КАНОНЫ ЖИЗНЕННОЙ НАУКИ

10 принципов дисциплины, мышления и личного успеха



ОЛЕГ НИКИТИН

Олег Никитин

Каноны жизненной науки

https://litres.ru/74786213
SelfPub; 2026

Аннотация

«Каноны жизненной науки» — книга о принципах, которые помогают человеку осознанно управлять собственной жизнью, развиваться и двигаться к поставленным целям.

Десять канонов раскрывают важнейшие стороны личного развития: умеренность, финансовую бережливость, управление эмоциями, заботу о здоровье, отказ от откладывания жизни на потом, ценность знаний, интеллектуальную дисциплину, влияние окружения, постановку целей и анализ неудач.

Автор предлагает взглянуть на успех не как на случайное стечение обстоятельств, а как на результат последовательных решений, полезных привычек и ежедневной работы над собой.

Эта книга для тех, кто хочет разумнее распоряжаться временем и деньгами, укрепить дисциплину, расширить кругозор и перестать откладывать перемены на неопределённое будущее.

Ваша жизнь складывается из решений, которые вы принимаете сегодня.

Содержание

ПРОЛОГ. 4
Канон №1: Любая неумеренность вредна 9
Канон 2: Бережливость — залог счастья 15
Канон 3. Управляйте эмоциями 21
Канон 4. Гармония тела и духа 28
Канон 5. Синдром отложенной жизни 48
Конец ознакомительного фрагмента. 76

Олег Никитин
Каноны жизненной науки

ПРОЛОГ.

Жизнь не меняется сама по себе

Каждый человек хочет жить лучше. Кто-то мечтает о финансовой независимости, кто-то — о крепком здоровье, кто-то стремится построить карьеру, создать собственный бизнес, обрести гармонию в семье или просто чувствовать себя увереннее и свободнее.

Желания у людей разные, но проблема зачастую одна и та же: между тем, какой жизнью человек хочет жить, и тем, как он живёт на самом деле, существует огромная дистанция.

Мы откладываем важные решения, тратим деньги на ненужные вещи, позволяем эмоциям управлять нашими поступками, пренебрегаем здоровьем, окружаем себя людьми, которые не способствуют развитию, и слишком часто оправдываем собственное бездействие обстоятельствами.

При этом мы прекрасно понимаем, что многое следовало бы изменить.

Нужно больше двигаться. Меньше тратить. Читать книги. Развиваться профессионально. Следить за здоровьем. Ставить цели. Не распыляться на пустяки. Учиться контролиро-

вать свои эмоции.

Но понимание ещё не означает действие.

Можно годами читать мотивирующие цитаты, смотреть выступления успешных людей, покупать книги по саморазвитию и составлять грандиозные планы. Однако всё это не имеет особой ценности, если не отражается на повседневном поведении.

Жизнь меняется не от количества правильных мыслей в вашей голове. Она меняется от решений, которые вы принимаете каждый день.

Именно поэтому я предлагаю посмотреть на личное развитие не как на бесконечный поиск мотивации, а как на систему принципов, которые помогают человеку управлять собственной жизнью.

Эта книга называется «Каноны жизненной науки».

Слово «канон» здесь используется не случайно. Для меня это не просто советы, которые можно прочитать, одобрительно кивнуть и забыть. Это правила, на которые стоит опираться при принятии решений. Они помогают выстраивать последовательную систему поведения, в которой сегодняшние действия не противоречат завтрашним целям.

В книге я выделил десять таких канонов.

Первый — умеренность. Умение не позволять сиюминутным желаниям разрушать то, что вы строите годами.

Второй — бережливость. Понимание того, что финансовое благополучие начинается не только с размера дохода, но

и с отношения к деньгам.

Третий — управление эмоциями. Способность не принимать важные решения под влиянием гнева, страха, обиды или временного воодушевления.

Четвёртый — гармония тела и духа. Забота о здоровье, физической форме, внешнем виде и внутреннем состоянии.

Пятый — отказ от синдрома отложенной жизни. Умение перестать ждать идеального момента и начинать действовать с теми возможностями, которые есть сейчас.

Шестой — понимание ценности знания и умение отличать действительно важную информацию от информационного шума.

Седьмой — интеллектуальная дисциплина. Постоянное развитие, чтение, обучение и расширение собственного кругозора.

Восьмой — окружение. Осознанный выбор людей, с которыми вы общаетесь, работаете и проводите значительную часть своей жизни.

Девятый — постановка целей. Умение превращать желания в конкретные планы, определять сроки и последовательно двигаться к результату.

Десятый — понимание причин неудач. Способность анализировать ошибки, извлекать из них уроки и не повторять одни и те же действия, ожидая другого результата.

Эти принципы не существуют изолированно друг от друга. Напротив, они взаимосвязаны.

Бессмысленно стремиться к высокому доходу, если вы не умеете распоряжаться деньгами. Сложно добиться серьёзных профессиональных результатов, если вы не развиваете свои знания. Невозможно полноценно наслаждаться достижениями, если в процессе их получения вы полностью забываете о здоровье. А большие цели так и останутся мечтами, если вы постоянно откладываете начало работы над ними.

Человек — это целая система. И качество его жизни зависит от того, насколько разумно работают её отдельные элементы.

Я не собираюсь утверждать, что существует универсальная формула счастья или что десять правил способны решить абсолютно все жизненные проблемы. У каждого человека свои обстоятельства, возможности, ограничения и представления о благополучии. Не всё зависит от наших решений, и далеко не каждую ситуацию можно контролировать.

Однако практически у каждого из нас есть пространство, в котором мы способны влиять на собственную жизнь. Мы можем внимательнее относиться к здоровью, разумнее распоряжаться деньгами, развивать мышление, выбирать окружение, ставить цели и менять привычки.

Именно с этого начинается личная ответственность.

Не нужно пытаться изменить всё за один день. Не нужно ждать внезапного озарения или особенного жизненного момента. Гораздо полезнее постепенно выстраивать привычки,

которые со временем становятся частью вашей личности.

Десять страниц прочитанной книги сегодня. Одна тренировка завтра. Отказ от ненужной покупки. Сложный, но необходимый разговор. Правильно поставленная цель. Ещё один шаг к её достижению.

По отдельности эти действия могут показаться незначительными. Но именно из них складывается образ жизни, а образ жизни во многом определяет наше будущее.

Я предлагаю вам не просто прочитать эту книгу, а периодически возвращаться к её идеям, сопоставлять их со своими поступками и задавать себе один простой вопрос:

«Помогает ли то, что я делаю сегодня, приблизиться к той жизни, которую я хочу иметь завтра?»

Если после прочтения хотя бы нескольких глав вы пересмотрите отдельные привычки, начнёте внимательнее относиться к собственным решениям и сделаете конкретные шаги к своим целям, значит, эта книга уже выполнила свою задачу.

Потому что главная цель жизненной науки — не научить человека красиво рассуждать о правильной жизни.

Она заключается в том, чтобы помочь ему эту жизнь построить.

Канон №1: Любая неумеренность вредна

Психология «Первого шага» и природа человеческой рационализации

В основе человеческой деградации, будь то потеря финансовой стабильности, физического здоровья или моральных ориентиров, почти всегда лежит один и тот же механизм: легитимизация исключения. Мы склонны считать, что однократное нарушение правил, совершенное в «особых условиях», не имеет значения. Мы говорим себе: «Сегодня можно, ведь был тяжелый день», «Это всего один раз, ничего не случится», «Я контролирую ситуацию, это просто формальность». Однако именно здесь кроется ловушка, способная разрушить самую дисциплинированную жизнь.

Феномен «первого шага» заключается в том, что он меняет не только ваш поступок, но и ваше восприятие собственной личности. Если вы всегда позиционировали себя как человека, который не курит, не употребляет алкоголь в будни, не берет кредиты на потребительские нужды или не тратит время на бессмысленные развлечения, то момент совершения «первого греха» становится водоразделом. В эту секунду ваша ментальная граница — то, что было для вас невозможным, — смещается.

Мозг человека — это крайне ленивая и одновременно очень хитрая машина. Он стремится минимизировать когнитивный диссонанс. Если вы совершили поступок, который противоречит вашим убеждениям, мозг начинает процесс оправдания. «Я выкурил сигарету после бокала вина, потому что компания располагала», «Я пропустил тренировку, потому что был переутомлен». Когда вы оправдываете себя один раз, вы создаете прецедент. Теперь ваш мозг имеет готовую «отмычку» для будущих нарушений. Второй раз совершить то же действие становится значительно проще, ведь внутренний голос уже не кричит «это недопустимо», а лишь тихо шепчет: «ты же уже делал это раньше, и мир не рухнул».

Механика размывания границ

Представьте себе белоснежную стену. Если на ней появляется одно маленькое пятнышко, оно кажется вопиющим, нелепым, чужеродным. Вы хотите его немедленно стереть. Но если на этой стене уже есть десяток пятен, одиннадцатое не вызывает никакой реакции. Более того, вы перестаете замечать все остальные. Так работает неумеренность. Она проникает в жизнь постепенно, как яд в малых дозах, который не убивает сразу, но меняет химический состав крови.

Рассмотрим пример с финансами. Допустим, ваше правило — не тратить деньги на эмоциональные покупки. Вы держитесь месяц, два, полгода. Но однажды, находясь в стрессе, вы покупаете вещь, которая вам объективно не нужна, оправдывая это необходимостью «вознаградить себя за тя-

желую неделю». В этот момент «неумеренность» проникает в ваш бюджет. Теперь покупка «для утешения» становится легальным инструментом управления состоянием. Через месяц вы уже не замечаете, как эмоциональный шоппинг превращается в привычку, а ваши сбережения тают. Грань дозволенного сдвинулась. Вы больше не «человек, который копит», вы — «человек, который иногда позволяет себе слабости».

Это правило распространяется на все аспекты: на еду, на общение, на рабочий график, на время, проводимое в цифровом пространстве. Как только вы позволяете себе «чуть-чуть» отойти от дисциплины, вы подписываете негласный контракт с собственной слабостью.

