18+

ОЛЕГ ГУППЕРТ

# БЕЗ ШУМА



*Мышление людей, которые меняют свою жизнь молча*

# Олег Гупперт
# Без шума

*https://litres.ru/74817847*
*ISBN 9785007159333*

## Аннотация

Одни громко рассказывают о планах и через месяц о них забывают. Другие молчат, а через год их трудно узнать.

Эта книга о мышлении вторых: как перестать верить каждой мысли, не откладывать жизнь на «завтрашнего себя», не зависеть от чужого мнения, строить дисциплину без насилия над собой и спокойно доводить дела до конца.

Двадцать одна короткая глава, практика в конце каждой, программа на тридцать дней и сто мыслей, к которым хочется возвращаться.

# Содержание


Вступление 6
Шум и тишина 7
Как устроена эта книга 9
Одна просьба 10
Часть первая. Голова 11
Глава 1. Ты не то, что ты думаешь 11
Мысль — это не приказ 12
Откуда берутся «правды» о тебе 12
Привычка проверять 13
Тишина внутри 14
Практика 15
Глава 2. Время, которое ты неправильно понимаешь 17
Короткая дистанция и длинная 19
Практика 20
Глава 3. Ловушка завтрашнего человека 22
Почему мы откладываем 22
Сделать задачу меньше страха 23
Завтрашний я — это сегодняшний я 24
Практика 26
Глава 4. Цена чужого мнения 27
Все заняты собой 27
Чьё мнение действительно важно 28

Критика снизу 29
Жить на одобрение 29
Страх выглядеть глупо 30
Практика 31
Глава 5. Страх — это не стоп-сигнал 32
Как устроен страх 32
Конец ознакомительного фрагмента. 34

# Без шума

## Олег Гупперт

© Олег Гупперт, 2026

ISBN 978-5-0071-5933-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

# Шум и тишина

Посмотри вокруг. Все говорят.

Говорят о планах, которые начнутся «с понедельника». О бизнесе, который вот-вот запустится. О новой жизни, которая стартует с Нового года. Выкладывают первый день в спортзале, первую страницу книги, первую строчку кода. Получают свои лайки, свою порцию одобрения и тихо исчезают. Через месяц никто не помнит, что они собирались делать. Иногда не помнят даже они сами.

А рядом живут другие люди. О них почти ничего не слышно. Они не объявляют о своих решениях. Не рассказывают, сколько зарабатывают, не жалуются, не оправдываются. Просто однажды ты узнаёшь, что один из них переехал в другую страну, другой открыл своё дело, третий за два года изменился так, что его трудно узнать.

Ты спрашиваешь: «Когда ты успел?» И слышишь спокойное: «Да я давно этим занимаюсь».

Давно. Без шума.

Эта книга о них. И о том, как стать одним из них.

Здесь не будет волшебной формулы успеха. Не будет обещания, что через тридцать дней ты проснёшься другим человеком. Таких книг достаточно, и ты, скорее всего, уже прочитал несколько. Возможно, после каждой у тебя был прилив сил. И, возможно, через неделю этот прилив уходил, остав-

ляя после себя лёгкое чувство вины.

Проблема не в тебе. Проблема в том, что большинство таких книг работают с поверхностью: с мотивацией, с настроением, с громкими словами. А жизнь меняется на другом уровне, на уровне мышления. На уровне тех тихих мыслей, которые звучат в голове, когда никто не смотрит. Именно они решают, встанешь ли ты завтра на час раньше, скажешь ли «нет» человеку, который тебя использует, закончишь ли то, что начал.

Мышление невозможно изменить за один вечер. Но его можно изменить. Медленно, честно, шаг за шагом. Так же, как меняется тело от тренировок: не за один подход, а за сотни незаметных повторений.

# Как устроена эта книга

Книга разделена на три части.

**Первая часть — «Голова».** Она о том, как ты думаешь: о времени, о страхе, о чужом мнении, об ответственности. Это фундамент. Пока он кривой, всё, что ты на нём строишь, будет падать.

