕМ? ПОТОМУ ЧТО!
ПЛАН ОГОНЬ
СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ
Скворцов Алексей
18+

Алексей Скворцов

Зашкварные цели

«Автор»
2026

Скворцов А.

Зашкварные цели / А. Скворцов — «Автор», 2026

«Зашкварные цели» — это практическое руководство по преодолению прокрастинации и страха начать действовать, написанное в разговорном, местами грубоватом, но очень живом стиле. Автор предлагает нестандартный подход: вместо «правильных» и «важных» целей, которые парализуют, ставить маленькие, конкретные, абсурдные и смешные задачи («зашкварные цели»): съесть круассан на лавочке, сказать «привет» трём людям, сделать одно приседание. Которые легко выполнить и которые запускают цепную реакцию движения. Формула проста: действие + место + абсурд = вектор. Книга объясняет, почему важность тормозит, как обойти внутреннего «бухгалтера», зачем кидать «камни» и создавать «круги», как работать с бытом, телом, деньгами, творчеством и людьми. Есть кейсы, упражнения, 7 и 30-дневный протоколы, рабочие листы, чек-листы. Не нужно читать до конца, чтобы что-то сделать. Можно открыть любую главу, взять одно задание и сдвинуться с места прямо сейчас.

© Скворцов А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Ты не ленивый. Ты парализован 5
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТЫ СТОИШЬ 9
Глава 1. Ловушка красивых желаний 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Алексей Скворцов
Зашкварные цели

Вступление. Ты не ленивый. Ты парализован

«Каждый год ты ставишь грандиозные цели — и смотришь, как они разваливаются. И остаётся чувство, что ты ленивый кусок».

Вот смотри. Ты стоишь перед стеной. Стена высокая. Метров пять. Может, десять. Ты смотришь на неё и думаешь: «Надо перелезть».

Ты стоишь год. Два. Десять. Ты ищешь подъёмный кран. Ты ждёшь, пока стена сама рухнет. Ты читаешь книги о том, как перелезать стены. Ты смотришь видео о том, как другие перелезли. Ты составляешь план: «Сначала найду кран. Потом изучу технику безопасности. Потом...»

А рядом, в двух метрах, есть дырка в заборе. Просто дырка. Пролезь — и ты уже на той стороне.

Но ты не хочешь лезть в дырку. Это как-то по-зашкварному. Не по-королевски. Не с фанфарами. Не с «я перелез стену». А с «я пролез в дырку». И в этом весь ты.

Вот в этом и есть твоя главная проблема: ты слишком серьёзно относишься к своим целям. Ты думаешь, что путь к мечте должен быть таким же грандиозным, как сама мечта. Свита, фанфары, овации. А реальность — она как подвыпившая дама в баре: ей плевать на твои фанфары. Она уже готова. А ты всё стоишь и настраиваешь скрипку.

Теперь второй пример. Более бытовой. Ты хочешь сменить работу. Годами. Ты знаешь, что тебе не нравится текущая. Ты знаешь, что хочешь другую. И что ты делаешь? Ты ищешь «подъёмный кран».

Ты читаешь статьи «Как найти работу мечты». Ты смотришь видео «5 шагов к карьере». Ты составляешь план: «Сначала обновлю резюме. Потом изучу рынок. Потом подготовлюсь к собеседованиям. Потом...»

А рядом есть дырка. Просто дырка. Написать одному человеку. Спросить: «А у вас есть вакансии?» Или: «А как вы начинали?» Одно сообщение. Одно действие. Пять минут.

Но ты не пишешь. Потому что это «как-то мелко». Это «не серьёзно». Это «не по-королевски». И ты сидишь. Годами. С чувством, что ты «ленивый кусок». Хотя ты не ленивый. Ты просто ищешь кран. А кран не нужен. Нужна дырка.

Что такое зашкварная цель

Зашкварная цель — это максимально дурацкая, необычная, местами постыдная задача, которая, вроде бы, не имеет никакого отношения к твоей большой мечте. Но именно она запускает механизм, который превращает твоё смутное «хочу» в конкретное «иду делать».

Вот три примера. Не углубляйся. Просто посмотри. Позже мы разберём каждый механизм отдельно.

