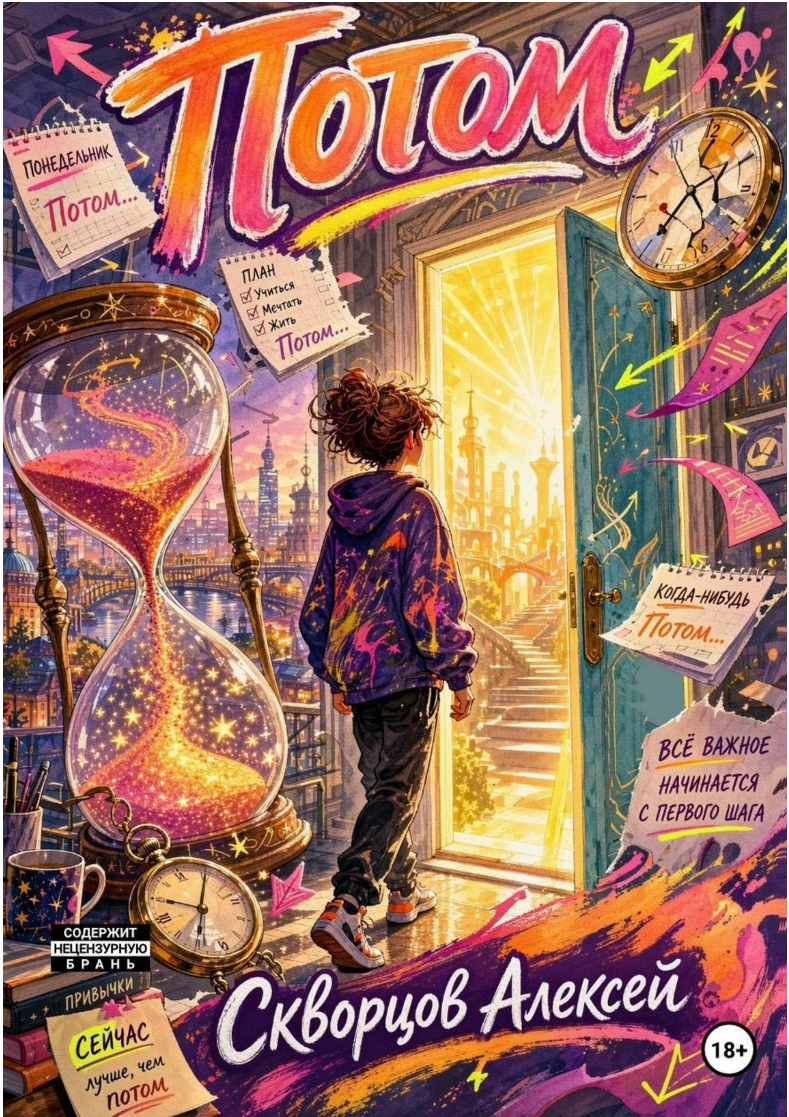

Потом
Понедельник
Потом...
План
Учиться
Мечтать
Жить
Потом...
Когда-нибудь
Потом...
Всё важное начинается с первого шага
Содержит нецензурную брань
Привычки
Сейчас
лучше, чем
потом
Скворцов Алексей
18+

Алексей Скворцов
Потом

https://litres.ru/74908579
SelfPub; 2026

Аннотация

Ты не ленивый. Ты в ловушке «потом». Эта книга — рентген твоей жизни: почему ты устаёшь, ничего не делая, годами ждёшь понедельника и говоришь «потом», пока двери закрываются. Без соплей и мотивационной жвачки автор разбирает дофамин, кортизол, эффект Зейгарник, выученную беспомощность и сигналы тела. Вместо героизма — система: маленькие шаги, конкретные сроки, замена «потом» на «сейчас» и возвращение после срывов без самобичевания. Если готов увидеть, как «потом» крадёт твою жизнь, — открой первую страницу. Не потом. Сейчас.

Содержание

Предисловие. Прочитай это, если хочешь сэкономить себе десять лет 4
Глава 1. «Потом» — это не время. Это отмазка 11
Глава 2. Симптомы заложника «потом»: как понять, что ты уже в ловушке 25
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Алексей Скворцов
Потом

Предисловие. Прочитай это, если хочешь сэкономить себе десять лет

Ты когда-нибудь замечал, что твоя жизнь выглядит как черновик, который ты всё собираешься переписать?

Как будто ты живёшь не по-настоящему. А репетируешь. Как будто ты стоишь за кулисами и ждёшь, когда тебя позовут на сцену. И ты ждёшь. И ты готовишься. И ты репетируешь. А спектакль давно идёт. Без тебя.

И ты говоришь себе: **«Потом»**.

Потом начну. Потом сделаю. Потом позвоню. Потом уйду. Потом скажу. Потом разберусь. Потом.

И это «потом» такое тёплое. Такое уютное. Такое безопасное. Что ты не хочешь с ним расставаться. Потому что оно единственное, что защищает тебя от реальности.

А реальность такова, что **«потом» не существует**.