**Вторая часть — «Тишина».** Она о том, как ты действуешь: почему сильные люди молчат о своих планах, как строить дисциплину без насилия над собой, кого пускать в свою жизнь и как беречь свою энергию.

**Третья часть — «Путь».** Она о долгой дистанции: о неудачах, сравнении, прошлом, смысле и о том человеке, которым ты становишься каждый день, хочешь ты этого или нет.

В конце каждой главы есть короткая практика. Не пропускай её. Чтение без действия похоже на просмотр видео о плавании: интересно, но плавать от этого не научишься. Практики простые. Некоторые займут пять минут, некоторые несколько дней. Возьми тетрадь, которую будешь использовать только для этой книги. Через пару месяцев ты перечитаешь свои записи и удивишься, как далеко ушёл.

В конце книги собраны сто мыслей из всех глав. Их можно перечитывать, когда нужно напомнить себе главное.

# Одна просьба

Не рассказывай никому, что читаешь эту книгу и что собираешься меняться.

Звучит странно? Ты поймёшь, почему, когда дойдёшь до восьмой главы. А пока просто попробуй. Пусть это будет твой первый тихий эксперимент.

Начнём.

# Часть первая. Голова

## Глава 1. Ты не то, что ты думаешь

Каждый день в твоей голове проходят тысячи мыслей. Большинство из них ты даже не замечаешь. Они звучат фоном, как радио в соседней комнате: «Я опять не успею». «У меня никогда ничего не получается». «Это не для меня». «Они обо мне плохо подумают».

Самое опасное в этих мыслях не то, что они негативные. Самое опасное — то, что ты им веришь. Ты принимаешь их за факты. А они не факты. Это просто привычки ума, которые сформировались давно: в детстве, в школе, после чьих-то неосторожных слов, после пары неудач.

Представь, что у тебя в голове живёт комментатор. Он комментирует всё, что ты делаешь. Иногда он прав, иногда нет, но говорит всегда уверенным голосом. И главная ошибка большинства людей в том, что они путают себя с этим комментатором. Они думают: «Если я так думаю, значит, так и есть».

Но ты не комментатор. Ты тот, кто его слышит.

## Мысль — это не приказ

Попробуй простой опыт. Подумай: «Я сейчас встану и подпрыгну». Подумал? А теперь не прыгай.

Получилось? Конечно. Ты только что доказал себе важную вещь: мысль не обязана превращаться в действие. Между мыслью и поступком всегда есть промежуток. Иногда он длится долю секунды, иногда дольше. Но он есть. И в этом промежутке находится твоя свобода.

Когда в голове звучит «Брось, всё равно не получится», это не приговор. Это просто мысль. Она может пройти мимо так же, как прошло желание подпрыгнуть. Ты можешь её услышать, кивнуть ей и всё равно сделать то, что собирался.

Люди, которые меняют свою жизнь, вовсе не лишены сомнений. У них такие же страхи и такой же внутренний критик. Разница в одном: они перестали считать каждую мысль истиной. Они научились смотреть на свои мысли со стороны.

## Откуда берутся «правды» о тебе

Большая часть того, что ты думаешь о себе, тебе кто-то сказал. Учитель, который бросил: «У тебя гуманитарный склад ума, математика не твоё». Родитель, который вздохнул: «Ты всегда всё бросаешь». Друг, который посмеялся над твоей мечтой. Ты услышал это один раз, потом второй, потом

начал повторять сам. И вот спустя годы ты искренне уверен, что «просто не создан» для чего-то.

Но если присмотреться, окажется, что многие из этих «правд» держатся на одном-двух эпизодах. Один раз выступил неудачно, и теперь «я не умею говорить на публике». Один раз прогорел с идеей, и теперь «я не предприниматель». Мозг любит простые выводы. Ему удобнее навесить ярлык, чем каждый раз разбираться заново.

Проблема в том, что ярлык работает как самоисполняющееся пророчество. Если ты уверен, что не умеешь выступать, ты будешь избегать выступлений. Не будешь тренироваться. И когда придётся выступить, выступишь плохо. Что подтвердит ярлык. Круг замкнулся.