Почему умеренность — это высшая форма силы

Часто неумеренность путают с удовольствием. Люди думают, что жизнь без излишеств — это серое существование. Это глубокое заблуждение. На самом деле, умеренность — это единственный способ сохранить остроту восприятия и радость жизни. Когда вы постоянно «балуете» себя излишествами, ваш порог чувствительности к удовольствию неуклонно растет. Вам нужно больше еды, чтобы почувствовать вкус, больше алкоголя, чтобы почувствовать расслабление, больше развлечений, чтобы отвлечься. Это гонка за дофамином, в которой вы неизбежно проигрываете.

Человек, который практикует умеренность, сохраняет

свои рецепторы (ментальные, физические и эмоциональные) в чистоте. Для него чашка хорошего чая становится событием, а завершение сложной задачи — подлинным триумфом. Он не нуждается в суррогатах счастья, потому что его внутренний мир не загроможден мусором неумеренности.

Практическая методология: Как держать оборону

Чтобы не допустить сдвига границ, необходима осознанная стратегия защиты своей целостности.

Принцип «Нулевой терпимости к себе»: Это не значит быть тираном. Это значит быть честным. Если вы поставили цель, любое отклонение — это факт, а не повод для дискуссии. Не ищите оправданий. Просто признайте: «Я нарушил правило». Само признание факта без попытки его «замылить» возвращает вам контроль.

Анализ триггеров: Неумеренность почти всегда приходит в моменты эмоционального дисбаланса. Усталость, одиночество, гнев или даже эйфория — это моменты, когда ваш «страж дисциплины» спит. Изучите свои триггеры. В какие часы или в каких ситуациях вы склонны позволить себе лишнее? Если вы знаете, что после работы вы уязвимы к перееданию или ненужным тратам, планируйте этот отрезок времени максимально жестко.

Визуализация последствий: Не смотрите на один акт неумеренности как на изолированное событие. Смотрите на него как на первый кирпичик в стене, которая в итоге закро-

ет вам путь к цели. Когда рука тянется к вредной привычке, представьте, что это не «разовый эпизод», а начало долгого пути вниз.

Укрепление «мышцы» отказа: Умение сказать «нет» своим собственным сиюминутным желаниям — это тренируемый навык. Начните с малого: откажите себе в чем-то незначительном, но регулярном. Это упражнение закаляет характер. Чем чаще вы выбираете дисциплину, тем сильнее становится ваша воля.

Окружение как зеркало: Неумеренность заразительна. Если в вашем окружении норма — нарушать правила, вы будете делать это автоматически. Ищите тех, кто ценит самоконтроль выше сиюминутных радостей. Ваш социальный контекст определяет ваши границы.

Риски и работа над ошибками

Что делать, если вы все же оступились? Не впадайте в самобичевание, но и не допускайте безразличия. Главная опасность после нарушения — это позиция «я все испортил, теперь нет смысла стараться». Это путь в никуда. Относитесь к срыву как к диагностике. Почему это произошло? Какой триггер был пропущен? Что нужно изменить в системе защиты?

Неумеренность — это не ошибка в расчетах, это ошибка в управлении вниманием. Возвращайтесь к своей линии поведения немедленно, без отлагательств на «понедельник» или

«завтра». Каждый момент — это новая точка отсчета. Ваша задача — сделать так, чтобы срывы становились всё реже, пока они не исчезнут вовсе, уступив место автоматическому, дисциплинированному образу жизни.

Помните: ваша жизнь — это продукт ваших ежедневных решений. Если вы раз за разом позволяете неумеренности просачиваться в вашу повседневность, вы постепенно превращаете себя в человека, чьи границы не значат ничего. Но если вы сохраняете верность своим принципам, вы строите фундамент, который выдержит любую бурю. Берегите эту чистоту, не давайте первым «трещинам» превратиться в разрушительные провалы. Ваша дисциплина — это ваш единственный настоящий капитал, который невозможно отнять, но который очень легко растратить по мелочам

Канон 2: Бережливость — залог счастья

Вы, вероятно, слышали фразу: «Тратить нужно меньше, чем зарабатываешь». Она звучит почти банально, как совет из старого учебника по домоводству. Однако в современном мире эта простая истина подвергается яростной атаке. Сегодня доминирует иной «тренд»: культ потребления, убеждение, что нужно тратить здесь и сейчас, чтобы «запустить энергию денег», чтобы «мир увидел ваш успех», чтобы «привлечь поток». Социальные сети внушают нам: чем больше ты тратишь, тем выше твой статус, а значит — тем больше ты будешь зарабатывать.

Это самая опасная иллюзия XXI века. Она превращает людей в белок в колесе, которые работают не на свое будущее, а на обслуживание своих текущих хотелок. Давайте отбросим мишуру и посмотрим на жизнь через призму сухой, безжалостной математики — единственного языка, на котором говорит реальность.

Магия сложных процентов: ваш невидимый союзник.

Представьте, что вы решили не покупать очередной новый смартфон, который обесценится через год, а направили эти средства в инвестиции. Возьмем простую модель: вы откладываете 15 000 рублей в месяц.

Если вы разместите эти средства на накопительный счет или банковский вклад со средней доходностью 10% годовых с ежемесячной капитализацией процентов, то через 40 лет, благодаря силе сложного процента, на вашем счету будет 96 446 395,93 рублей.

Почти сто миллионов рублей. Это результат дисциплины, а не магии. Безусловно, 40 лет — срок внушительный, однако этот расчет наглядно иллюстрирует фундаментальный принцип накопления капитала. Даже если вы начнете с малого и будете откладывать всего по 1 000 рублей ежемесячно на тех же условиях, через 40 лет ваш капитал составит 6 429 760,26 рублей. Вы превратили скромные, почти незаметные ежемесячные траты в серьезный капитал, обеспечивающий свободу.

Инвестиции — это не для избранных

Многие оправдывают свою расточительность тем, что «инвестиции — это сложно» или «у меня слишком мало денег для рынка». Это еще одна форма психологической защиты. Создание будущего — процесс системный, а не разовый.

Фондовый рынок: Вы можете начать с покупки одной акции крупной компании, которая десятилетиями показывает стабильный рост и выплачивает дивиденды. Это превращает вас не просто в потребителя, а в совладельца бизнеса.

Альтернативные активы: Золото, валюта, криптовалюты — рынок предлагает множество инструментов. Главное

здесь не угадать «хайп», а придерживаться стратегии постепенного накопления.

Недвижимость: При вложениях в квадратные метры ситуация становится еще интереснее. В отличие от ценных бумаг, недвижимость дает вам два потока выгоды: рост стоимости самого актива со временем и немедленный доход от аренды.

Бережливость в данном контексте — это не отказ от радостей жизни. Это отказ от сиюминутного импульса в пользу стратегического благополучия.

Психология «бедности» против психологии «капитала»

Почему же, несмотря на очевидность этих расчетов, большинство людей продолжают жить «от зарплаты до зарплаты»? Проблема кроется в искаженном восприятии счастья. Современный человек подменяет счастье комфортом, а комфорт — потреблением товаров.

Когда вы бережливы, вы покупаете себе не вещи. Вы покупаете время. Каждый рубль, который вы отложили, — это маленький «солдат» вашего финансового фронта. Он работает на вас, пока вы спите, едите или занимаетесь любимым делом. Расточительный человек продает свою жизнь за вещи, которые завтра станут мусором. Бережливый человек покупает свою свободу, чтобы в будущем не зависеть от начальника, обстоятельств или государственной пенсии.

Иерархия потребностей и «ловушка среднего класса»

Многие люди среднего достатка попадают в ловушку: как только их доход вырастает, расходы растут пропорциональ-

но. Это называется «инфляцией образа жизни». Получили прибавку — сменили машину на более дорогую, переехали в квартиру с более высоким платежом по ипотеке, стали чаще обедать в ресторанах. В итоге уровень стресса остается прежним, объем свободных денег не меняется, а зависимость от работы возрастает многократно.

Бережливость требует мужества сказать «достаточно». Это умение наслаждаться тем, что у тебя уже есть, не пытаясь доказать окружающим свою состоятельность через показное потребление.

Практические шаги к бережливости

Чтобы превратить бережливость из концепции в реальный капитал, следуйте этим правилам:

Правило первого часа: Получив доход, первым делом отложите определенный процент (минимум 10–20%) на инвестиционный счет. Только потом оплачивайте счета и планируйте расходы.

Анализ «автоматических» трат: Подписки, которыми вы не пользуетесь, ежедневный кофе в кофейне, импульсивные покупки на маркетплейсах. Эти «невидимые» утечки за год могут составить сумму, достаточную для формирования качественного инвестиционного портфеля.

Осознанное потребление: Перед каждой крупной покупкой задайте себе вопрос: «Приближает ли эта вещь меня к моей финансовой цели или отдаляет от нее?». Если покупка

не приносит ни дохода, ни долгосрочной пользы — это пассив, который будет тянуть из вас ресурсы.

Фокус на активах, а не на пассивах: Учитесь отличать то, что приносит деньги, от того, что требует расходов. Машина — это пассив (расходы на бензин, страховку, сервис, амортизация). Недвижимость под сдачу — актив. Инвестиции в фондовый рынок — актив.

Завершая канон

Бережливость — это высшая форма уважения к собственному труду. Когда вы тратите деньги бездумно, вы фактически выбрасываете часы своей жизни, которые были потрачены на зарабатывание этих денег.

Помните: 100 миллионов через 40 лет кажутся чем-то нереальным, если вы живете сегодняшним днем. Но если вы начнете сегодня, время — ваш самый могущественный союзник — начнет работать на вас. Самое сложное в этом каноне — не математические расчеты, а дисциплина ума. Перестаньте пытаться казаться богатыми — начните становиться ими. В этом и заключается истинный смысл бережливости: это не скупость, это свобода.