Это не время. Это не дата в календаре. Это не точка на линии жизни. Это **дырка в этой линии**. Это пустота, которую ты сам создаёшь, чтобы не делать сейчас.

И пока ты её создаёшь, жизнь проходит. Тихо. Незаметно.

Как вода сквозь пальцы.

И в какой-то момент ты оглядываешься и понимаешь, что прошло не месяц. Не два. А годы. И ты всё ещё стоишь. И всё ещё ждёшь. И всё ещё говоришь «потом».

Эта книга — не про мотивацию

Сразу тебе скажу, чтобы ты не ждал чуда.

Эта книга — не про мотивацию.

Я не буду тебе рассказывать, какой ты молодец. Я не буду тебе говорить, что ты можешь всё. Я не буду тебе давать аффирмации и заставлять смотреть на себя в зеркало и повторять «я успешный».

Это не про это.

Это про то, что **ты застрял**. И не потому, что ты ленивый. Не потому, что ты слабый. Не потому, что ты безвольный.

А потому, что ты попал в ловушку. И эта ловушка называется **«потом»**.

И она работает так хорошо, что ты даже не замечаешь, что ты в ней. Потому что она маскируется под здравый смысл. Под «правильное время». Под «подготовку». Под «планирование». Под «силу волю». Под «всё или ничего».

А на самом деле это всё — **страх**. Страх, который надел разные костюмы и говорит тебе: **«Подожди. Не сейчас. Потом»**.

И эта книга — про то, чтобы ты увидел эту ловушку. Уви-

дел, как она работает. Увидел, как она жрёт твою жизнь.

И, может быть, перестал в неё попадать.

Что ты найдёшь в этой книге

Я не буду тебе говорить, что здесь есть волшебная таблетка. Её нет. Я не буду тебе говорить, что после прочтения ты станешь другим человеком. Не станешь. Я не буду тебе обещать, что ты начнёшь бегать по утрам, есть сельдерей и медитировать.

Но я обещаю тебе другое.

Ты увидишь, **как работает механизм**. И почему ты откладываешь. И почему ты устаёшь, ничего не делая. И почему ты злишься. И почему ты теряешь вкус к жизни.

Ты узнаешь, как **дофамин**обманывает тебя, давая кайф за то, что ты не начал. Как **кортизол**жрёт тебя изнутри. Как **эффект Зейгарник**превращает твою голову в браузер с двадцатью открытыми вкладками. Как **выученная беспомощность**ставит тебя на место слона, который вырос, но всё ещё стоит на месте.

Ты увидишь, как **тело**кричит раньше головы. Как сон, спина и желудок говорят тебе то, что ты не хочешь слышать.

Ты разберёшь **мифы**, в которые ты веришь. Про понедельник. Про Новый год. Про правильное время. Про силу воли. Про «всё или ничего».

И ты получишь **выход**. Не волшебный. Не мгновенный.

Но реальный. Через маленькие шаги. Через конкретные сроки. Через замену «потом» на «сегодня». Через систему, а не через героизм.

Почему я говорю с тобой как бро

Ты, наверное, заметил, что я обращаюсь к тебе **«бро»**.

И это не случайно.

Потому что я не хочу быть твоим учителем. Я не хочу быть твоим гуру. Я не хочу быть человеком на сцене, который рассказывает тебе, как жить, а сам живёт в другой реальности.

Я хочу быть твоим **бро**. Тем, кто сидит рядом с тобой на кухне. Тем, кто говорит тебе правду. Даже если она горькая. Тем, кто не жалеет тебя. Но и не унижает.

Потому что ты не ребёнок. Ты не школьник. Ты не пациент. Ты взрослый человек. Который просто застрял. И которому нужен не пинок сверху. А честный разговор.

И вот этот разговор — он сейчас. На этих страницах.

Эта книга не для всех

И ещё одно.

Эта книга не для всех.

Если ты ищешь волшебную таблетку — закрой её. Если ты хочешь, чтобы кто-то пришёл и спас тебя — закрой её. Если ты хочешь, чтобы я сказал тебе, что всё будет легко и

просто — закрой её.

Эта книга для тех, кто готов **посмотреть в глаза реальности**.

Для тех, кто готов признать, что он застрял. Что он откладывает. Что он живёт в черновике. Что он ждёт понедельника, который никогда не наступит.

Для тех, кто готов **сделать шаг**. Маленький. Кривой. Страшный. Но сейчас.

Если ты из таких — читай дальше.

Если нет — положи книгу на полку. И вернись к ней, когда будешь готов. Может быть, через год. Может быть, через пять. Может быть, никогда.

Но я надеюсь, что ты не закроешь её. Потому что **год, который ты проспал, не вернётся**. И следующий может быть таким же. Если ты снова скажешь «потом».

Одно предупреждение

И последнее, перед тем как ты начнёшь. Эта книга может быть **неприятной**.

Потому что она показывает тебе то, что ты не хочешь видеть. Она говорит тебе то, что ты не хочешь слышать. Она называет вещи своими именами.