Пример первый.Ты хочешь в Париж. Годами. А зашкварная цель звучит так: «Съесть круассан на лавочке, представляя, что я на Монмартре». Звучит по-идиотски? А теперь смотри, что происходит. Ты покупаешь круассан. Это действие. Садишься на лавочку. Это расслабление. Представляешь Монмартр. Это абсурд. И в этот момент ты уже не мечтаешь — ты действуешь. А действие, даже самое тупое, меняет реальность быстрее, чем десять лет визуализаций.

Пример второй.Ты хочешь выучить английский. Годами. А зашкварная цель звучит так: «Сказать “hello” одному человеку». Не «выучить язык». Не «начать заниматься». Не «купить учебник». А сказать одно слово. Одному человеку. Это настолько мелко, что твой

внутренний критик даже не проснётся. А ты уже сказал. А если сказал — ты уже не тот, кто молчал. Ты тот, кто говорит.

Пример третий.Ты хочешь открыть бизнес. Годами. А зашкварная цель звучит так: «Продать одну старую вещь». Не «составить бизнес-план». Не «найти инвестора». Не «зарегистрировать ИП». А продать одну вещь. На «Авито». За 500 рублей. Это настолько тупо, что даже твой бухгалтер в голове пожимает плечами: «Ну ладно, чё. Продай. Мне-то что». И ты продаёшь. И получаешь первые деньги. Не «бизнес». Не «капитал». Но первые деньги. А первые деньги — это уже не «мечта». Это факт.

Вот что такое зашкварная цель. Это не «как правильно». Это «как получается». Это не «путь к успеху». Это «дырка в заборе». И она работает.

Чего в книге не будет

Теперь важное. Чтобы ты не тратил время на ожидания, которых не будет.

В этой книге не будет магии.Не будет «вселенная услышала». Не будет «энергий». Не будет «законов притяжения». Не будет «ангелов-хранителей с блокнотиком». Если кто-то продаёт тебе эту книгу как волшебную таблетку — он врёт. Таблетки нет. Есть маленькие действия, которые меняют фокус, снижают страх и запускают движение. И есть твоя жизнь, которую никто за тебя не проживёт.

В этой книге не будет «успешного успеха».Не будет «встань в 5 утра». Не будет «стань лучшей версией себя». Не будет «ты можешь всё». Потому что «ты можешь всё» — это ложь. Ты не можешь всё. Ты можешь **одно**. Одно маленькое действие. Сегодня. И этого достаточно, чтобы начать.

В этой книге не будет замены терапии.Это важно. Если у тебя клиническая депрессия, тревожное расстройство, панические атаки, социофобия, зависимости или суицидальные мысли — «зашкварные цели» не вместо терапии, а в лучшем случае дополнение к ней, и то по согласованию с врачом или психологом.

Если упражнение из книги вызывает сильный дистресс, панику, слёзы или ощущение угрозы — остановись. Это не значит, что ты «слабый». Это значит, что тебе нужен другой темп и, возможно, поддержка.

Расширенный дисклеймер: красные флаги

Это не формальность. Это важно. Прочитай внимательно. Если ты узнаёшь себя хотя бы в одном пункте — эта книга **не для тебя**. Пока. Сначала — специалист. Потом — зашкварные цели. И это не поражение. Это забота о себе.

Мини-тест: паралич или лень?

А теперь тест. Пять вопросов. Ответь честно. Не «как правильно». А «как есть».

Вопрос 1.Ты хочешь что-то сделать. Ты **знаешь**, что хочешь. Но ты не начинаешь. Почему?

А) Мне не хочется. Мне лень.

Б) Мне страшно. Я боюсь, что не получится.

В) Я не знаю, с чего начать. Всё кажется слишком большим.

Г) Я боюсь, что кто-то увидит, как я делаю, и засмеётся.

Вопрос 2.Ты когда-нибудь делал что-то **маленькое**, что не имело значения, но приносило удовольствие?

А) Нет. Я всегда делаю только то, что «надо».

Б) Да. И это было приятно. Но я не считаю это «делом».

В) Да. Но потом я подумал, что это «глупо», и перестал.