Свобода выбора, где жить, чем заниматься и с кем проводить свое время. Тот, кто умеет управлять своими ресурсами сегодня, будет управлять своей судьбой завтра. Бережливость — это фундамент, на котором строится любое здание успеха. Если фундамента нет, любая надстройка в виде высокого дохода рано или поздно обрушится под тяжестью

неконтролируемых амбиций и пустых трат. Будьте архитекторами своей жизни, а не просто потребителями её ресурсов.

Канон 3. Управляйте эмоциями

Если вы можете держать эмоции в узде, в этом случае вас сложнее понять как врагам, так и друзьям, а вторые часто оказываются в итоге врагами.

«Держи друзей близко, а врагов ещё ближе» — это важное правило, которое вы должны помнить всегда. Человек, который часто приходит к вам в гости и называет вас другом, далеко не обязательно желает вам добра. Более того, иногда именно такие люди знают о вас больше всех, а следовательно, имеют больше возможностей причинить вам вред. Они знают, чего вы боитесь, к чему стремитесь, какие у вас проблемы, сколько вы зарабатываете, с кем конфликтуете и какие решения собираетесь принимать. Один может использовать эту информацию для собственной выгоды, другой — для распространения сплетен, третий — просто потому, что ему доставляет удовольствие обсуждать чужую жизнь.

Мне вспоминается история, как один адвокат вёл дело между заводом строительных материалов и застройщиком. Сам он представлял интересы завода, но после судебного заседания ехал к застройщику, и они обсуждали дальнейший план действий. Вот такой защитник. В итоге его убили во дворе дома, но это совсем другая история.

Суть в том, что никому нельзя верить, но и показывать своё недоверие тоже нельзя.

Впрочем, этот раздел не только о предательстве и людях, которые могут оказаться вашими врагами. Он о гораздо более важном навыке — способности управлять собой в любой ситуации. Ведь зачастую самый опасный противник человека находится не напротив него за столом переговоров, не в соседнем кабинете и даже не среди его конкурентов. Самый опасный противник находится у него внутри. Это собственные эмоции, которые в определённый момент способны заставить совершить поступок, последствия которого придётся исправлять годами.

Человек, который не умеет управлять своими эмоциями, рано или поздно позволит кому-нибудь другому управлять своей жизнью.

Эмоции — это слабое место, которое видят окружающие

Представьте двух предпринимателей, которые ведут переговоры о заключении крупного контракта. Оба заинтересованы в сделке, оба понимают её финансовую ценность, оба подготовились к встрече.

Первый предприниматель начинает разговор спокойно, внимательно слушает собеседника, задаёт вопросы, не торопится раскрывать свои намерения. Второй, напротив, уже через десять минут начинает нервничать, рассказывает, насколько ему необходим этот контракт, сколько денег он вложил в подготовку и почему сделка должна состояться именно сейчас.

Что произойдёт дальше?

Первый участник переговоров получил дополнительную информацию о положении второго. Он понимает, что тот заинтересован в сделке гораздо сильнее, чем показывает, и, вероятнее всего, готов уступить в цене. Теперь у него появляется преимущество.

Второй же предприниматель добровольно раскрыл свою слабость. Возможно, он даже не заметил этого. Ему просто хотелось убедить собеседника в серьёзности своих намерений.

Именно поэтому я всегда считал, что эмоции необходимо контролировать не только во время конфликтов, но и в моменты, когда вы особенно сильно чего-то хотите.

Желание получить контракт, приобрести недвижимость, выиграть судебный спор, добиться расположения определённого человека или получить должность может сделать вас уязвимым. Чем сильнее вы демонстрируете свою заинтересованность, тем проще окружающим использовать её в собственных целях.

Не показывайте, насколько вам необходима конкретная сделка. Не демонстрируйте, что вы боитесь потерять определённого клиента. Не рассказывайте каждому встречному, насколько сильно хотите добиться успеха. Ваши желания должны быть известны прежде всего вам самим, а не всему окружающему миру.

Это не означает, что нужно постоянно изображать безразличие. Речь идёт о другом: вы должны самостоятельно опре-

делять, когда и кому показывать свои эмоции.

Не позволяйте провоцировать себя

Одна из самых распространённых ошибок — отвечать на чужую провокацию.

Вас оскорбили, и вы немедленно отвечаете оскорблением. Вам сделали замечание, и вы начинаете доказывать свою компетентность. Кто-то публично усомнился в ваших способностях, и вы тратите несколько часов на объяснения, почему этот человек неправ.

Но задайте себе простой вопрос: кому выгодно, чтобы вы потеряли самообладание?

Представим судебное заседание. Один представитель стороны намеренно перебивает оппонента, повышает голос, делает провокационные замечания и пытается вывести его из равновесия. Его цель может заключаться вовсе не в том, чтобы убедить судью. Ему необходимо заставить противника нервничать, сбиться с мысли, допустить неточность или произнести что-нибудь лишнее.

Один юрист начинает раздражаться, вступает в перепалку, забывает о последовательности своих доводов и постепенно превращает профессиональное выступление в личный конфликт.

Другой спокойно просит предоставить возможность закончить мысль, обращается к суду, фиксирует процессуальные нарушения и продолжает изложение своей позиции.

Кто из них выглядит убедительнее?

Разумеется, второй.

Причём его преимущество заключается не только во внешнем спокойствии. Он не позволил оппоненту изменить собственную стратегию поведения. Он пришёл в суд защищать интересы доверителя, а не выяснять отношения с другим представителем.

Подобные ситуации встречаются не только в судах. Они происходят в кабинетах руководителей, на строительных площадках, в магазинах, на семейных праздниках и даже в обычной переписке.

Человек может намеренно написать вам неприятное сообщение поздно вечером, чтобы вы ответили на эмоциях. Может задать провокационный вопрос при других людях, чтобы посмотреть на вашу реакцию. Может усомниться в вашей состоятельности, чтобы вы начали оправдываться и доказывать обратное.

Не предоставляйте окружающим такую возможность.

Если кто-то пытается вывести вас из себя, сделайте паузу. Не отвечайте немедленно. Иногда достаточно нескольких секунд, чтобы не совершить ошибку, последствия которой будут гораздо серьёзнее первоначального оскорбления.

Не каждый конфликт требует вашего участия, не каждое оскорбление требует ответа и не каждому человеку необходимо доказывать, что он неправ.

Никогда не принимайте решения в состоянии гнева

Гнев — одна из самых разрушительных эмоций, потому

что в момент его возникновения человеку кажется, что он совершенно прав.

В состоянии раздражения мы склонны преувеличивать чужую вину, забывать положительные поступки и придавать чрезмерное значение отдельным словам или действиям.

Рассмотрим обычную ситуацию.

У вас есть сотрудник, который несколько лет работает в организации. Он хорошо знает внутренние процессы, имеет опыт, выполняет значительную часть задач и приносит компании пользу. Однажды вы узнаёте, что он допустил серьёзную ошибку. Возможно, не выполнил поручение, подвёл клиента или неправильно распорядился деньгами.

Первая реакция — уволить его немедленно.

Вы вызываете сотрудника, высказываете всё, что накопилось, и заявляете, что больше не хотите его видеть.

Но проходит день, вы изучаете обстоятельства и выясняете, что ошибка произошла не только по его вине. Возможно, ему не предоставили необходимые документы, не объяснили задачу или другой сотрудник допустил аналогичное нарушение, о котором вы не знали.

Теперь возникает вопрос: стоило ли принимать решение в состоянии гнева?

В бизнесе подобные решения могут обходиться очень дорого. Можно потерять ценного сотрудника, испортить отношения с партнёром, отказаться от выгодной сделки или создать конфликт, которого вообще могло не существовать.

Поэтому выработайте для себя правило: серьёзные решения не принимаются на пике эмоций.

Если вас что-то сильно разозлило, отложите разговор. Если получили неприятное сообщение, не отвечайте сразу. Если произошёл конфликт, сначала выясните обстоятельства, а уже потом определяйте дальнейшие действия.

Иногда достаточно нескольких часов. Иногда необходима ночь. В особо серьёзных ситуациях лучше подождать несколько дней.

Не путайте скорость принятия решений с эффективностью.

Канон 4. Гармония тела и духа

Спорт нужен всем. Неважно, в какой сфере вы работаете, сколько зарабатываете, какую должность занимаете и насколько загружен ваш рабочий график. Возможно, многие не назовут то, о чём я хочу сказать, полноценным спортом. Скорее, это физкультура, поддержание физической формы или элементарная забота о собственном теле. Но это уже детали. Главное заключается в том, что необходимо развивать не только ум, но и тело. Ведь однажды наступит время, когда вашему мозгу понадобится крепкое тело.

Можно быть выдающимся юристом, успешным предпринимателем, талантливым политиком, руководителем крупной компании или специалистом в любой другой области. Можно годами развивать профессиональные навыки, читать книги, изучать законодательство, осваивать новые технологии, строить бизнес и зарабатывать деньги. Но всё это не отменяет одного простого обстоятельства: вы живёте в собственном теле, и именно оно сопровождает вас на протяжении всей жизни.

Ваш интеллект может работать быстрее, чем у большинства окружающих, но если вы постоянно испытываете усталость, задыхаетесь после подъёма по лестнице, не можете нормально выспаться и чувствуете себя разбитым уже к середине рабочего дня, ваши возможности существенно огра-

ничиваются.

Я считаю, что это одна из самых недооценённых ошибок современного человека: мы готовы инвестировать деньги в образование, бизнес, недвижимость, автомобили, одежду и развлечения, но часто совершенно забываем инвестировать в собственное физическое состояние.

При этом именно здоровье во многом определяет, сколько времени мы сможем пользоваться результатами всех остальных инвестиций.

Ваше тело — единственный актив, который вы не сможете заменить новым.

Не откладывайте заботу о себе

У большинства людей есть удивительная привычка откладывать занятия спортом на будущее.

Сегодня нет времени, потому что много работы. Завтра важная встреча. Послезавтра необходимо решить семейные вопросы. На следующей неделе командировка. Через месяц отпуск. После отпуска обязательно начну заниматься.

Проходят месяцы, затем годы, а человек всё ещё ждёт подходящего момента.