Ты можешь злиться. Ты можешь не соглашаться. Ты можешь закрыть книгу и сказать: **«Да что он вообще понимает»**.

И это нормально. Это значит, что ты живой. Это значит, что что-то задело. Это значит, что что-то внутри тебя откликнулось.

Но если ты дочитаешь до конца. Если ты не закроешь её на середине. Если ты не скажешь «потом» даже здесь. То ты увидишь то, что, может быть, изменит твою жизнь.

Не потому, что я гений. Не потому, что я написал великую книгу. А потому, что **ты сам увидишь**. И **ты сам решишь**. И **ты сам сделаешь шаг**.

А я буду рядом. Как бро. Как тот, кто говорит правду. Как тот, кто не жалеет. Но и не бросает.

Начнём?

Ты готов?

Тогда давай начнём.

Только одно условие.

Не говори «потом».

Не говори «потом» после этой главы. Не говори «потом» после следующей. Не говори «потом» после всей книги.

Потому что **«потом» — это то, из-за чего ты сейчас здесь**. Это то, из-за чего ты читаешь эту книгу. Это то, из-за чего ты застрял.

И если ты снова скажешь «потом», ты снова застрянешь. Только теперь уже с книгой в руках. И с чувством, что ты «почти начал». Хотя ты не начал.

Так что не говори «потом». Скажи **«сейчас»**.

И переверни страницу.

Поехали.

Глава 1. «Потом» — это не время. Это отмазка

Ты ставишь будильник на шесть утра.

Не потому, что тебе надо вставать в шесть. А потому, что ты хочешь стать человеком, который встаёт в шесть. Ты представляешь, как будешь пить кофе, делать зарядку, планировать день. Ты даже чувствуешь, как это будет приятно. Ты даже видишь себя со стороны — подтянутого, собранного, с чашкой в руке, смотрящего в окно на рассвет.

Звенит будильник.

Ты нажимаешь **«отложить»**.

И вот здесь — вся твоя жизнь. Не в шести утра. А в этой кнопке.

Ты думаешь, что выиграл пять минут. Ты не выиграл. Ты отсрочил встречу с собой. Через пять минут будильник зазвенит снова. Ты снова нажмёшь «отложить». И так можно пролежать час, два, три. А потом ты встанешь — уставший, злой и с ощущением, что утро уже просрано. И самое главное — ты не изменил ничего. Ты просто **отложил**.

С жизнью так же.

Каждое «потом» — это кнопка «отложить» на твоей жизни.

Ты говоришь себе: «Потом начну бегать». «Потом позвоню маме». «Потом разберусь с долгами». «Потом уйду с этой работы». «Потом скажу ей, что люблю». «Потом». «Потом». «Потом».

И ты чувствуешь себя нормально. Потому что ты купил себе **индульгенцию**. Ты купил себе право не делать сейчас. И этот тип в грязном плаще, который продал тебе «потом» на рынке, смеётся над тобой, потому что он знает: ты никогда не вернёшься. Ты никогда не откроешь эту коробку. Ты просто будешь хранить её на полке, пока она не покроется пылью. А потом ты умрёшь. И на полке останется пыль. И всё.

Почему ты покупаешь эту ложь?

Потому что **«сейчас» — это страшно**. «Сейчас» — значит, что тебе нужно что-то сделать. А сделать — значит рискнуть. Значит столкнуться с возможностью провала. Значит потратить силы. Значит выйти из зоны комфорта.

А **«потом» — это зона комфорта**. Это мягкий диван. Это тёплый плед. Это сериальчик. Это листание ленты. Это ничего не делать и при этом чувствовать себя нормально. Потому что ты же не отказался. Ты же не сказал «нет». Ты просто сказал «потом». А «потом» — это как «может быть». Это не «да», но и не «нет». Это **подвешенное состояние**. И в этом состоянии можно жить годами.

Люди так и живут. Они говорят «потом» и думают, что они умные. Они думают, что они сохраняют возможности. А

на самом деле они просто стоят на месте. И возможности не сохраняются. **Они гниют**. Как фрукты в вазе. Ты думаешь, что они лежат и ждут тебя. А они уже покрылись плесенью. И когда ты наконец решишь их съесть, ты отравишься.

Давай сразу разберёмся с главным.

«Потом» — это не время.

Время — это когда есть дата, есть час, есть конкретная точка в календаре. «В среду в семь вечера» — это время. «Пятого числа в десять утра» — это время. «Через двадцать минут» — это время.

А «потом» — это не время. У «потом» нет даты. Оно не записано в твоём календаре. Оно не наступает само. Ты не можешь поставить будильник на «потом». Ты не можешь сказать: «Так, сейчас два часа дня, а в четыре часа наступит потом, и я такой встану, потянусь и начну».

Не наступит.

Потому что **«потом» — это не точка на линии времени. Это дырка в этой линии.** Это пустота, которую ты сам создаёшь, чтобы не делать сейчас. Это как если бы ты шёл по мосту, а перед тобой была дыра, и ты говорил себе: «Я перепрыгну её потом». Но ты не перепрыгиваешь. Ты просто стоишь перед ней и смотришь вниз. А мост за твоей спиной уже разбирают.