Чтобы разорвать этот круг, не нужно сразу верить в обратное. Не нужно кричать в зеркало «Я лучший оратор в мире!». Достаточно сменить «я не умею» на «я пока не умею». Одно маленькое слово, и вместо приговора у тебя появляется направление.

## Привычка проверять

Есть простой вопрос, который меняет многое: «Это правда? Откуда я это знаю?»

«Все считают меня неудачником». Все? Ты спрашивал каждого? Или ты думаешь так, потому что один человек косо посмотрел?

«У меня никогда ничего не получается». Никогда? Ни разу в жизни? Ты научился ходить, говорить, читать. Ты дожил до этого дня и держишь в руках эту книгу. Что-то, значит, получается.

«Если я попробую и провалюсь, это будет катастрофа». Катастрофа — это какая? Что конкретно случится? Чаще всего, если честно ответить, выясняется: ничего страшного. Немного неловко, немного обидно. И всё.

Такая проверка поначалу кажется искусственной. Но через несколько недель она становится привычкой. Ты начинаешь замечать, как часто ум преувеличивает, обобщает, драматизирует. И постепенно эти мысли теряют над тобой власть. Они продолжают звучать, но уже не командуют.

## Тишина внутри

Слово «тишина» в названии этой книги относится не только к тому, что ты говоришь другим. Оно относится и к тому, что происходит внутри.

Внутренний шум бывает громче любого внешнего. Бесконечный прокрут разговоров, которые уже случились. Репетиции разговоров, которые никогда не случатся. Тревога о будущем, сожаление о прошлом. Человек с таким шумом в голове может сидеть в абсолютно тихой комнате и не слышать ничего, кроме себя.

Научиться внутренней тишине не значит перестать ду-

мать. Это значит перестать цепляться за каждую мысль. Мысли приходят и уходят, как облака по небу. Ты небо, а не облака. Облака бывают тёмными, грозовыми, тяжёлыми, но небо от этого не перестаёт быть небом.

Люди, которые живут спокойно, не потому спокойны, что у них нет проблем. Они просто не устраивают в своей голове лишнего шума вокруг этих проблем. Они решают то, что можно решить, и отпускают то, что решить нельзя. Звучит просто. На практике этому учатся годами. Но начать можно сегодня.

*Ты не обязан верить каждой мысли, которая приходит тебе в голову.*

## Практика

В течение трёх дней носи с собой заметку в телефоне или маленький блокнот. Каждый раз, когда замечаешь мысль о себе, которая звучит как приговор («я не умею», «мне не везёт», «я всегда»), записывай её дословно.

Вечером третьего дня перечитай список. Напротив каждой мысли задай вопрос: «Это факт или привычка ума? Какие у меня есть доказательства обратного?» Перепиши каждую мысль, добавив слово «пока» или заменив обобщение на конкретику. Например: «Я никогда не довожу дела до конца» превращается в «Я бросил два последних проекта. Хочу понять почему».

Ты удивишься, сколько «правд» о себе ты носишь, не замечая.

# Глава 2. Время, которое ты неправильно понимаешь

Через год тебе будет на год больше. Это единственное, что гарантировано.

Неважно, начнёшь ли ты учить язык, пойдёшь ли в спортзал, возьмёшься ли за дело, о котором давно мечтаешь. Год пройдёт в любом случае. Вопрос только в том, каким ты будешь в конце этого года: тем же самым человеком, только старше, или человеком, который на год продвинулся вперёд.

Звучит очевидно. Но большинство людей живут так, будто у них в запасе вечность.

**Иллюзия «потом»**

«Потом» — самое коварное слово в языке. Оно звучит невинно. Оно не говорит «никогда». Оно обещает. «Займусь потом». «Позвоню потом». «Начну потом, когда будет время, деньги, настроение, подходящий момент».