Но идеального момента практически никогда не наступает.

Особенно это касается людей, которые занимаются собственным бизнесом или работают на руководящих должностях. У них действительно может быть очень плотный график. Встречи, переговоры, документы, сотрудники, клиен-

ты, поездки, судебные заседания, финансовые вопросы — всё это занимает огромное количество времени.

Человек постепенно привыкает к мысли, что физическая активность является чем-то необязательным. Если останется свободный час, можно сходить в спортзал. Если не останется — ничего страшного.

Но давайте посмотрим на ситуацию иначе.

Вы находите время на просмотр социальных сетей, чтение новостей, просмотр сериалов, телефонные разговоры и десятки других занятий. Почему же вы не можете найти хотя бы несколько минут на собственное тело?

В большинстве случаев проблема заключается не в отсутствии времени, а в отсутствии привычки.

Поэтому я предлагаю начать с максимально простого правила.

Утром встали, привели себя в порядок и сделали физические упражнения.

Отжимания, приседания, планка, упражнения на пресс, лёгкая разминка. Необязательно сразу покупать абонемент в спортивный клуб, приобретать дорогостоящую экипировку или нанимать персонального тренера.

Начните с того, что доступно практически каждому.

Если у вас нет времени на полноценную тренировку, уделите физической активности хотя бы несколько минут.

Например, можно поставить себе цель постепенно выйти на 50 отжиманий или 50 приседаний за утреннюю тренировку.

ку. Для кого-то это будет один подход, для кого-то несколько. Если вы пока не можете выполнить такое количество, начните с пяти, десяти или пятнадцати повторений.

Не нужно соревноваться с самим собой в первый же день.

Важнее не количество упражнений, а регулярность.

Пять минут ежедневной физической активности, которые вы выполняете месяцами, принесут больше пользы для формирования привычки, чем одна изнурительная тренировка, после которой вы больше не вернётесь к занятиям.

И ещё один момент: упражнения должны соответствовать вашему состоянию здоровья и физической подготовке. Если есть заболевания, ограничения или боли, сначала подберите подходящую нагрузку. Не нужно пытаться выполнить пятьдесят отжиманий любой ценой.

Для девушек, которые не хотят заниматься силовыми упражнениями с отягощениями, можно начать с приседаний, упражнений на мышцы живота, ягодиц и спины. Хотя я бы вообще не стал делить физическую активность на мужскую и женскую: каждому человеку необходимо развивать всё тело, просто нагрузка и упражнения могут отличаться.

Тело — инструмент достижения целей

Представьте двух специалистов примерно одинакового возраста и с сопоставимым уровнем профессиональных знаний.

Оба работают много, оба занимают ответственные должности, оба регулярно участвуют в переговорах и принимают

сложные решения.

Первый практически не занимается физической активностью. Он передвигается на автомобиле, большую часть дня проводит за компьютером, поздно ложится спать, питается нерегулярно и считает, что спорт — это пустая трата времени.

Второй старается поддерживать физическую форму. Он несколько раз в неделю тренируется, следит за питанием, старается высыпаться и регулярно двигается.

Через несколько лет разница между ними может стать весьма заметной.

Необязательно речь пойдёт о внешнем виде. Разница может проявляться в выносливости, способности переносить нагрузки, общем самочувствии и отношении к собственному здоровью.

Первый начинает чаще уставать, ему становится сложнее поддерживать прежний темп работы. Второй имеет больше возможностей сохранять физическую активность и работоспособность.

Конечно, физические упражнения не гарантируют отсутствия заболеваний и не делают человека неуязвимым. Но регулярная активность является одним из важных факторов сохранения здоровья.

Особенно важно понимать, что профессиональный успех часто требует длительной концентрации.

Юрист может провести целый день в судебных заседани-

ях, затем вернуться в офис и готовить документы до позднего вечера. Предприниматель может несколько часов вести переговоры, решать финансовые вопросы и заниматься управлением персоналом. Руководитель может постоянно находиться в состоянии высокой ответственности.

Во всех этих ситуациях физическое состояние имеет значение.

Не стоит воспринимать тело исключительно как оболочку для мозга. Это единая система, в которой физическое и психологическое состояние тесно связаны.

Дисциплина начинается с малого

Есть ещё одна причина, по которой я рекомендую утреннюю физическую активность.

Она формирует дисциплину.

Представьте, что каждое утро вы выполняете одно и то же простое действие. Вы просыпаетесь, встаёте с кровати и делаете упражнения. Неважно, какое сегодня число, сколько у вас запланировано встреч и какое настроение.

Вы просто выполняете установленное правило.

Поначалу это может казаться незначительным. Но постепенно формируется привычка выполнять обещания, которые вы дали самому себе.

А это уже гораздо более серьёзная вещь.

Человек, который постоянно обещает себе начать заниматься спортом, но каждый раз находит оправдание, постепенно привыкает не воспринимать собственные обещания

всерьёз.

Сегодня он откладывает тренировку. Завтра — изучение иностранного языка. Через неделю — важную задачу. Через месяц — реализацию давно задуманного проекта.

Конечно, нельзя утверждать, что пропуск одной тренировки автоматически означает отсутствие дисциплины во всех остальных сферах. Но регулярное выполнение небольших обязательств перед самим собой помогает развивать самодисциплину.

Поэтому я рассматриваю утреннюю зарядку не только как физическое упражнение, но и как своеобразную проверку характера.

Вы ещё не успели открыть телефон, прочитать новости, посмотреть сообщения и узнать, какие проблемы приготовил вам сегодняшний день. Вы уже сделали что-то полезное для себя.

И это хороший способ начинать утро.

Не нужно ждать мотивации. Мотивация вообще довольно ненадёжная вещь. Сегодня она есть, завтра её нет. Сегодня вы вдохновлены, а завтра хотите остаться в постели.

Дисциплина отличается от мотивации тем, что не требует постоянного эмоционального подъёма.

Вы занимаетесь не потому, что вам каждый раз хочется, а потому, что приняли решение.

Не обязательно становиться спортсменом

Я не призываю каждого человека превращаться в профес-

сионального атлета.

У всех разные возможности, интересы, возраст, состояние здоровья и жизненные обстоятельства.

Кому-то нравится тяжёлая атлетика, кому-то плавание, кому-то бег, кому-то велосипед. Кто-то предпочитает игровые виды спорта, а кому-то достаточно ежедневных прогулок и нескольких упражнений дома.

Главное — не оставаться постоянно в состоянии физической неподвижности.

Если вам нравится спортзал, занимайтесь в спортзале. Если любите плавать, ходите в бассейн. Если предпочитаете пешие прогулки, гуляйте. Если хотите заниматься дома, приобретите коврик, резинки и несколько простых спортивных принадлежностей.

Не превращайте отсутствие дорогой экипировки или абонемента в оправдание.

Вам не требуется специальный зал, чтобы сделать разминку, пройтись пешком или выполнить несколько упражнений.

При этом не стоит недооценивать полноценные тренировки. Утренняя зарядка — хорошее начало, но она не всегда заменяет систематическую физическую нагрузку.

Для поддержания здоровья полезно сочетать аэробную активность, например ходьбу, плавание или велосипед, с силовыми упражнениями, развивающими основные группы мышц.

Особенно важно не забывать о мышцах спины, ног, пле-

чевого пояса и корпуса.

С возрастом человек может терять мышечную массу и силу, а недостаток движения только усугубляет эту проблему.

Поэтому физическая активность нужна не только для того, чтобы хорошо выглядеть летом на пляже. Она необходима для сохранения самостоятельности в повседневной жизни.

Возможность самостоятельно подняться по лестнице, перенести покупки, поднять ребёнка на руки, пройти несколько километров или отправиться в путешествие без постоянной усталости — всё это тоже результаты заботы о своём теле.

Не гонитесь исключительно за внешностью

Многие начинают заниматься спортом исключительно ради внешнего вида.

Хотят убрать живот, увеличить мышцы, похудеть, выглядеть моложе или получить фигуру, которую увидели на фотографии в социальных сетях.

В этом нет ничего плохого. Желание хорошо выглядеть может стать отличной мотивацией.

Но я бы не советовал делать внешность единственной целью.

Представьте человека, который несколько месяцев занимается в тренажёрном зале, но при этом совершенно не заботится о восстановлении, постоянно недосыпает, питается как попало и пытается компенсировать всё чрезмерными трени-

ровками.

Внешне он может даже выглядеть лучше, чем раньше. Но можно ли назвать такой подход гармоничным?

Я считаю, что нет.

Физическая форма складывается из нескольких составляющих: двигательной активности, питания, сна, восстановления и общего отношения к собственному здоровью.

Нельзя постоянно требовать от организма высокой производительности, не предоставляя ему возможности восстанавливаться.

То же самое касается чрезмерного увлечения диетами и стремления быстро изменить своё тело.

Не нужно за месяц пытаться получить результат, на который в нормальных условиях уходят годы. Не стоит изнурять себя голоданием, тренироваться через боль или принимать сомнительные препараты ради быстрого увеличения мышечной массы.

Вашей целью должно быть не временное преображение, а физическое состояние, которое вы сможете поддерживать долгие годы.

Красивое тело — приятный результат. Здоровое и работоспособное тело — гораздо более важный результат.

Спорт учит терпению

В спорте практически невозможно получить серьёзный результат мгновенно.

Вы не сможете за одну тренировку приобрести силу, за

неделю развить выносливость или за месяц полностью изменить физическую форму.

Необходимо время.

Сначала вы делаете десять отжиманий и чувствуете усталость. Через некоторое время можете выполнить пятнадцать. Затем двадцать. Постепенно увеличиваете нагрузку, учитесь правильно выполнять упражнения и замечаете, что прежние задачи становятся легче.

Именно так работает развитие.

Мне нравится эта аналогия, потому что она очень хорошо применима к другим сферам жизни.

В бизнесе тоже не всегда получается заработать сразу. В профессии невозможно за несколько дней получить опыт, который формируется годами. В юриспруденции нельзя прочитать несколько законов и автоматически стать сильным практиком. В политике нельзя один раз выступить перед аудиторией и рассчитывать на многолетнее доверие людей.