Помнишь кнопку «отложить» на будильнике? Вот это самое точное сравнение.

Ты ставишь будильник на шесть утра, потому что хочешь начать вставать рано, хочешь изменить жизнь, хочешь стать тем человеком, который просыпается с первыми лучами солнца и делает зарядку. Ты даже представляешь, как это будет круто.

И вот звенит будильник. И ты вместо того, чтобы встать, нажимаешь «отложить». И ты думаешь: «Я выиграл пять минут. Ещё пять минут сна. Это же здорово».

Но ты не выиграл. Ты проиграл. Ты просто отсрочил неизбежное. Через пять минут будильник зазвенит снова, и ты снова нажмёшь «отложить». И так может продолжаться час, два, три. И в итоге ты всё равно встанешь, но уже не с ощущением, что ты молодец, а с ощущением, что ты просрал утро. И самое главное — ты не изменил ничего. Ты просто отложил.

И вот с жизнью точно так же. **Каждый раз, когда ты говоришь «потом», ты нажимаешь кнопку «отложить» на своей жизни.** И тебе кажется, что ты выиграл время, что ты умный, что ты сохранил силы, что ты не потратился. А на самом деле ты просто отсрочил момент, когда тебе всё равно придётся столкнуться с реальностью.

Только с жизнью так не прокатит. Потому что жизнь не будет звонить каждые пять минут. **Она просто уйдёт.** Тихо.

Незаметно. Как вода сквозь пальцы. И когда ты наконец решишь встать, может оказаться, что вставать уже некуда. Что всё уже случилось без тебя. Или не случилось. Это ещё хуже.

Вот смотри, есть такая штука, которая называется **«метафизика времени»**. Звучит страшно, но на самом деле всё просто.

Время — это не линия, которая где-то там нарисована. Время — это поток. Это река. И ты в этой реке. Ты не можешь выйти на берег и сказать: «Я тут постою, подожду, пока вода станет теплее». Вода не станет теплее. Она просто утечёт. И ты останешься на берегу. И ты будешь смотреть, как мимо тебя проплывают другие люди. Они не умнее тебя. Они не сильнее. **Они просто зашли в воду.**

Они просто начали. А ты всё ещё стоишь и говоришь: «Потом».

И знаешь, что самое стрёмное? Ты ведь даже не стоишь на берегу. Тебе кажется, что ты стоишь. А на самом деле ты уже в воде. Ты уже в реке. Ты уже движешься. Ты не можешь не двигаться. Время идёт, и ты идёшь вместе с ним. Просто ты идёшь не туда, куда хочешь. Ты идёшь туда, куда тебя несёт течением. А течение — это твои привычки. Твои страхи. Твоя лень. Твоё «потом».

И ты думаешь, что ты управляешь. А на самом деле ты просто **щепка**. И «потом» — это твоя попытка убедить себя,

что ты не щепка. Что ты капитан. Что ты можешь отложить. Но ты не капитан. Ты пассажир. И капитан — это твоё «потом». Оно рулит. А ты просто сидишь и ждёшь, когда приплывёшь. А приплывёшь ты туда, куда плывёт любая щепка. В никуда. В мусор. В забвение.

Но давай не будем о грустном. Давай лучше разберёмся, как «потом» работает в твоей голове. Потому что это важно. Это не просто слово. **Это программа. Это код, который ты сам себе написал.** И этот код выполняется каждый день, даже когда ты не замечаешь.

Вот смотри. Ты просыпаешься утром. У тебя есть дела. Важные дела. Те, которые ты сам назвал важными. Может быть, ты хочешь начать свой проект. Может быть, ты хочешь написать книгу. Может быть, ты хочешь выучить язык. Может быть, ты хочешь наладить отношения. Неважно. Важно то, что ты знаешь: это важно. И ты знаешь, что это нужно сделать.

И вот ты сидишь, пьёшь кофе, листаешь телефон, и в голове у тебя всплывает мысль: «Надо начать». И тут же, мгновенно, как выстрел, приходит ответ: «Потом».

И ты даже не замечаешь, как это происходит. Это автоматически. Это рефлекс. Как у собаки Павлова. Только у собаки слюна, а у тебя «потом». И ты такой: «Да, точно. Потом. Сейчас не время. Сейчас я устал. Сейчас я занят. Сейчас я не

в ресурсе. Сейчас я подожду вдохновения. Сейчас я подожду понедельника. Сейчас я подожду, когда звёзды сойдутся».

И ты откладываешь. И тебе становится легче. Потому что ты снял с себя ответственность. Ты не сказал «нет». Ты сказал «потом». А «потом» — это не «нет». Это «да, но не сейчас». И это гениально, потому что ты сохраняешь лицо. Ты не признаёшься себе, что ты боишься. Ты не признаёшься себе, что ты ленивый. Ты не признаёшься себе, что ты не хочешь. Ты просто говоришь «потом». И ты чист. Ты молодец. Ты же не отказался. Ты же собираешься. Когда-нибудь. Потом.