Но подходящий момент не приходит. Никогда не бывает так, что ты просыпаешься и понимаешь: «Вот оно. Все условия совпали, теперь можно». Всегда будет что-то: усталость, работа, дела, праздники, болезнь, кризис в стране, кризис в отношениях. Жизнь не делает пауз, чтобы ты мог спокойно начать новую жизнь.

Люди, которые чего-то добились, начинали не в идеальный момент. Они начинали в обычный, неудобный, непод-

ходящий. Просто начинали.

**Время не тратится, оно превращается**

Есть полезный способ смотреть на время. Оно не исчезает. Оно превращается во что-то.

Час в день, проведённый в соцсетях, за год превращается примерно в пятнадцать полных дней. Пятнадцать суток без сна, без перерыва, перед экраном. Это не упрёк. Это просто арифметика. Те же самые пятнадцать суток могли бы превратиться в новый язык на базовом уровне, в несколько прочитанных книг, в заметно более сильное тело, в первые деньги от своего дела.

Каждый час, который проходит, во что-то превращается. В отдых, в знания, в отношения, в здоровье или в пустоту. Пустота тоже результат. Просто его не видно сразу.

Это не значит, что нужно превратить каждую минуту в работу. Отдых — тоже ценное превращение времени. Разговор с близким человеком, прогулка, сон — всё это не потеря. Потеря — это время, которое ты не выбирал. Которое просто утекло, пока ты листал, откладывал и ждал.

**Почему годы проходят всё быстрее**

Ты наверняка замечал: в детстве лето длилось вечность, а сейчас год пролетает за мгновение. У этого есть понятное объяснение. Наш мозг измеряет время количеством новых впечатлений. В детстве почти всё было впервые: первая поездка на море, первый друг, первая книга. Память заполнялась плотно, и время казалось долгим.

Взрослая жизнь часто превращается в повторение. Тот же маршрут, та же работа, те же разговоры, тот же сериал вечером. Мозгу нечего запоминать, и целые месяцы сжимаются в одно серое пятно. Ты оглядываешься назад и не можешь вспомнить, чем отличался март от апреля.

Отсюда простой вывод: если хочешь, чтобы жизнь не пролетала незаметно, наполняй её новым. Не обязательно чем-то грандиозным. Новый маршрут на прогулке. Новый навык. Новое место. Новая книга, новое блюдо, новый разговор. Каждый такой эпизод — это якорь, за который зацепится память.

## Короткая дистанция и длинная

Большинство людей переоценивают то, что могут сделать за неделю, и недооценивают то, что могут сделать за пять лет.

За неделю хочется изменить всё: начать бегать, бросить сахар, выучить язык, запустить проект. Через неделю наступает разочарование: ничего не изменилось. И человек бросает.

А теперь представь другое. Ты делаешь одну маленькую вещь каждый день. Десять страниц книги. Двадцать минут английского. Пятнадцать минут работы над своим делом. Это так мало, что кажется бессмысленным. Но за пять лет это примерно восемнадцать тысяч страниц, больше шестисот часов языка, больше четырёхсот пятидесяти часов рабо-

ты над делом. Это уже другой человек.

Время — это рычаг. Но он работает только на длинной дистанции. Тот, кто ищет быстрых результатов, постоянно бросает, и рычаг не успевает сработать. Тот, кто готов делать понемногу и долго, получает результаты, которые со стороны выглядят как чудо.

**Ты всё равно станешь старше**

Многие откладывают перемены из-за возраста. «Мне уже тридцать, поздно учиться». «Мне сорок, кто меня возьмёт». «В моём возрасте уже не начинают».

Вот простой ответ. Допустим, тебе тридцать пять, и ты хочешь освоить новую профессию, на которую нужно три года. Ты думаешь: «Но мне будет тридцать восемь!» Да. Тебе будет тридцать восемь в любом случае. Вопрос только в том, будет ли тебе тридцать восемь с новой профессией или без неё.

Возраст — плохой аргумент против действия. Он хороший аргумент против ожидания.