Г) Нет. Мне кажется, что «маленькое» — это не для меня.

Вопрос 3.Ты когда-нибудь ставил цель, а потом **не делал**ни одного шага?

А) Нет. Я всегда делаю то, что планирую. (Если ты ответил «А» — ты, скорее всего, врёшь. Или ты робот.)

Б) Да. Часто. И я чувствую себя виноватым.

В) Да. И я думаю, что я «ленивый».

Г) Да. И я думаю, что «это не моё».

Вопрос 4.Когда ты представляешь, что делаешь свою мечту, что ты чувствуешь?

А) Ничего. Мне всё равно.

Б) Страх. «А вдруг не получится?»

В) Тревогу. «Это слишком важно. Я не готов».

Г) Смех. «Это глупо. Зачем я это представляю?»

Вопрос 5.Если бы у тебя была **одна**маленькая, тупая, смешная цель, которую ты мог бы выполнить **сегодня**— ты бы её выполнил?

А) Нет. Это глупо.

Б) Да. Но я бы не сказал об этом никому.

В) Да. Если бы кто-то сказал, что это «можно».

Г) Да. Если бы я знал, что это не «провал».

Интерпретация:

Если у тебя больше «А»— ты, возможно, не парализован. Ты просто не хочешь. И это нормально. Не всё должно быть «надо». Иногда «не хочу» — это честный ответ. И это тоже важно.

Если у тебя больше «Б»— ты парализован страхом. Ты хочешь, но боишься. И это — паралич важности. Тебе подойдёт эта книга.

Если у тебя больше «В»— ты парализован важностью. Ты хочешь, но «это слишком большое». Тебе подойдёт эта книга.

Если у тебя больше «Г»— ты парализован страхом выглядеть идиотом. И это самый частый паралич. Тебе подойдёт эта книга.

Если у тебя поровну— ты, скорее всего, человек. И тебе тоже подойдёт эта книга.

Важно:тест — не диагноз. Он не заменяет специалиста. Он просто показывает, где ты. И если ты узнал себя в «Б», «В» или «Г» — эта книга для тебя. Если в «А» — возможно, тебе не нужна книга. Тебе нужно разрешение не делать то, что «надо». И это тоже результат.

Карта книги

Вот что будет дальше. Шесть частей. Каждая — про своё. Ты можешь читать по порядку. А можешь сразу прыгнуть в протоколы, если хочешь действовать.

Часть I. Почему ты стоишь (главы 1–3).Здесь мы разберём, почему ты парализован. Почему абстрактные мечты не работают. Почему важность — это тормоз. Почему мозг саботирует. Это диагноз. Без него не будет лечения.

Часть II. Механика (главы 4–7).Здесь мы дадим формулу. Как собрать зашкварную цель. Как проверить, что она работает. Почему тупые квесты дают больше, чем умные. И пять ошибок, которые убивают цель. Это инструмент.

Часть III. Среда и люди (главы 8–11).Здесь мы разберём, как реальность отзывается на действие. Почему внимание меняет восприятие. Как коллективные сценарии навязывают цели. Как маленькое действие создаёт круги. И как стать магнитом, а не пылесосом. Это контекст.

Часть IV. Где применять (главы 12–17).Здесь мы разберём сферы. Быт. Работа и деньги. Тело. Отношения. Творчество. Города. Это практика. Ты можешь начать с любой сферы.

Часть V. Честность и границы (главы 18–20).Здесь мы разберём, почему не работает. Кейсы, которые не сработали. Что делать, если ты «в яме». Что делать, если сорвался. Это честность. Без неё книга была бы враньём.

Часть VI. Протоколы и инструменты (главы 21–24).Здесь мы дадим протокол на 7 дней. Протокол на 30 дней. Рабочие листы. И пять возражений, которые я слышу чаще всего. Это старт. Ты можешь начать прямо сейчас.

Приложения.На чём это основано (научная база). Шаблоны зашкварных целей. Список литературы. Чек-листы. Это опора. Если хочешь знать, «почему это работает» — сюда.

Что можно пропустить:если ты хочешь сразу действовать — иди в главу 21 (протокол на 7 дней). Если хочешь знать «почему» — читай по порядку. Если хочешь знать «на чём основано» — читай приложение 1. Книга не требует линейного чтения. Она требует действия.