И вот здесь кроется самая главная фишка.

«Потом» — это способ снять с себя ответственность сейчас. Это не про будущее. Это про настоящее. Ты не хочешь делать сейчас. И вместо того, чтобы честно сказать себе: «Я не хочу это делать», ты говоришь: «Я сделаю это потом». Ты обманываешь себя. Потому что «потом» — это не время. Это отмазка. Это способ не признаваться себе в том, что ты не хочешь. Или что ты боишься. Или что тебе лень. Или что ты не веришь в себя.

«Потом» — это универсальный пластырь. Он закрывает любую рану. Ты боишься начать? «Потом». Ты не знаешь, как начать? «Потом». Ты не хочешь начинать? «Потом». Ты устал? «Потом». Ты занят? «Потом». Ты ждёшь

вдохновения? «Потом».

И этот пластырь работает. Он реально работает. Потому что он снимает напряжение. Ты чувствуешь облегчение. Ты чувствуешь, что ты как будто что-то решил. Но ты ничего не решил. Ты просто отложил. А проблема осталась. И она будет ждать тебя. Как кредит. Как долг. Как невыплаченный счёт.

Ты думаешь, что ты отложил, а на самом деле ты взял **кредит под грабительский процент**. И этот процент — это твои нервы. Это твоё чувство вины. Это твоё ощущение, что ты живёшь не свою жизнь. И чем дольше ты тянешь, тем больше процент. И в какой-то момент ты уже не можешь его выплатить. Ты просто банкрот. **Ты банкрот своей жизни.**

Давай я тебе приведу пример, который, может быть, тебе не понравится, но ты его запомнишь.

Представь, что у тебя есть друг. Настоящий друг. Тот, с кем ты можешь поговорить обо всём. Тот, кто тебя понимает. И вот этот друг попадает в беду. Ему нужна помощь. Не деньги. Не что-то материальное. Ему нужно, чтобы ты был рядом. Просто был. Позвонил. Пришёл. Выслушал.

И ты говоришь: «Я сейчас не могу. Давай потом. Я позвоню на следующей неделе. Я приеду, когда разгребу дела».

И ты не звонишь. Не потому, что ты плохой. А потому, что ты забыл. Или потому, что ты отложил. Или потому, что

ты подумал: «Ну, у него всё нормально. Он справится».

А потом проходит месяц. Два. Три. И ты узнаёшь, что твой друг больше не хочет с тобой общаться. Или того хуже. И ты приходишь и говоришь: «Я же собирался. Я же хотел. Я же не отказался».

А он смотрит на тебя и говорит: «Ты не отказался. Ты просто не пришёл. А это одно и то же».

И вот здесь ты понимаешь, что **«потом» — это не время. Это отказ.**Ты просто не сказал «нет» вслух. Но ты сказал «нет» своим бездействием. И это самое подлое «нет», потому что оно тихое. Оно не звучит. Оно просто происходит. И ты даже не замечаешь, как ты его говоришь. А люди замечают. Жизнь замечает. И она делает свои выводы.

Вот ещё одна метафора, которая, может быть, тебе зайдёт.

«Потом» — это как закладка в книге.

Ты читаешь книгу, и тебе нужно остановиться. Ты ставишь закладку. И ты думаешь: «Я вернусь к этому месту. Я продолжу». Но ты не возвращаешься. Потому что книга пылится на полке. Потому что появляются другие книги. Потому что ты забываешь. И закладка остаётся на той же странице. И книга остаётся недочитанной. И ты никогда не узнаешь, чем она закончилась.

А теперь представь, что эта книга — твоя жизнь.

И ты ставишь закладку на «потом». И ты думаешь, что

вернёшься. Но ты не вернёшься. Потому что жизнь не ждёт. Она не лежит на полке. Она идёт. И страницы перелистываются сами. И в какой-то момент ты понимаешь, что книга уже закончилась. А ты так и не дочитал. И закладка осталась где-то в середине. И ты даже не помнишь, на какой странице. И это самое грустное. Не то, что ты не дочитал. А то, что ты даже не помнишь, где остановился. Потому что ты не читал. Ты просто откладывал.

Знаешь, что самое опасное в «потом»?

То, что оно выглядит разумно.

Оно выглядит как стратегия. Ты такой: «Я не откладываю. Я просто планирую. Я просто жду подходящего момента. Я просто хочу сделать всё качественно. Я не хочу начинать на эмоциях. Я хочу подготовиться».

И это звучит красиво. Это звучит как взрослый подход. И ты чувствуешь себя умным. Ты чувствуешь себя стратегом. Ты чувствуешь себя человеком, который контролирует свою жизнь.

Но это иллюзия. Это самообман. Потому что **подготовка без действия — это не подготовка. Это прокрастинация в костюме.** Это страх, который надел галстук и говорит: «Я не страх. Я благоразумие». И ты веришь. Потому что тебе хочется верить. Тебе хочется думать, что ты не боишься. Что ты не ленивый. Что ты не слабый. Что ты просто ждёшь.

