Галина Требунских

ПСИХОЛОГИЯ

ДИСЦИПЛИНА ВНУТРИ ТЕБЯ

СИЛА МАЛЕНЬКИХ РЕШЕНИЙ



ОТ НАМЕРЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

2026 год

Галина Требунских

Дисциплина внутри тебя
Сила маленьких решений

«Автор»
2026

Требунских Г.

Дисциплина внутри тебя Сила маленьких решений /
Г. Требунских — «Автор», 2026

«Начну с понедельника», «сегодня можно пропустить», «сначала нужно подготовиться» Знакомые слова, за которыми незаметно проходят недели. Почему мы понимаем, чего хотим, но продолжаем откладывать?«Дисциплина внутри тебя. Сила маленьких решений» — книга о том, как перейти от обещаний себе к действиям. На узнаваемых примерах из повседневной жизни Галина Требунских помогает увидеть привычки, которые отдаляют нас от целей, научиться беречь время и укреплять доверие к себе.Без изнурительных рывков и требований быть идеальным. Через посильные шаги, внимание к своим потребностям и умение возвращаться после неудач.Продолжая идеи книги «Бизнес внутри тебя», автор показывает, как ежедневный выбор влияет на работу, деньги, отношения и семейное благополучие.Большие перемены начинаются с маленького решения. Какое вы примете сегодня?

© Требунских Г., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Галина Требунских
Дисциплина внутри тебя
Сила маленьких решений

Глава 1

Глава 1. Всё начинается с решения

1.1. «Начну с понедельника»: как мы откладываем первый шаг

В воскресенье вечером всё кажется возможным. Вы уже знаете, каким будет ваше новое утро. Проснётесь пораньше. Спокойно позавтракаете. Откроете ежедневник и наконец займётесь тем, до чего давно не доходят руки. Разберётесь с расходами. Позвоните человеку, с которым хотите обсудить работу. Начнёте читать купленную книгу. Выйдете на прогулку. В мыслях этот день уже почти прожит. Вы видите себя собранным человеком, который успевает главное и вечером доволен собой. А потом наступает понедельник. Будильник звонит в тот момент, когда особенно хочется спать. На кухне заканчивается кофе. В телефоне — сообщения. Кто-то просит срочно помочь, кто-то ждёт ответа. Вы собираетесь, торопитесь, занимаетесь привычными делами. К вечеру на столе по-прежнему лежит закрытая книга. «Сегодня какой-то сумасшедший день, — думаете вы. — Завтра будет спокойнее». И в эту минуту вам становится немного легче. Завтра ещё не началось. В нём пока достаточно времени, сил и порядка. Туда можно перенести всё, что не поместилось сегодня. Знакомо? Возможно, у вас другая история. Вы не собираетесь вставать на рассвете и не покупаете ежедневники. Но, скорее всего, в вашей жизни есть дело, о котором вы давно говорите в будущем времени. «Нужно заняться…» «Пора бы начать…» «Как только освобожусь…» Иногда за этими словами стоит небольшая задача. Иногда — жизнь, к которой вы хотите приблизиться.

Дело, которое ждало первого числа Представьте женщину по имени Марина. Она работает, заботится о семье, покупает продукты, оплачивает счета. Деньги вроде бы приходят, но к концу месяца опять возникает вопрос: куда они ушли? Марина решает вести учёт расходов. С первого числа. Это кажется разумным: новый месяц, чистая страница, удобный момент для начала. Первого числа она вспоминает о своём решении уже перед сном. День был тяжёлый. Чеки остались в сумке, часть покупок она уже не помнит. «Ладно, завтра всё запишу». На следующий день нужно съездить по делам, приготовить ужин, ответить родственнице. Вечером Марина открывает приложение для учёта денег, видит незнакомые разделы и закрывает его. Надо сначала разобраться. Посмотреть инструкцию. Выбрать удобную программу. Через неделю начинать посреди месяца ей кажется бессмысленным. Она решает подождать следующего первого числа. Марина не отказывается от своей цели. Наоборот, регулярно о ней думает. Обсуждает с мужем, как важно навести порядок в деньгах. Сохраняет полезные советы. Только расходы по-прежнему нигде не записаны. В этой истории легко увидеть себя, даже если с деньгами у вас полный порядок. Вместо расходов может быть иностранный язык, поиск клиентов, рукопись книги, разбор документов или разговор, который вы всё никак не начнёте. **Желание остаётся с вами. Дата начала всё время меняется.** Вот на что стоит обратить внимание.

Почему обещание начать приносит облегчение Когда мы решаем начать позже, появляется ощущение, что вопрос уже почти улажен. Ещё минуту назад вас беспокоило: «Я ничего не делаю». Теперь у вас есть ответ: «Я займусь этим в понедельник». Можно выдохнуть. В этом обещании часто есть искреннее намерение. Вы действительно хотите выполнить задуманное. Но вместе с намерением появляется возможность пока ничего не менять. Сегодня можно остаться в привычном порядке вещей. Не открывать непонятную программу. Не стал-

киваться с цифрами. Не писать человеку, который может отказать. Не читать собственный первый абзац и не думать, достаточно ли он хорош. Откладывая, мы иногда отодвигаем именно эту неловкую встречу с началом. Ведь в воображении мы уже многое умеем. А на первой странице, первом звонке, первом занятии приходится быть человеком, который только пробует. И это бывает неприятно. Проще ещё немного подготовиться.