*Через год ты всё равно будешь на год старше. Решай, кем ты будешь.*

## Практика

Посчитай, на что ушла твоя последняя неделя. Возьми лист бумаги и честно, примерно, запиши: сколько часов ушло на сон, работу, дорогу, еду, соцсети и видео, обще-

ние, развитие, спорт, отдых. Если сложно вспомнить, проверь экранное время в телефоне: эта цифра часто отрезвляет.

Затем ответь себе на один вопрос: «Если бы следующие пять лет прошли точно так же, как эта неделя, кем бы я стал?» Не ругай себя за ответ. Просто запиши его. И выбери один час в неделю, который ты отныне будешь превращать во что-то осознанное.

# Глава 3. Ловушка завтрашнего человека

У каждого из нас есть знакомый, который никогда не подводит. Он встанет в шесть утра. Он не съест вечером сладкое. Он сядет за работу без отвлечений. Он разберёт все завалы, позвонит всем, кому нужно, начнёт бегать и наконец возьмётся за важный проект.

Этого знакомого зовут «завтрашний я».

Завтрашний я — удивительный человек. Он дисциплинирован, полон сил и решителен. На него можно переложить всё. Проблема только в одном: он никогда не приходит. Когда наступает завтра, вместо него появляется сегодняшний ты. Уставший, отвлекающийся, с теми же привычками. И он снова перекладывает всё на завтрашнего себя.

## Почему мы откладываем

Принято думать, что откладывание — это лень. Но чаще всего это не лень. Это попытка избежать неприятного чувства.

Задача кажется сложной, и рядом с ней возникает тревога. Задача кажется скучной, и рядом с ней возникает раздражение. Задача важная, и рядом с ней возникает страх сделать её плохо. Мозг ищет способ избавиться от этих чувств

прямо сейчас. Самый быстрый способ — переключиться на что-то приятное. Открыть телефон. Сделать чай. Протереть стол. Ответить на сообщение, которое могло подождать.

Чувство уходит. Становится легче. Мозг запоминает: откладывание работает. И в следующий раз делает то же самое, только быстрее.

Поэтому бороться с откладыванием силой воли так тяжело. Ты сражаешься не с ленью, а с собственной системой защиты от дискомфорта. А она очень древняя и очень сильная.

## Сделать задачу меньше страха

Если проблема в неприятном чувстве, то и решение должно работать с ним. Самый надёжный способ — сделать первый шаг настолько маленьким, что страху не за что зацепиться.

Не «написать отчёт», а «открыть документ и написать заголовок». Не «начать бегать», а «надеть кроссовки и выйти на улицу». Не «разобрать квартиру», а «разобрать один ящик».

Это кажется смешным. Но работает это по простой причине: самое трудное в любом деле — начало. Когда ты уже сидишь с открытым документом, писать дальше гораздо легче, чем начинать с нуля. Когда ты уже стоишь на улице в кроссовках, пробежаться почти естественно.

Ещё один приём — правило пяти минут. Договорись с со-

бой: «Я поработаю над этим всего пять минут. Потом, если захочу, брошу». Обычно не бросаешь. Потому что через пять минут дискомфорт уходит, а дело уже движется.

## Завтрашний я — это сегодняшний я

Есть неудобная правда: человек, которым ты будешь завтра, состоит из решений, которые ты принимаешь сегодня.

Если сегодня ты лёг спать в два часа ночи, завтрашний ты будет разбитым. Если сегодня ты отложил важное дело, завтрашнему тебе придётся делать его в спешке. Если сегодня ты поступил так, как поступает дисциплинированный человек, то завтрашний ты будет чуть более дисциплинированным.

Полезно иногда смотреть на себя завтрашнего как на другого человека, которому ты можешь помочь или навредить. Вечером спроси себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы утром мне было легче?» Приготовить одежду. Положить на стол книгу. Написать список из трёх главных дел. Это маленькие подарки от сегодняшнего тебя завтрашнему.

Люди, которые выглядят очень собранными, часто просто научились заботиться о себе завтрашнем. Они не обладают сверхсилой. Они просто не оставляют себе завалов.

**Опасность «идеального начала»**

Ещё одна ловушка — ждать идеальных условий. «Начну правильно питаться с понедельника». «Начну копить с пер-

вого числа». «Начну заниматься, когда куплю хорошую форму».