Везде требуется систематическая работа.

Спорт наглядно показывает, что результат складывается из небольших действий, которые повторяются снова и снова.

Сегодня вы сделали чуть больше, чем вчера. Через месяц стали немного сильнее. Через год можете обнаружить, что способны на то, что раньше казалось невозможным.

И самое главное — вы начинаете понимать, что многие ограничения существуют не потому, что результат недостижим, а потому, что вы ещё не приложили достаточных уси-

лий или не дали себе необходимого времени.

Конечно, у каждого человека есть физиологические ограничения. Но даже в их пределах можно работать над улучшением собственного состояния.

Не позволяйте работе уничтожать ваше здоровье

Есть распространённая ошибка среди людей, которые стремятся к большим достижениям.

Они считают, что ради успеха необходимо полностью отказаться от отдыха, сна, спорта и личной жизни.

Работают до глубокой ночи, просыпаются с телефоном в руках, постоянно проверяют сообщения, едят на ходу и считают нормальным состояние, при котором организм практически не успевает восстанавливаться.

Особенно часто такое поведение встречается среди предпринимателей.

Человек говорит, что у него нет времени на спорт, потому что он строит бизнес. Но если задуматься, ради чего он строит этот бизнес?

Чтобы заработать деньги, обеспечить семью, получить свободу, путешествовать, приобретать имущество и наслаждаться результатами собственного труда.

Но если в процессе достижения этих целей он разрушает своё здоровье, возникает закономерный вопрос: насколько правильно организована его жизнь?

Представьте предпринимателя, который двадцать лет работал практически без отдыха. Он создал успешную компа-

нию, приобрёл недвижимость, заработал значительный капитал и добился общественного признания.

Но в определённый момент серьёзные проблемы со здоровьем заставляют его полностью изменить привычный образ жизни.

Теперь у него есть деньги, но нет прежних физических возможностей. Он может позволить себе дорогостоящий отпуск, но не всегда способен наслаждаться путешествием. Может купить спортивный автомобиль, но не имеет сил даже на обычную прогулку.

Разумеется, здоровье не находится под абсолютным контролем человека. Даже тот, кто ведёт правильный образ жизни, может столкнуться с серьёзными заболеваниями. Но это не повод пренебрегать тем, что действительно зависит от нас.

Не нужно ждать первых серьёзных проблем, чтобы начать заботиться о себе.

Работа должна занимать важное место в жизни, но не должна становиться единственным её содержанием.

Успех, который достигается ценой полного разрушения собственного организма, трудно назвать полноценным успехом.

Заботьтесь о своём внешнем виде

Гармония тела и духа включает не только спорт, но и отношение человека к собственной внешности.

Я считаю, что каждый должен следить за собой независимо от возраста, профессии и финансового положения.

Чистая одежда, аккуратная причёска, ухоженные руки, нормальная осанка, опрятный внешний вид — всё это формирует первое впечатление.

Необязательно носить дорогие костюмы, приобретать брендовые вещи или постоянно посещать салоны красоты. Гораздо важнее выглядеть аккуратно и соответствовать ситуации.

Представьте двух юристов, которые приходят на встречу с потенциальным доверителем.

Оба имеют одинаковую квалификацию и примерно одинаковый опыт. Но один выглядит неопрятно, его одежда помята, обувь грязная, а сам он производит впечатление человека, который не уделяет внимания даже собственному внешнему виду.

Второй одет аккуратно, держит спину прямо, говорит спокойно и выглядит собранным.

Разумеется, внешний вид не определяет профессиональную компетентность. Но первое впечатление действительно влияет на восприятие человека.

То же самое относится к руководителям, предпринимателям, политикам и специалистам практически любой профессии.

Ваш внешний вид — это часть вашей личной ответственности.

Не нужно стремиться соответствовать чужим стандартам красоты. Не нужно пытаться выглядеть моложе своего воз-

раста или постоянно сравнивать себя с фотографиями других людей.

Просто уважайте собственное тело и уделяйте ему внимание.

Найдите время для восстановления

Многие ошибочно считают, что чем больше тренировок, тем лучше результат.

Но организм нуждается не только в нагрузке, но и в восстановлении.

Если вы ежедневно выполняете упражнения до полного истощения, не высыпаетесь и не даёте мышцам восстановиться, это может привести к переутомлению, снижению работоспособности и травмам.

Поэтому необходимо соблюдать разумный баланс.

Спите достаточное количество времени. Чередуйте интенсивные тренировки и восстановительные дни. Следите за питанием. Не игнорируйте постоянные боли и необычную усталость.

Отдельно скажу о сне.

Человек может тщательно планировать рабочий день, покупать спортивное питание, заниматься в тренажёрном зале и считать калории, но при этом регулярно спать по четыре-пять часов.

Такой подход сложно назвать разумным.

Сон — не потерянное время и не признак лени. Это необходимая составляющая нормальной работы организма.

Нельзя бесконечно забирать у организма ресурсы, не возвращая их обратно.

Кроме того, если вы постоянно просыпаетесь разбитым, испытываете сильную дневную сонливость или замечаете другие нарушения сна, не стоит списывать всё исключительно на загруженность. Иногда необходимо обратиться к врачу и выяснить причину.

Забота о здоровье начинается не тогда, когда человек покупает абонемент в спортзал, а тогда, когда он начинает внимательно относиться к сигналам собственного организма.

Семья тоже должна быть частью здорового образа жизни

Есть ещё один момент, который я считаю важным.

Если у вас есть семья и дети, постарайтесь сделать физическую активность частью семейной жизни.

Необязательно каждый раз отправляться в спортивный клуб. Можно гулять вместе, кататься на велосипедах, посещать бассейн, играть в подвижные игры или просто проводить больше времени на свежем воздухе.

Дети во многом перенимают привычки родителей.

Если ребёнок постоянно видит, что взрослые проводят свободное время исключительно перед телевизором или с телефоном в руках, ему будет сложнее воспринимать движение как естественную часть жизни.

Но если родители регулярно гуляют, занимаются физическими упражнениями и уделяют внимание собственному здоровью, это становится нормой.

При этом не нужно превращать спорт в обязательное наказание для всей семьи. Физическая активность должна приносить удовольствие и соответствовать возрасту и возможностям каждого.

Собственным примером можно воспитать гораздо больше, чем бесконечными наставлениями.

И здесь есть ещё одна мысль: заботясь о своём здоровье, вы заботитесь не только о себе. Вы повышаете вероятность того, что сможете дольше оставаться активным родителем, супругом, другом и человеком, на которого могут рассчитывать близкие.

Несколько простых правил

Я не хочу превращать эту главу в подробное руководство по тренировкам. Для этого существуют специалисты, спортивные программы и отдельная литература. Моя задача — сформулировать жизненный принцип, который должен усвоить каждый.

Поэтому предлагаю несколько простых правил:

Не начинайте день с бесконечного просмотра телефона. Найдите несколько минут для утренней физической активности.

Если нет времени на полноценную тренировку, сделайте короткую зарядку.

Постепенно развивайте силу, выносливость, гибкость и подвижность.

Не ограничивайтесь только отжиманиями или приседани-

ями. Старайтесь развивать все основные группы мышц.

Больше ходите пешком. Не используйте автомобиль там, где вполне можно пройтись.

Не пренебрегайте сном и восстановлением.

Следите за питанием, не превращая его в постоянную борьбу с собственным организмом.

Не занимайтесь через сильную боль и не пытайтесь доказать кому-либо свою физическую силу.

Не сравнивайте свои результаты с результатами других людей. Сравнивайте себя сегодняшнего с собой вчерашним.

Не ждите подходящего момента. Начинайте с доступной нагрузки уже сейчас.

Регулярно проходите необходимые профилактические обследования и не игнорируйте проблемы со здоровьем.

Помните, что физическая форма — это долгосрочная работа, а не краткосрочный проект.

Всего несколько минут, которые могут изменить привычку

Вернёмся к моему первоначальному предложению.

Утром встали и сделали упражнения.

Пусть это будут отжимания, приседания, планка или обычная разминка. Начните с того количества, которое соответствует вашей подготовке, и постепенно увеличивайте нагрузку.

Не нужно искать сложные программы, покупать оборудование и ждать понедельника.

Возможно, именно эти несколько минут станут началом вашей новой привычки.

Через неделю вы заметите, что выполнять упражнения стало проще. Через месяц начнёте воспринимать зарядку как обычную часть утра. Через год, возможно, уже не сможете представить начало дня без движения.

И дело даже не в количестве отжиманий.

Дело в том, что вы ежедневно делаете что-то полезное для себя, не ожидая особых обстоятельств и не требуя от окружающих напоминаний.

Вы инвестируете в собственное тело.

Вспомните, сколько времени вы потратили на получение образования, сколько лет посвятили профессии, сколько усилий приложили для создания бизнеса или достижения определённого положения в обществе.

Теперь задайте себе вопрос: почему вы готовы годами развивать всё вокруг, но не готовы уделять хотя бы несколько минут собственному физическому состоянию?

Не забывайте, что все ваши достижения существуют в рамках одной человеческой жизни.

Можно накопить капитал, создать компанию, построить дом, написать книгу, получить известность и добиться признания. Но всё это имеет гораздо большую ценность, когда у вас есть силы наслаждаться результатами собственного труда.

Не превращайте заботу о здоровье в обязанность, которую

постоянно откладываете на потом.

Развивайте интеллект, укрепляйте тело, воспитывайте характер. Не пытайтесь стать успешным только в одной составляющей своей жизни.

Ведь гармония заключается не в том, чтобы обладать исключительно сильным умом или исключительно красивым телом. Она заключается в том, чтобы ваши возможности, физическое состояние, внутренний мир и жизненные цели находились в разумном равновесии.

Запомните: берегите своё тело сегодня, чтобы завтра оно не стало ограничением для ваших возможностей.