Но ты не ждёшь. Ты избегаешь. И чем дольше ты избегаешь, тем страшнее становится. Потому что проблема растёт. Как снежный ком. Сначала это был маленький комочек. Ты мог его просто пнуть. А теперь это огромный шар, который катится на тебя, и ты уже не можешь его остановить. И ты снова говоришь: «Потом». И шар становится ещё больше. И в какой-то момент он тебя раздавит. И ты даже не заметишь, как это произошло. Потому что ты был занят. Ты ждал.

Давай теперь поговорим про метафизику. Я обещал, что будет не только психология, но и метафизика. И вот здесь самое интересное.

Метафизика — это не про магию. Это про то, что находится за физикой. За видимым. За очевидным. И «потом» — это чисто метафизическая штука. Потому что «потом» не существует в физическом мире. Ты не можешь его потрогать. Ты не можешь его измерить. Ты не можешь его положить в карман. **«Потом» существует только в твоей голове. Это конструкция. Это мысль.**И эта мысль управляет тобой.

Это как программа, которая запущена в твоём мозге и которая выполняется автоматически. И ты даже не замечаешь, что ты не хозяин. Ты просто выполняешь команды. «Потом» — это команда. И ты её выполняешь. Каждый день. И ты думаешь, что это ты так решил. А на самом деле это не ты. Это «потом» решило за тебя. Оно захватило твой мозг. Оно

стало твоим хозяином.

И ты даже не сопротивляешься. Потому что тебе удобно. Потому что «потом» даёт тебе ощущение безопасности. Оно говорит: «Не волнуйся. Ты всё успеешь. У тебя есть время. Ты можешь отдохнуть. Ты можешь подождать. Ты можешь ничего не делать. Всё будет хорошо».

И ты веришь. Потому что это приятно. Это как наркотик. Это как тёплое одеяло. Это как мамина колыбельная. И ты засыпаешь. И ты спишь. И ты не замечаешь, как жизнь проходит мимо.

А теперь давай представим, что будет, если ты проснёшься.

Что будет, если ты скажешь «потом» в последний раз? Что будет, если ты увидишь эту ложь? Увидишь, что «потом» — это не время. Это отмазка. Это способ снять с себя ответственность. Это кнопка «отложить» на твоей жизни. И что будет, если ты перестанешь её нажимать? Что будет, если ты начнёшь делать? Не всё сразу. Не идеально. Не героически. А просто маленькими шагами. Просто здесь и сейчас. Просто сегодня.

Что будет?

Я тебе скажу, что будет.

Будет страшно. Будет неудобно. Будет тяжело. Потому что ты выйдешь из зоны комфорта. Потому что ты столк-

нёшься с реальностью. Потому что ты увидишь, что не всё так просто.

Но будет и другое. Будет ощущение, что ты живёшь. Настоящее ощущение. Не иллюзия. Не сон. А реальность. Ты почувствуешь, как время наполняется. Как оно становится плотным. Как оно становится твоим. Ты перестанешь быть щепкой. **Ты станешь руслом.**Ты начнёшь создавать своё время. И это будет кайф. Настоящий кайф. Не тот, который ты получаешь от мысли, что когда-нибудь что-то сделаешь. А тот, который ты получаешь от того, что ты делаешь. Прямо сейчас.

И этот кайф будет с тобой всегда. Потому что он не зависит от будущего. Он зависит от настоящего. А настоящее — это единственное, что у тебя есть. Всё остальное — либо прошлое, которое уже ушло, либо будущее, которое ещё не наступило.

И «потом» — это попытка жить в будущем. Но ты не можешь жить в будущем. Ты можешь жить только сейчас. И если ты не живёшь сейчас, ты не живёшь вообще. Ты просто существуешь. Ты просто ждёшь. А ждать можно всю жизнь. И в какой-то момент ты поймёшь, что ждал зря. Потому что то, чего ты ждал, так и не пришло. Потому что ты ждал не того. Ты ждал «потом». А «потом» не существует. Существует только «сейчас». И оно всегда было здесь. Ты просто не замечал. Ты был занят. Ты ждал.

Вот, собственно, и всё, что я хотел тебе сказать в этой главе. Я не буду тебе давать заданий. Я не буду говорить: «А теперь возьми ручку и запиши». Потому что ты не в школе. И я тебе не учитель. Я тебе бро. И я просто хочу, чтобы ты увидел эту ложь. Увидел, как она работает. Увидел, как она жрёт твою жизнь. И может быть, после этого ты что-то изменишь. Может быть, нет. Это твой выбор. Но я надеюсь, что ты хотя бы задумаешься. Потому что год, который ты проспал, не вернётся. И сегодняшний день — это единственное, что у тебя есть.

Не откладывай его. Не нажимай кнопку «отложить».Просто открой глаза. Просто посмотри. Просто сделай шаг. Маленький. Но сейчас. И тогда, возможно, ты перестанешь быть заложником «потом». И станешь тем, кто живёт. По-настоящему. Здесь и сейчас.