Под этим часто прячется желание, чтобы начало было красивым. Чистая страница, новая жизнь, торжественный старт. Но красивые старты обычно заканчиваются быстро, потому что держатся на эмоциях. А эмоции проходят.

Настоящие перемены редко начинаются красиво. Они начинаются в обычный вторник, в плохом настроении, с неидеальной попытки. Не жди понедельника. Понедельник — такой же день, как и все остальные. Ничем не лучше сегодняшнего.

**Что делать, если ты сорвался**

Ты откладывал неделю. Месяц. Год. Что теперь?

Главное — не превращать срыв в повод сдаться окончательно. Мозг любит рассуждать так: «Раз уж я всё равно не сделал, какой смысл начинать сейчас». Это ловушка. Пропущенный день не отменяет следующий. Пропущенная неделя не отменяет следующую.

Говори себе просто: «Я пропустил. Это было. Сейчас я делаю следующий шаг». Без драмы, без самобичевания. Ругая себя, ты только добавляешь неприятных чувств вокруг задачи, а значит, захочешь откладывать её ещё сильнее.

*Тот человек, на которого ты всё откладываешь, никогда не придёт. Есть только ты. Сейчас.*

## Практика

Выбери одно дело, которое ты откладываешь дольше всего. Запиши его. Затем раздели его на шаги, пока первый шаг не станет таким маленьким, что его можно сделать за пять минут прямо сегодня.

Сделай этот шаг. Только его. Не обещай себе большего.

Вечером проверь: стало ли это дело хоть немного ближе? И подготовь один маленький подарок себе на завтра: что-то, что облегчит следующий шаг.

# Глава 4. Цена чужого мнения

Подумай, сколько решений в твоей жизни ты принял, оглядываясь на других.

Какую профессию выбрать, чтобы родители гордились. Какую одежду надеть, чтобы не выглядеть странно. Что выложить в соцсети, чтобы показаться успешным. О чём промолчать на совещании, чтобы не выглядеть глупо. С кем встречаться, чтобы друзья одобрили. От какой мечты отказаться, потому что «люди засмеют».

Если честно посчитать, окажется, что чужое мнение управляет нашей жизнью гораздо сильнее, чем мы готовы признать. А теперь вопрос: кто эти «люди»? Как их зовут? Сколько раз в день они на самом деле о тебе думают?

## Все заняты собой

Вот наблюдение, которое многое меняет: люди думают о тебе гораздо меньше, чем тебе кажется.

Психологи называют это «эффектом прожектора». Нам кажется, что мы стоим на сцене под ярким светом, и каждое наше движение все видят и оценивают. На самом деле каждый человек стоит под своим прожектором. Он занят своими проблемами, своей внешностью, своими страхами. Пятно на твоей рубашке, неудачная фраза на встрече, твой неловкий

пост — большинство людей заметят это на секунду и забудут через минуту.

Это может немного задеть самолюбие. Но это освобождает. Если на тебя почти никто не смотрит, то зачем жить так, будто ты постоянно на экзамене?

## Чьё мнение действительно важно

Это не значит, что нужно игнорировать вообще всех. Есть люди, мнение которых стоит слушать. Но их немного, и у них есть общие черты.

Во-первых, они сами добились того, к чему ты стремишься, или хорошо разбираются в вопросе. Совет о бизнесе от человека, который никогда не вёл бизнес, стоит немного. Совет о здоровье от человека, который не заботится о своём, тоже.

Во-вторых, они желают тебе добра. Не на словах, а по-настоящему. Они радуются твоим успехам, а не ищут в них подвох.

В-третьих, они говорят с тобой честно, а не за твоей спиной.

Посчитай, сколько таких людей в твоей жизни. Обычно их от двух до пяти. Вот их мнение стоит учитывать. Остальное — шум.

## Критика снизу

Когда ты начнёшь меняться, ты обязательно столкнёшься с критикой. Это неизбежно. И важно понимать, откуда она приходит.