Канон 5. Синдром отложенной жизни

Жизнь не такая длинная, как кажется. Более того, каждый жизненный этап имеет огромное значение, и нельзя игнорировать ни один из них. У каждого возраста свои возможности, желания, интересы и обстоятельства. То, что вы можете сделать сегодня, далеко не всегда получится сделать через десять или двадцать лет.

Одна из самых распространённых ошибок человека — откладывать жизнь на потом.

Мы постоянно чего-то ждём. Ждём понедельника, первого числа месяца, нового года, отпуска, повышения зарплаты, покупки квартиры, приобретения автомобиля, рождения ребёнка, окончания ремонта, выхода на пенсию. Нам кажется, что вот наступит определённый момент, и тогда наконец-то начнётся настоящая жизнь.

Но она уже идёт.

Пока вы ждёте подходящего времени, проходят дни, месяцы и годы. Вы можете даже не замечать этого, потому что каждый отдельный день кажется совершенно обычным. Но однажды оглянетесь назад и поймёте, что значительная часть жизни прошла в ожидании обстоятельств, которые так и не стали идеальными.

Нельзя ждать, чтобы начать жить. Нельзя ждать, чтобы отказаться от вредных привычек, начать заниматься спортом, научиться играть на гитаре, путешествовать, сменить профессию, открыть бизнес или наконец-то позвонить человеку, с которым давно хотели поговорить.

В большинстве случаев подходящего момента не существует. Есть только обстоятельства, в которых вы находитесь сейчас, и решения, которые вы можете принять.

Не откладывайте жизнь на потом. Возможно, именно то самое «потом», которого вы так долго ждёте, никогда не наступит.

История Кевина из фильма «Один дома 2»

Все мы смотрели фильм «Один дома 2». Есть в нём один эпизод, который, на мой взгляд, прекрасно иллюстрирует синдром отложенной жизни.

Кевин знакомится в парке с женщиной, которая кормит голубей. В разговоре она рассказывает ему о своей жизни, одиночестве и разочарованиях. В ответ Кевин делится историей о коньках.

Когда-то ему подарили новые коньки. Он очень боялся их испортить, поэтому решил не надевать их сразу. Ему хотелось сохранить их в идеальном состоянии, дождаться подходящего момента, когда можно будет спокойно покататься и получить настоящее удовольствие.

Но время шло. Он рос, а коньки оставались нетронутыми. В итоге он просто вырос из них.

Получается довольно нелепая ситуация: человек настолько боялся испортить вещь, что в результате вообще не воспользовался ею.

Мне кажется, это прекрасная иллюстрация того, как многие люди относятся к собственной жизни.

Они берегут деньги, но не позволяют себе путешествовать. Берегут выходные, но тратят их на работу. Покупают красивую одежду, но ждут особого случая, чтобы её надеть. Приобретают музыкальные инструменты, но не начинают учиться играть. Мечтают о собственном деле, но годами собирают информацию и не делают первого шага.

А затем оказывается, что время прошло.

Коньки можно было испортить, поцарапать или сломать. Но их можно было использовать по назначению, получать удовольствие и создавать воспоминания. Вместо этого они остались новыми, но совершенно бесполезными.

Так и с жизнью. Можно настолько бояться совершить ошибку, потерять деньги, испортить отношения или столкнуться с неудачей, что в результате не попробовать вообще ничего.

Но разве для этого мы живём?

Вы не обязаны ждать понедельника

Есть одна интересная особенность человеческого поведения: нам постоянно хочется привязать начало новой жизни к определённой дате.

«Начну с понедельника».

«С первого числа брошу курить».

«С нового года пойду в спортзал».

«После отпуска займусь английским».

«Когда закончу ремонт, начну путешествовать».

«Когда заработаю определённую сумму, наконец-то позволю себе отдыхать».

Почему именно понедельник? Почему не сегодня?

Почему необходимо ждать первого числа, если решение можно принять двадцатого?

Почему нужно ждать нового года, если до него ещё несколько месяцев?

В действительности календарная дата практически ничего не меняет. Вы не становитесь другим человеком в полночь с воскресенья на понедельник. Не приобретаете дополнительную силу воли первого января и не получаете новых возможностей первого числа месяца.

Всё это психологические ориентиры, которые помогают нам почувствовать начало нового этапа.

Но проблема возникает тогда, когда мы начинаем использовать их как оправдание собственного бездействия.

Представим человека, который решил отказаться от курения. Сегодня вторник, и он говорит себе, что бросит с понедельника. До этого понедельника он продолжает курить, потому что считает, что новая привычка должна начинаться в определённый день.

Наступает понедельник. Но утром возникают проблемы

на работе, затем неприятный разговор с руководителем, вечером конфликт дома. Человек решает, что сейчас неподходящий момент, и переносит начало ещё на неделю.

Так может продолжаться годами.

А ведь решение можно было начать реализовывать в тот самый вторник, когда оно впервые появилось.

Я считаю, что это правило касается практически всех сфер жизни.

Если хотите начать заниматься спортом — сделайте сегодня хотя бы небольшую тренировку.

Если хотите научиться играть на гитаре — возьмите инструмент и разучите первые аккорды.

Если хотите изучить иностранный язык — начните с нескольких новых слов.

Если хотите открыть бизнес — изучите рынок, составьте первоначальный план и сделайте первый практический шаг.

Если хотите путешествовать — выберите направление и начните планировать поездку.

Не нужно ждать особого момента, чтобы начать движение.

Все большие изменения когда-то начинались с самого обычного дня. И этот день далеко не всегда был понедельником.

Не берегите жизнь для особого случая

Есть ещё одна привычка, которая мне кажется совершенно удивительной.

Люди покупают дорогую одежду, красивую посуду, хорошие вещи, но практически не пользуются ими.

Для чего-то обязательно должен наступить особый случай.

Купили дорогую рубашку — оставили её для праздника. Приобрели красивую посуду — поставили в шкаф, чтобы не разбить. Купили хорошее постельное бельё — решили использовать после ремонта. Приобрели дорогие духи — берегут для особого мероприятия.

А когда наступает обычный день, человек продолжает пользоваться старой посудой, носить привычную одежду и откладывать удовольствие на потом.

Но почему?

Разве сегодняшний день недостаточно важен для того, чтобы надеть хорошую рубашку? Разве обычный семейный ужин не заслуживает красивой посуды? Разве для того, чтобы воспользоваться хорошими вещами, обязательно должен наступить праздник?

Я не предлагаю бездумно тратить деньги или относиться к имуществу небрежно. Но необходимо понимать разницу между бережливостью и бессмысленным накоплением вещей, которыми вы никогда не пользуетесь.

Представьте человека, который всю жизнь покупал хорошие вещи, но постоянно откладывал их использование. Он берег дорогую мебель, посуду, одежду и бытовую технику для будущего.

Но годы прошли, а многие вещи так и остались практически новыми.

Получается, он владел ими, но не получил от них того удовольствия, ради которого они приобретались.

Это касается не только материальных предметов.

Можно годами копить деньги на путешествие, но постоянно находить причины его отложить. Можно иметь свободное время, но не проводить его с близкими. Можно мечтать о семейных традициях, но постоянно переносить совместные мероприятия на более удобный период.

В какой-то момент нужно перестать относиться к жизни как к подготовке к чему-то более важному.

Вы уже находитесь внутри этой жизни.

И сегодняшний день тоже заслуживает того, чтобы прожить его полноценно.

Не ждите финансовой независимости, чтобы начать жить

Одна из наиболее распространённых причин откладывания жизни — деньги.

Люди убеждают себя, что начнут путешествовать, когда заработают больше. Начнут заниматься любимым делом, когда накопят определённую сумму. Позволят себе отдых, когда полностью закроют кредиты. Купят хорошую одежду, когда достигнут определённого уровня дохода.

Разумеется, финансовая стабильность имеет огромное значение. Необходимо обеспечивать семью, оплачивать жильё, создавать накопления и думать о будущем.

Но иногда стремление к финансовой безопасности превращается в бесконечную гонку.

Предположим, человек поставил себе цель заработать один миллион рублей. Он достигает её и решает, что теперь необходимо заработать три миллиона.

Затем появляется новая цель — пять миллионов. После этого десять. Затем покупка недвижимости, автомобиля, создание инвестиционного портфеля.

Каждый раз кажется, что вот теперь-то он приблизился к моменту, когда сможет позволить себе жить.

Но планка постоянно перемещается.

В результате человек может всю жизнь находиться в процессе накопления, так и не научившись получать удовольствие от того, что уже имеет.

Здесь важно понимать: я не призываю отказаться от амбиций и перестать стремиться к финансовому росту. Напротив, большие цели необходимы. Но они не должны полностью вытеснять настоящую жизнь.

Если вы можете позволить себе небольшое путешествие, не обязательно ждать возможности купить кругосветный тур.

Если можете сходить в ресторан, не нужно ждать, пока заработаете на собственный ресторан.

Если можете провести выходные с семьёй, не откладывайте это до момента, когда закончите все рабочие дела. Потому что рабочие дела никогда полностью не заканчиваются.

Найдите разумный баланс между накоплением и использованием заработанных средств.

Деньги должны не только лежать на счетах и увеличиваться в отчётах. Они должны помогать вам создавать возможности, обеспечивать безопасность и улучшать качество жизни.

Иначе возникает парадокс: вы тратите жизнь на заработок денег, но не находите времени, чтобы воспользоваться теми возможностями, которые они дают.

Не откладывайте отношения

Особенно опасно откладывать отношения с близкими людьми.

В профессиональной деятельности мы часто руководствуемся планами, сроками и обязательствами. Но почему-то считаем, что общение с родными можно перенести практически на любое время.

Позвоню родителям на выходных.

Заеду к родственникам после командировки.

Проведу время с ребёнком, когда станет меньше работы.

Схожу с супругой в ресторан, когда закончу проект.

Навещу старого друга, когда появится свободный вечер.

И всё это звучит вполне разумно, пока мы не начинаем понимать, сколько времени проходит между такими обещаниями.