Как мы незаметно увеличиваем первый шаг Допустим, вы хотите больше двигаться. Сначала появляется простая мысль: хорошо бы гулять по вечерам. Потом вы начинаете обдумывать, как сделать всё правильно. Нужна удобная обувь. Нужно выбрать маршрут. Посмотреть прогноз. Найти компанию. Возможно, купить часы, чтобы считать шаги. Через некоторое время обычная прогулка превращается в проект, к которому вы пока не готовы. Или вы хотите предложить свою услугу. Можно написать одному знакомому человеку. Но сначала, кажется, необходимо оформить страницу, придумать название, заказать фотографии, изучить конкурентов, подготовить несколько вариантов предложения. Часть этих дел действительно пригодится. Однако первый разговор с возможным клиентом откладывается всё дальше. Попробуйте вспомнить свою задачу. Какой она была, когда вы только о ней подумали? И сколько условий появилось с тех пор? Бывает, что мы сами делаем вход настолько сложным, что потом вполне убедительно объясняем себе, почему сегодня войти невозможно.

Где начинается незаметное нарушение договорённости с собой Обычно человек замечает последствия: работа не готова, срок прошёл, деньги закончились, обещанный разговор не состоялся. Но всё начинается раньше. Вы собирались уделить делу двадцать минут. Время наступило. Вы посмотрели на задачу и подумали: «Сначала чай». Потом взяли телефон. Затем вспомнили о чём-то ещё. Каждое действие выглядело безобидно. Чай занимает несколько минут. На сообщение тоже нужно ответить. Да и небольшое домашнее дело само себя не сделает. Однако отведённое время закончилось. Вы снова перенесли то, ради чего его выделяли. Здесь полезно задать себе спокойный вопрос: **«Я сейчас выбираю другое важное дело или стараюсь подольше не приступать к этому?»** Ответ не всегда будет приятным. Зато он даст вам возможность что-то изменить. Пока вы называете происходящее «просто не успел», трудно понять, где именно исчезло время. Когда замечаете: «Мне было неуютно начинать, поэтому я занял себя привычными мелочами», — появляется конкретная точка для работы. Можно уменьшить задачу. Уточнить непонятное. Убрать телефон. Начать с черновика.

Не всякий перенос означает, что вы себя подвели В жизни бывают дни, когда запланированное действительно приходится отложить. Заболел ребёнок. Вы сами плохо себя чувствуете. Возникла непредвиденная работа. После нескольких тяжёлых дней вам необходим сон. Важно учитывать это, иначе дисциплина быстро станет источником постоянной вины. Но посмотрите, что происходит после переноса. Если обстоятельства изменились, вы можете пересмотреть договорённость: «Сегодня я отдыхаю. Завтра после завтрака потрачу десять минут на документы». А можете оставить её в тумане: «Как-нибудь потом». В первом случае у задачи появляется новое место в вашей жизни. Во втором она снова отправляется туда, где от неё пока ничего не требуется. Иногда стоит признать и другое: цель вам больше не нужна. Вы когда-то захотели её, а теперь держитесь за неё из чувства долга. Такой вопрос тоже лучше решить честно, чем годами упрекать себя за отсутствие движения. Но если цель по-прежнему важна, ей понадобится время в настоящем.

Что могло изменить историю Марины Вернёмся к Марине, которая ждёт удобной даты для учёта расходов. Однажды вечером она снова произносит: — Со следующего месяца точно начну. И вдруг слышит собственную фразу. Она уже говорила это. И месяц назад, и раньше. Марина достаёт телефон. Открывает обычные заметки и пишет: «Сегодня. Продукты — 1840 рублей». Вспоминает ещё одну покупку. Добавляет вторую строку. На это уходит меньше двух минут. У неё пока нет удобной системы. Она не знает всех расходов за месяц. Не составила семейный бюджет и не решила, на чём экономить. Но одна сегодняшняя покупка

уже записана. Теперь у Марины появился опыт действия, к которому можно вернуться завтра. Конечно, одна запись не наведёт порядок в финансах. Для этого потребуется продолжение. Но до этой минуты Марина месяцами готовилась начать. А сейчас начала. Почувствуйте разницу между двумя фразами: «Я собираюсь вести учёт расходов». «Сегодня я записала первую покупку». Во второй есть то, на что уже можно опереться.

Выберите дело, которое давно ждёт Сейчас вам не нужно перестраивать всю жизнь. Вспомните одно дело, начало которого вы переносили несколько раз. Одно — того достаточно. Затем закончите три предложения: **«Я давно откладываю…»** Постарайтесь назвать действие точно. Вместо «заняться собой» — «выделить время на вечернюю прогулку». Вместо «развивать дело» — «отправить предложение одному возможному клиенту». **«Обычно я объясняю перенос тем, что…»** Запишите привычную причину. Не спорьте с собой и не старайтесь выглядеть лучше. Возможно, вы ждёте свободного дня. Боитесь сделать плохо. Не понимаете, с чего начать. Или назначаете задачу на время, когда уже совсем устали. **«Первое действие, которое я могу выполнить сегодня, — …»**Пусть оно будет достаточно небольшим и понятным.Открыть документ и написать три предложения.Записать один расход.Отправить сообщение с просьбой назначить время разговора.

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.