А теперь иди. И не говори «потом». Говори «сегодня». Или лучше — «сейчас». Потому что «сегодня» — это тоже отмазка. «Сегодня» может закончиться. А **«сейчас» — оно всегда с тобой. Пока ты жив. Пока ты дышишь. Пока ты читаешь эти строки.**

Сейчас. Вот оно. Не упусти.

Глава 2. Симптомы заложника «потом»: как понять, что ты уже в ловушке

Не говори мне, что с тобой всё нормально. Я тебя вижу насквозь, как рентген видит перелом. И то, что я вижу, меня, честно говоря, не радует.

Потому что ты не просто иногда откладываешь дела. Ты уже **живёшь в этой ловушке**. Ты уже обжился в ней. Ты уже повесил там шторки, постелил коврик и думаешь, что это твоя квартира. А на самом деле это камера. И ключ от неё ты сам выбросил. Потому что тебе казалось, что так безопаснее.

Вот теперь мы с тобой будем разбирать симптомы. По которым можно понять, что ты уже не просто человек, который иногда говорит «потом». А самый настоящий **заложник**. Который даже не замечает, что у него связаны руки. Потому что он давно к этому привык. Как человек, который живёт рядом с железной дорогой и через месяц уже не слышит поездов. Хотя они грохочут у него под окнами каждые полчаса.

Симптомы — это не диагноз. Это сигналы. Это лампочки на приборной панели. Которые мигают и говорят тебе: «Остановись, ты едешь не туда». Но ты на них не смотришь.

Потому что ты занят. Ты же собираешься начать. Ты же вот-вот. Ты же почти. И в этом «почти» проходит твоя жизнь. Как поезд, который ты уже не слышишь.

Симптом первый: ты всё время собираешься начать

Самый главный. Самый жирный. Самый очевидный. И при этом самый незаметный для тебя самого.

Ты не начинаешь. Ты собираешься.

Ты как человек, который стоит на перроне с чемоданом и ждёт поезд. Но поезд уже давно ушёл. А ты всё стоишь. Потому что тебе сказали, что он задерживается. И ты веришь. Ты ждёшь. Ты смотришь на табло. А табло уже погасло. И станция уже закрыта. И уборщица уже выключила свет. А ты всё стоишь. Потому что ты же собрался. Ты же с чемоданом. Ты же готов.

И в этом **«собрался»**ты можешь простоять всю жизнь.

Потому что собраться — это не действие. Это **подготовка к действию, которая никогда не переходит в действие**. И ты путаешь эти две вещи. Как человек, который путает меню с едой. Вот он читает меню. Слюнки текут. Он представляет, как это будет вкусно. Он даже выбирает, что закажет. Но он не заказывает. Он просто читает. И в этом чтении проходит вечер. И ресторан закрывается. И он уходит голодный. Но с ощущением, что он поужинал. Потому

что он же выбрал. Он же представил. Он же собрался.

Вот и ты так.

Ты собрался начать бегать. Ты даже купил кроссовки. Ты даже скачал приложение. Ты даже выбрал маршрут. Ты даже поставил будильник. И на этом всё закончилось. Потому что ты уже получил свой кайф. Ты уже почувствовал себя человеком, который бегает. Ты уже увидел себя в этих кроссовках. И мозг сказал: «Отлично, мы это сделали». Хотя ты не сделал ни шага.

И это самый подлый симптом. Потому что он **маскируется под продуктивность**. Ты чувствуешь себя молодцом. Ты чувствуешь, что ты движешься. А на самом деле ты стоишь на месте и машешь руками, как мельница, которая мелет воздух.

Симптом второй: ты носишь в голове важные дела, но не делаешь их

Ты их носишь. Как сумку с продуктами. Которая тяжелеет с каждым днём.

И ты идёшь с этой сумкой. И она оттягивает тебе плечо. И ты уже забыл, что там, на дне. Но ты знаешь, что там что-то важное. И ты не можешь это выбросить. Потому что это же важное. И ты не можешь это достать. Потому что для этого нужно остановиться. А ты не останавливаешься. Ты идёшь. Ты занят. Ты же в пути. И в этом пути проходит жизнь. А

сумка всё тяжелее. И в какой-то момент ты уже не идёшь, а ползёшь. Но всё равно говоришь себе, что ты идёшь. Потому что признаться, что ты ползёшь, страшнее, чем ползти.

Важные дела — это не список в блокноте. Это груз в голове. Это фоновый шум. Это радио, которое играет на кухне. И ты уже не слышишь слов. Но оно играет. И оно жрёт электричество. И ты платишь за него каждый месяц. Даже когда не слушаешь.

Ты думаешь о них перед сном. Ты думаешь о них в душе. Ты думаешь о них, когда едешь в метро. И ты думаешь не так, как думают люди, которые решают задачи. А так, как думают люди, которые носят чемоданы без ручек. Ты просто знаешь, что они есть. И это знание давит. И ты устаёшь не от работы. А от мысли о работе. И к вечеру ты выжат, как лимон. Хотя ничего не сделал. И ты говоришь себе: «Я устал, я отдохну, а потом сделаю». И ты отдыхаешь. Но не отдыхаешь. Потому что сумка всё ещё с тобой. Ты её не снял. Ты её никогда не снимаешь. Потому что если снять, придётся открыть. А если открыть, придётся делать. А делать страшно. И ты снова надеваешь её на плечо и идёшь дальше.