Представьте, что вы постоянно откладываете поездку к родителям. Каждый раз находятся более срочные дела. Вы заняты работой, бизнесом, документами, переговорами и

другими вопросами.

Родители понимают вашу занятость, не требуют постоянного внимания и говорят, что всё нормально.

Но годы идут.

И однажды вы можете осознать, что времени на те самые встречи уже значительно меньше, чем вам казалось.

Не стоит воспринимать это как призыв бросить работу и посвятить всё время семье. У каждого человека есть обязательства, собственные цели и необходимость обеспечивать близких.

Но важно помнить, что отношения требуют участия.

Нельзя годами откладывать звонки, встречи, разговоры и совместное времяпрепровождение, рассчитывая, что в будущем всё наверстаете.

Особенно это касается детей.

Ребёнок растёт гораздо быстрее, чем нам кажется. Сегодня ему два года, завтра пять, затем десять, а потом он уже подросток со своими интересами, друзьями и самостоятельной жизнью.

Нельзя сказать ребёнку: «Подожди десять лет, сейчас я занят карьерой, а потом мы с тобой будем проводить много времени».

Детство невозможно повторить.

Можно заработать больше денег, приобрести новую недвижимость, сменить автомобиль, открыть ещё одну компанию. Но нельзя вернуть конкретный день, когда ребёнок

впервые пошёл, впервые произнёс слово или впервые попросил вас поиграть с ним.

Поэтому не откладывайте близких людей на потом.

Иногда пятнадцать минут настоящего внимания значат гораздо больше, чем целый вечер, проведённый рядом с телефоном и мыслями о работе.

Не ждите идеальных обстоятельств

Существует ещё одна разновидность синдрома отложенной жизни — ожидание идеальных условий.

Человек хочет открыть бизнес, но считает, что сначала необходимо накопить больше денег.

Хочет переехать в другой город, но ждёт подходящей квартиры.

Хочет сменить профессию, но боится потерять текущий доход.

Хочет начать вести блог, но считает, что сначала нужно приобрести хорошую камеру.

Хочет написать книгу, но ждёт, когда появится больше свободного времени.

Проблема заключается в том, что идеальные обстоятельства практически никогда не складываются.

Всегда будет чего-то не хватать.

Если у вас мало денег, вы будете ждать накоплений. Если денег достаточно, можете начать ждать стабильности. Если есть стабильность, появится страх потерять достигнутое. Если есть свободное время, возникнут сомнения в правильно-

сти выбранного направления.

Человек постепенно создаёт вокруг себя систему оправданий, которая позволяет ничего не менять.

Возьмём для примера человека, который давно мечтает написать книгу.

Он читает литературу, изучает издательский рынок, выбирает название, придумывает структуру, покупает красивые блокноты и даже обсуждает будущую книгу со знакомыми.

Но сам текст так и не появляется.

Почему?

Потому что он ждёт идеального момента, когда сможет полностью посвятить себя написанию.

Но такого момента может не быть.

Гораздо разумнее начать писать по одной странице в день. Через неделю появится семь страниц, через месяц — несколько десятков, а через год может сформироваться полноценная рукопись.

Вместо ожидания идеальных условий человек постепенно создаёт результат.

Это правило применимо практически ко всему.

Не нужно сначала стать идеальным специалистом, чтобы начать работать. Не нужно сначала стать богатым, чтобы научиться распоряжаться деньгами. Не нужно сначала получить идеальную физическую форму, чтобы пойти в спортзал.

Начинайте с того, что у вас есть.

В процессе движения вы будете получать опыт, исправ-

лять ошибки и улучшать результат.

Страх ошибки — ещё одна форма отложенной жизни

Иногда человек ничего не начинает не потому, что ему не хватает времени или денег, а потому, что он боится неудачи.

Он боится выглядеть глупо, получить отказ, потерять вложенные средства, услышать критику или столкнуться с негативной реакцией окружающих.

Поэтому предпочитает оставаться в привычной ситуации.

Представим специалиста, который много лет работает по найму, но мечтает открыть собственную юридическую практику.

Он прекрасно понимает, что способен самостоятельно вести дела, общаться с клиентами и оказывать юридические услуги. У него есть профессиональный опыт и необходимые знания.

Но он боится уйти с работы.

Ему кажется, что клиенты не придут, доход будет нестабильным, а собственное дело окажется не таким успешным, как он рассчитывает.

В результате проходит пять лет. Затем ещё пять.

Он продолжает мечтать о собственном бизнесе, но так и не предпринимает серьёзных действий.

Возможно, открытие практики действительно сопровождалось бы трудностями. Возможно, первые месяцы были бы неудачными. Возможно, пришлось бы искать клиентов, менять стратегию и учиться управлять финансами.

Но это была бы реальная жизнь, в которой человек пробовал, ошибался и развивался.

Вместо этого он выбрал постоянное ожидание.

Разумеется, я не призываю увольняться с работы без финансового плана, брать кредиты ради сомнительного проекта или рисковать благополучием семьи ради одной идеи.

Речь идёт о другом: страх не должен становиться причиной полного отказа от собственных целей.

Можно подготовиться, накопить резерв, проверить бизнес-модель, начать работать над проектом в свободное время и постепенно перейти к самостоятельной деятельности.

Необязательно совершать необдуманные поступки, чтобы перестать откладывать жизнь.

Нужно просто начать действовать.

Не ждите подходящего возраста

У каждого возраста есть свои преимущества.

В молодости у человека часто больше физической энергии, меньше обязательств и больше возможностей экспериментировать. С возрастом появляется опыт, профессиональные знания, финансовая устойчивость и лучшее понимание собственных целей.

Но есть одна ошибка: люди постоянно считают, что для определённых действий они ещё слишком молоды или уже слишком стары.

В двадцать лет говорят: «Я ещё не готов, сначала нужно получить образование».

В тридцать: «Сейчас необходимо построить карьеру, потом займусь собой».

В сорок: «Уже поздно начинать что-то новое, нужно сохранять стабильность».

В пятьдесят: «Для путешествий, спорта и новых увлечений уже не тот возраст».

В шестьдесят: «Надо было раньше».

Получается, что человек всю жизнь находит причину не делать то, чего действительно хочет.

Но возраст сам по себе не должен становиться запретом на развитие.

Можно начать изучать иностранный язык в сорок лет. Можно освоить музыкальный инструмент в пятьдесят. Можно открыть собственное дело в шестьдесят, если обстоятельства и возможности это позволяют.

Конечно, возраст имеет значение. Физические возможности меняются, возникают определённые ограничения, меняются семейные и профессиональные обстоятельства.

Но это не означает, что необходимо отказываться от интересов и целей.

Не сравнивайте себя с теми, кто начал раньше. У каждого человека собственная история.

Лучше начать сегодня, чем ещё десять лет объяснять себе, почему вы не сделали этого в двадцать.

Не превращайте подготовку в замену действию

Мне кажется, что особенно хорошо синдром отложенной

жизни проявляется у людей, которые любят готовиться.

Они читают книги о бизнесе, смотрят обучающие видео, посещают семинары, покупают курсы, изучают чужой опыт и постоянно расширяют свои знания.

Всё это может быть полезно.

Но существует тонкая грань между подготовкой и имитацией деятельности.

Можно десять лет изучать предпринимательство, но ни разу не попробовать открыть собственное дело.

Можно прочитать сотню книг по психологии отношений, но так и не научиться нормально разговаривать с близкими.

Можно посмотреть тысячи тренировочных видео, но ни разу не прийти в спортивный зал.

Можно изучить десятки иностранных языков на уровне приложений, но так и не начать разговаривать хотя бы на одном из них.

Информация создаёт ощущение движения. Человеку кажется, что он развивается, потому что постоянно узнаёт что-то новое.

Но знания приобретают настоящую ценность тогда, когда начинают применяться на практике.

Поэтому после каждой подготовки должен следовать конкретный шаг.

Прочитали книгу по маркетингу — попробуйте применить один из инструментов в своём проекте.

Посмотрели урок игры на гитаре — возьмите инструмент

и повторите упражнение.

Изучили информацию о путешествии — выберите даты и начните планировать поездку.

Прошли обучение — найдите возможность применить полученные знания.

Не нужно бесконечно готовиться к жизни. Необходимо жить и учиться в процессе.

Не откладывайте заботу о собственном здоровье

Здоровье — ещё одна сфера, в которой люди постоянно обещают себе начать новую жизнь.

С понедельника перестану употреблять алкоголь. С нового года начну правильно питаться. После отпуска пойду к врачу. Когда станет меньше работы, займусь спортом.

Но организм не всегда готов ждать, пока у вас появится свободное время.

Неправильное питание, недостаток движения, постоянный недосып, злоупотребление алкоголем и игнорирование симптомов могут постепенно приводить к серьёзным последствиям.

Особенно странно наблюдать за людьми, которые годами знают о своих проблемах, но продолжают откладывать обследование.

Человек понимает, что ему необходимо обратиться к врачу, но постоянно находит причины перенести визит.

Боится услышать диагноз, не хочет тратить деньги, не может выбрать удобное время или надеется, что всё пройдёт

самостоятельно.

В итоге проблема может стать значительно серьёзнее.

Здесь необходимо понимать одну простую вещь: забота о здоровье не должна зависеть от наличия свободного времени.

Если у вас есть симптомы, которые требуют медицинской оценки, не откладывайте обращение за помощью.

Не нужно ждать, пока появится сильная боль или состояние станет критическим.

То же самое касается вредных привычек. Необязательно ждать нового года, чтобы отказаться от курения или начать сокращать употребление алкоголя. Если вы понимаете, что привычка вредит вам, начните заниматься этой проблемой сейчас, при необходимости обратившись за профессиональной помощью.

У вас может быть множество планов на будущее, но без здоровья реализовать их будет гораздо сложнее.

Не откладывайте путешествия и впечатления

Есть люди, которые всю жизнь мечтают увидеть определённые места.

Одни хотят побывать в Париже, другие — увидеть океан, третьи — отправиться в путешествие по Азии, четвёртые — посетить исторические города России.