Сквозные герои

В книге будут три человека. Андрей. Лена. Макс. Ты, возможно, узнаешь в них себя.

Андрей, 34 года, инженер из Екатеринбурга.Десять лет мечтает о Париже. Знает всё про метро и круассаны. Смотрел все видео. Гуглил все фотки. И не едет. Его арка: диван → тупая цель → первый шаг → срыв → возвращение → Париж. Он появляется в главах 1, 4, 10, 18, 21, 22. Ты увидишь, как он меняется. И, возможно, узнаешь в нём себя.

Лена, 32 года, дизайнер.Та, у которой не сработало с первого раза. Она поставила цель. Полетела. Сделала. И ничего не произошло. Её арка: ожидание → разочарование → разбор → другой режим → результат. Она появляется в главах 1 (как контрапункт), 10, 14, 18, 20, 22. Ты увидишь, как она падает. И как встаёт. И, возможно, узнаешь в ней себя.

Макс, 28 лет, менеджер.Карьерист, который боится просить повышение. Его арка: напряжение → тупая цель на корпоративе → лёгкость → повышение → новая проблема (страх потерять). Он появляется в главах 2, 11, 13, 15, 22. Ты увидишь, как он получает то, что хотел. И как понимает, что это не конец. И, возможно, узнаешь в нём себя.

Три человека. Три арки. Три разных паралича. И все они — не «герои». Они — люди. Как ты. Как я. Как все.

Итог

Ты не ленивый. Ты парализован важностью. И это можно исправить — не за один день, но можно.

Ты не «сломан». Ты не «неудачник». Ты не «человек, который не может». Ты — человек, который ищет подъёмный кран, когда рядом есть дырка в заборе. И эта книга — про дырку. Про то, как перестать искать кран. И как начать лезть в дырку. Даже если это по-зашкварному. Особенно если это по-зашкварному.

Дальше будет много глав. Много примеров. Много упражнений. Но всё это — не «магия». Это механика. Ты берёшь маленькое, тупое, смешное действие. Делаешь его. И реальность отзывается. Не потому что она добрая. А потому что ты создал сигнал. А сигнал она не может проглотить.

Так что не говори потом, что я тебя не предупреждал. Я предупредил. Теперь — твой ход. Иди. И не оглядывайся. Потому что там, позади, — только стена. А впереди — дырка. И жизнь. Настоящая. Твоя. Зашкварная. И обалденная.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТЫ СТОИШЬ

Глава 1. Ловушка красивых желаний

«Знаешь, что общего у твоей мечты о Париже и порно? Оба жанра созданы для того, чтобы ты тешил себя иллюзиями, а не действовал».

Серьёзно. Ты сидишь, смотришь, как красиво всё в кадре, представляешь себя на месте главного героя — а потом выключаешь ноутбук и идёшь спать. С реальной жизнью ты не пересекаешься. Твоя мечта — это порно для мозга. Приятно, ярко, возбуждает. Но на реальность тебя не хватает. Потому что реальность — это не отполированная картинка, а утренний подъём, когда надо вставать на работу, покупать билет, искать отель и разбираться, почему в Париже так дорого.

Я знаю, что это грубое сравнение. Может быть, даже обидное. Но я говорю это не чтобы тебя унизить. Я говорю это, потому что сам так жил. Годами. И знаю, как это выглядит изнутри.

«Хочу в Париж» — это не цель

Ты говоришь: «Хочу в Париж». Красиво, да? Звучит как пароль от двери в лучшую жизнь. А теперь скажи мне, что конкретно ты хочешь сделать в Париже?

— Ну... посмотреть.

— Посмотреть что?

— Ну... Эйфелеву башню.

— И всё?

Ты серьёзно мечтаешь десять лет о том, чтобы посмотреть на кусок железа, который даже не самый высокий в мире? А потом что? Обратно в свой офис, рассказывать коллегам, как ты «проникся атмосферой»?

Это не мечта. Это красивая пустышка.

И таких красивых пустышек у тебя, скорее всего, целый вагон. Давай проверим. Вот вторая.

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.