Очень редко критикуют те, кто выше. Человек, который уже достиг большего, обычно либо поддержит, либо промолчит: ему незачем тебя принижать. Чаще критикуют те, кто стоит на месте. Твои перемены для них неудобны. Они напоминают им о собственных несбывшихся планах. Твой рост задаёт вопрос, на который они не хотят отвечать: «А почему я так не могу?»

Поэтому критика от людей, которые ничего не делают, говорит больше о них, чем о тебе. Её не нужно ненавидеть и не нужно с ней спорить. Её нужно просто правильно оценить.

## Жить на одобрение

Есть люди, которые не могут сделать шаг без одобрения. Им нужно, чтобы кто-то сказал: «Да, хорошая идея». «Да, тебе идёт». «Да, ты правильно поступил». Без этого они сомневаются, мечутся, откатываются назад.

Это истощающий способ жить. Потому что одобрение — это валюта, которую печатают другие. Сегодня тебе её дали, завтра забрали. Ты становишься зависимым от чужого на-

строения, от чужих вкусов, от чужих проблем.

Противоположность этому — внутренняя опора. Это когда ты сам знаешь, что для тебя важно, и сверяешься не с реакцией окружающих, а со своими ценностями. Ты можешь выслушать чужое мнение, взвесить его, принять или отбросить. Но решение принимаешь ты.

Внутренняя опора не значит упрямство. Это не «мне плевать, что вы думаете». Это скорее «мне интересно, что вы думаете, но решаю я».

## Страх выглядеть глупо

Отдельно стоит сказать о самом распространённом страхе — страхе выглядеть глупо. Именно он мешает задать вопрос на лекции, начать заниматься спортом в зале, где все уже сильные, заговорить на иностранном языке с ошибками, выложить своё первое видео.

Вот что важно понять: каждый, кто сегодня делает что-то хорошо, когда-то делал это плохо. Каждый. Первое выступление было неуклюжим. Первый текст был слабым. Первые попытки выглядели смешно. Нельзя стать мастером, минуя стадию новичка. А новичок по определению иногда выглядит глупо.

Поэтому готовность выглядеть глупо — это не слабость. Это входной билет в любое новое дело. Те, кто не готов его заплатить, так и остаются на месте, наблюдая, как другие рас-

тут.

*Люди думают о тебе гораздо меньше, чем ты думаешь. Перестань жить для зрителей, которых нет.*

## Практика

Составь два списка. В первый запиши людей, мнение которых действительно для тебя важно и заслуживает доверия: они понимают предмет, желают тебе добра и говорят честно. Во второй запиши тех, чьё мнение влияет на тебя, хотя по-хорошему не должно.

Затем вспомни одно решение, которое ты не принял или отложил из страха, что «люди скажут». Чьи именно слова ты боялся услышать? Из какого они списка? Если из второго, подумай, что бы ты сделал, если бы их мнение не существовало.

# Глава 5. Страх — это не стоп-сигнал

Тебе страшно. Перед новой работой, перед важным разговором, перед переездом, перед тем, как написать первую строчку своего проекта. И тебе кажется, что страх — это знак. Что он предупреждает: «Не надо. Остановись. Это не твоё».

Но страх не знает, что для тебя хорошо. Он знает только одно: что для тебя ново.

## Как устроен страх

Страх — древний механизм. Он появился задолго до того, как человек научился говорить. Его задача была простой: защитить от хищников, от опасных незнакомцев, от неизвестной местности. Всё новое было потенциально опасным, и мозг, который осторожничал, давал своему хозяину больше шансов выжить.

С тех пор мир изменился. Тигров за углом больше нет. Но механизм остался прежним. Он не различает, чего ты боишься: тигра или собеседования. Реакция одинаковая: сердце колотится, ладони потеют, мысли разбегаются, хочется убежать.

Поэтому страх перед важным разговором — не признак того, что разговор не нужен. Это просто древняя сигнализа-

ция, которая срабатывает на всё незнакомое. Она не умеет отличать опасность от возможности.

# 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.