Они сохраняют фотографии, смотрят видео, читают отзывы и говорят, что обязательно когда-нибудь туда поедут.

Но постоянно находятся причины отложить поездку.

Сейчас дорого. Сейчас много работы. Сейчас неподходящий сезон. Сейчас дети маленькие. Сейчас нужно купить автомобиль. Сейчас лучше подождать ещё год.

И так проходит время.

Конечно, путешествия требуют денег, планирования и определённых возможностей. Не каждый человек может позволить себе поездку в другую страну, и это совершенно нормально.

Но впечатления не обязательно должны быть дорогими.

Можно отправиться в соседний город, посетить музей, увидеть интересное место в своём регионе, провести выходные на природе или организовать небольшую поездку с семьёй.

Иногда мы настолько сосредоточены на масштабных целях, что перестаём замечать возможности, которые находятся буквально рядом.

Необязательно ждать возможности объехать весь мир, чтобы начать открывать его для себя.

Путешествия — это не только фотографии и красивые гостиницы. Это новые впечатления, знакомства, знания, эмоции и воспоминания.

Именно из таких моментов во многом складывается наша жизнь.

Не ждите, пока кто-то даст вам разрешение

Есть ещё одна разновидность отложенной жизни — постоянная зависимость от чужого мнения.

Человек хочет изменить профессию, но боится, что родственники не одобрят.

Хочет начать заниматься спортом, но стесняется своей физической формы.

Хочет вести блог, но опасается насмешек знакомых.

Хочет переехать, но переживает, что кто-то посчитает его решение неправильным.

Хочет изменить внешний вид, но постоянно думает, что скажут окружающие.

В результате он живёт не так, как хочет сам, а так, как, по его мнению, от него ожидают другие люди.

Разумеется, мы должны учитывать интересы близких, семейные обязательства, юридические требования и последствия собственных решений.

Но не стоит превращать чужое мнение в окончательный приговор своим желаниям.

Вам не обязательно получать одобрение всех знакомых, чтобы начать заниматься любимым делом.

Не нужно спрашивать разрешения у окружающих, чтобы изменить собственную жизнь, если это не нарушает ваших обязательств перед другими людьми.

И помните: окружающие далеко не всегда будут поддерживать ваши начинания.

Кто-то посчитает их несерьёзными. Кто-то скажет, что ничего не получится. Кто-то вспомнит ваши прежние неудачи. Кто-то просто не поймёт, зачем вам вообще что-то менять.

Но ответственность за вашу жизнь всё равно несёте вы.

Через двадцать лет вам придётся жить с последствиями собственных решений, а не с последствиями чужих советов.

Не откладывайте счастье до достижения цели

Это, пожалуй, одна из самых важных мыслей всей главы.

Многие люди считают, что счастливыми они станут только после достижения определённого результата.

Вот куплю квартиру — тогда буду счастлив.

Вот заработаю определённую сумму — тогда начну отдыхать.

Вот открою компанию — тогда почувствую удовлетворение.

Вот получу должность — тогда наконец-то начну жить спокойно.

Но проблема заключается в том, что после достижения одной цели практически всегда появляется следующая.

Купили квартиру — захотелось дом.

Приобрели автомобиль — захотелось автомобиль дороже.

Открыли компанию — захотелось расширить бизнес.

Получили должность — захотелось получить следующую.

Это нормальная человеческая особенность: мы развиваемся, ставим новые цели и стремимся к большему.

Но если вы связываете возможность быть счастливым исключительно с будущим результатом, то рискуете никогда не почувствовать удовлетворения.

Вы будете постоянно находиться в состоянии ожидания.

Поэтому научитесь получать удовольствие от самого процесса.

Радуйтесь небольшим достижениям. Цените время с близкими. Замечайте хорошие события. Позволяйте себе отдыхать. Не превращайте каждый день в бесконечную подготовку к следующему этапу.

Можно стремиться к большому капиталу и одновременно наслаждаться обычным семейным ужином.

Можно строить бизнес и находить время для путешествий.

Можно развивать карьеру и заниматься любимым увлечением.

Можно иметь амбициозные цели и при этом не считать сегодняшнюю жизнь неудачной только потому, что вы ещё не достигли желаемого.

Не ставьте счастье в зависимость от будущих обстоятельств. Учитесь находить его и в настоящем.

Жизнь происходит в обычный вторник

Мне очень нравится мысль о том, что все громкие события происходят в обычный вторник.

Мы привыкли ждать особых дат, торжественных обстоятельств и символических начал.

Но если посмотреть на историю собственной жизни, то можно заметить интересную закономерность.

Важное знакомство могло произойти в обычный рабочий день.

Решение открыть бизнес могло появиться во время совершенно случайного разговора.

Предложение о сотрудничестве могло поступить в самый неподходящий момент.

Решение переехать могло быть принято за обычным семейным ужином.

Знакомство с человеком, который впоследствии станет вашим супругом, партнёром или другом, могло произойти тогда, когда вы вообще не ожидали никаких перемен.

Никакой торжественной даты. Никакого особого события. Просто обычный день.

Именно поэтому я не понимаю, зачем ждать понедельника, первого числа или нового года.

Жизнь не обязана предупреждать вас о том, что сегодня начинается новый этап.

Она не присылает уведомление, что через несколько месяцев вы познакомитесь с важным человеком, получите интересное предложение или столкнётесь с возможностью, которая изменит ваше будущее.

Вы просто живёте, принимаете решения и двигаетесь дальше.

И иногда самое важное решение принимается в тот день, который ничем не отличался от предыдущего.

Поэтому не ждите особого знака. Не ждите идеальной даты. Не ждите, пока все обстоятельства сложатся в вашу пользу.

Начните сегодня.

Но не путайте жизнь настоящим моментом с безрассудством

Здесь необходимо сделать важное уточнение.

Отказ от синдрома отложенной жизни не означает, что нужно немедленно исполнять каждое желание.

Если вы захотели купить дорогой автомобиль, это не значит, что нужно брать кредит, не рассчитав собственные возможности.

Если захотели открыть бизнес, не обязательно увольняться с работы на следующий день.

Если захотели переехать, не нужно собирать вещи, не подумав о жилье, доходах и обязательствах перед близкими.

Если решили изменить образ жизни, не стоит пытаться за одну неделю полностью перестроить все привычки.

Жизнь настоящим моментом не исключает планирования будущего.

Наоборот, грамотное планирование позволяет реализовывать желания без ненужного риска.

Разница заключается в том, что вы не используете подготовку как бесконечное оправдание бездействия.

Есть разумная осторожность, а есть страх, замаскированный под осторожность.

Есть необходимая подготовка, а есть бесконечное ожидание идеальных условий.

Есть финансовая ответственность, а есть привычка запре-

щать себе любые удовольствия до достижения очередной денежной цели.

Научитесь различать эти состояния.

Если для реализации вашей цели действительно нужны время, деньги и подготовка — составьте план и начните его выполнять.

Если же вы просто боитесь сделать первый шаг, признайте это.

Иногда честный разговор с самим собой оказывается гораздо полезнее очередной попытки найти оправдание.

Несколько правил против синдрома отложенной жизни

Я предлагаю запомнить следующие правила:

Не ждите понедельника, первого числа или нового года. Начинайте в тот день, когда приняли решение.

Не берегите хорошие вещи для особого случая. Обычный день тоже заслуживает удовольствия.

Не откладывайте общение с близкими. Время, проведённое с родными, невозможно накопить впрок.

Не ждите финансового идеала, чтобы начать жить. Учитесь разумно распределять имеющиеся средства.

Не позволяйте страху ошибки лишать вас возможности попробовать.

Не превращайте подготовку в бесконечную замену реальным действиям.

Не откладывайте заботу о здоровье до появления серьёзных проблем.

Не считайте, что для новых начинаний существует определённый возраст.

Не ждите одобрения всех окружающих, чтобы двигаться к собственным целям.

Не откладывайте путешествия, увлечения и новые впечатления до неопределённого будущего.

Не связывайте счастье исключительно с достижением очередной цели.

Не забывайте, что каждый жизненный этап имеет собственную ценность.

Если большая цель кажется недостижимой, разделите её на небольшие задачи и выполните первую уже сегодня.

Не обещайте себе постоянно начать новую жизнь. Просто меняйте отдельные привычки и действия.

Помните: время, которое прошло, невозможно вернуть.

Не храните свои коньки до того момента, когда из них вырастете

Вернёмся к истории Кевина.

Мне кажется, в ней заключён очень простой, но важный жизненный урок.

Не нужно настолько бояться испортить коньки, чтобы никогда на них не покататься.

Не нужно настолько бояться потратить деньги, чтобы никогда не позволять себе удовольствий.

Не нужно настолько бояться неудачи, чтобы никогда не попробовать.

Не нужно настолько ждать подходящего момента, чтобы однажды обнаружить, что время уже прошло.

Разумеется, у каждого человека есть обязанности, ответственность и обстоятельства, которые необходимо учитывать. Нельзя просто отказаться от всего ради исполнения каждого желания.

Но и превращать собственную жизнь в бесконечное ожидание нельзя.

Вы не знаете, сколько времени у вас впереди. Не знаете, какие возможности появятся завтра и какие обстоятельства изменятся через несколько лет.

Поэтому необходимо научиться сочетать планирование будущего с полноценной жизнью в настоящем.

Стройте бизнес, зарабатывайте деньги, приобретайте недвижимость, развивайтесь профессионально, заботьтесь о семье, занимайтесь спортом, путешествуйте, учитесь новому и получайте удовольствие от того, что делаете.

Не нужно выбирать что-то одно.

Жизнь не начинается после достижения определённой суммы на банковском счёте, получения должности или покупки квартиры. Она не начинается после окончания ремонта, выхода на пенсию или наступления нового года.

Она уже началась.

И пока вы ждёте подходящего момента, кто-то другой уже делает первый шаг.

Не откладывайте жизнь на потом. Лучшего времени, чем

сейчас, может больше не быть. И не забывайте — самые важные события вашей жизни вполне могут произойти в самый обычный вторник.

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.