И так каждый день. И так каждый год. И сумка становится частью тебя. Как горб. И ты уже не помнишь, что было до неё. И ты думаешь, что так и должно быть. Что все так живут. Что это нормально. Что это взрослая жизнь. Хотя на самом деле это не взрослая жизнь. **Это жизнь осла, который несёт груз, но не знает, куда и зачем.**

Симптом третий: чувство долга, которое ты испытываешь, но при этом не двигаешься

Ты чувствуешь, что должен. И это чувство сидит в тебе, как заноза.

Ты знаешь, что должен позвонить. Должен написать. Должен начать. Должен закончить. Должен сказать. И ты не делаешь ничего из этого. Но чувство долга никуда не уходит. Оно просто меняет форму. Сначала оно жжёт. Потом оно ноет. Потом оно затихает. И ты думаешь, что оно прошло. А оно просто перешло в фоновый режим. Как вирус, который не убивает, но и не даёт жить. И ты живёшь с ним. Как с хронической болезнью. И ты уже привык. И ты уже не замечаешь, что ты не свободен.

Потому что **долг — это не свобода. Долг — это поводок.**И ты идёшь по жизни на этом поводке. И он натягивается каждый раз, когда ты пытаешься свернуть не туда. Но ты не сворачиваешь. Ты идёшь прямо. Потому что так надо. Потому что ты должен. И в этом «должен» ты забываешь, что ты вообще-то можешь. Ты можешь выбрать. Ты можешь решить. Ты можешь отпустить.

Но ты не отпускаешь. Потому что долг — это тоже способ не делать. Это такой хитрый ход. Ты чувствуешь себя благородным. Ты чувствуешь себя ответственным. Ты чувствуешь себя человеком, который что-то значит. Хотя на самом деле

ты просто нашёл красивый способ стоять на месте. Потому что **долг без действия — это не долг. Это ритуал.**Это как свечку поставить. Ты поставил и ушёл. И тебе кажется, что ты что-то сделал. А ты просто поставил свечку. А проблема осталась.

Симптом четвёртый: ты думаешь, что жизнь начнётся потом

После праздников. После отпуска. После того, как станет легче. После того, как ты разгрёбешь дела. После того, как ты купишь новую квартиру. После того, как ты найдёшь новую работу. После того, как ты похудеешь. После того, как ты наберёшься сил. После того, как ты выспишься. После того, как ты разберёшься с этим. После того, как ты закончишь то. И вот тогда. Вот тогда ты начнёшь жить.

А пока ты просто готовишься. Пока ты просто черновик. Пока ты просто набросок.

И это самое опасное. Потому что ты не просто откладываешь дела. **Ты откладываешь жизнь. Ты откладываешь себя.**Ты откладываешь всё, что делает тебя тобой. И ты думаешь, что это подготовка. Что это разминка. Что это тренировка перед главным матчем. Но матч не начнётся. Потому что ты не выходишь на поле. Ты сидишь в раздевалке и завязываешь шнурки. И ты завязываешь их так тщательно. Так аккуратно. Так долго. Что игра заканчивается без тебя. И ты

выходишь на пустой стадион и говоришь: «Ну вот, теперь я готов». А играть уже не с кем.

И это не жизнь. Это ожидание жизни.И ты можешь ждать всю жизнь. И в какой-то момент ты поймёшь, что ждал не того. Что ты ждал жизнь. А она уже прошла. Пока ты ждал.

Симптом пятый: ты путаешь черновик с чистовым вариантом

Ты думаешь, что ты пишешь черновик. Что это так, набросок. Что потом ты перепишешь. Что потом будет чисто. Красиво. Идеально.

И ты живёшь в этом черновике. Ты в нём обживаешься. Ты в нём ставишь мебель. Ты в нём вешаешь картины. И ты забываешь, что это черновик. Потому что он уже стал твоим домом. И ты думаешь, что потом переедешь в новый дом. Но новый дом не появляется. Потому что ты не строишь его. Ты просто живёшь в старом и говоришь себе, что это временно.

И в этом **«временно»**проходит жизнь. И ты уже не помнишь, когда начал. И ты уже не веришь, что закончишь. И ты просто живёшь в черновике. Как человек, который живёт в недостроенном доме. С голыми стенами. С проводами, которые торчат из потолка. С цементом вместо пола. И он говорит: «Ничего, потом дострою». И он достраивает всю жизнь. И в какой-то момент понимает, что уже не достроит. Потому

что силы не те. И деньги не те. И желание не то. И он остаётся в этом доме. И он умирает в этом доме. И дети продают этот дом за бесценок. Потому что он недостроенный. И никто не хочет в нём жить. Потому что он недоделанный. Как и жизнь этого человека. Которая тоже была недоделанной. Потому что он всё время собирался начать. Но так и не начал.

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.