АННА МАКАРЕВИЧ-КОНСТАНТИНОВА

ВЫСЕЧЬ ИСКРУ

как сломать настройки мозга,
вернуть границы и жизнь

*без мотивационного порно
и гонки за коротким дофамином*



Анна Макаревич-Константинова

ВЫСЕЧЬ ИСКРУ как сломать настройки мозга, вернуть границы и жизнь без мотивационного порно и гонки за коротким дофамином

«Автор»
2026

Макаревич-Константинова А. А.

ВЫСЕЧЬ ИСКРУ как сломать настройки мозга, вернуть границы и жизнь без мотивационного порно и гонки за коротким дофамином / А. А. Макаревич-Константинова — «Автор», 2026

Мотивация — это сахар. Съел — и сразу «я всё могу». Через час — снова хочется. Эта книга не про «поверь в себя». Она про механику: Искра + Намерение + Система = Результат. Искра — действие, которое невозможно не сделать: открыть файл, надеть кроссовки. Намерение — якорь для мозга, который не даёт сорваться на первом препятствии. Система — среда, ритуалы и протоколы, которые держат тебя, когда эмоции закончились. Внутри: почему мозг годами меняет счастье на короткий дофамин — и как перестать, зачем «нет» — это полная версия «да», как твой город пишет твои привычки за тебя, и что делать, когда ты сделал всё правильно — а не сработало. Без лозунгов, эзотерики и обещаний нового «я» за три дня. Для тех, кто устал от вдохновлялок и хочет инструменты. Высекай искру. Дальше система сделает своё.

© Макаревич-Константинова А. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Ты не сломан. Просто система настроена неправильно 5
Почему «мотивационное порно» не работает 6
Наша формула: Искра + Намерение + Система 7
Что мы сломаем — и зачем 8
Чего в этой книге не будет 9
Чего в книге будет 10
Твой первый шаг прямо сейчас 11
ЧАСТЬ I. ПЕРЕНАСТРОЙКА 12
ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ — ЭТО НАРКОТИК (И ТЫ УЖЕ НА НЁМ СИДИШЬ) 12
1. Холодный душ из правды 12
2. История Александра: годовая подписка на «начну с понедельника» 13
3. Дофамин: маленький жулик в твоей голове 14
4. Индустрия мотивации не заинтересована в твоём результате 15
5. Петля: как ролики превращаются в зависимость 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Анна Макаревич-Константинова ВЫСЕЧЬ ИСКРУ как сломать настройки мозга, вернуть границы и жизнь без мотивационного порно и гонки за коротким дофамином

ВВЕДЕНИЕ. Ты не сломан. Просто система настроена неправильно

Ты сейчас держишь в руках книгу с дерзким названием, и, скорее всего, у тебя внутри уже крутится привычная мысль: «Ну вот, ещё одна книжка про то, как стать лучше. Сейчас опять будут говорить, какой я молодец, если просто встану до семи».

Стоп. Я не буду тебе этого говорить.

И знаешь, почему? Потому что ты и так встаёшь. Ты открываешь списки дел. Ты покупаешь курсы. Ты ставишь напоминания. Ты даже иногда делаешь эти чёртовы первые шаги. А потом — бац — и снова сидишь, смотришь на пустой документ или на кроссовки в углу, и думаешь: «Да что со мной не так?»

А с тобой всё так.

Проблема не в тебе. Проблема в настройках. В твоей текущей прошивке мозг работает не как двигатель прогресса, а как тревожная сигнализация. И эта сигнализация включается ровно тогда, когда ты пытаешься сделать что-то новое. Она орёт: «Осторожно, тут может не получиться! Давай лучше проверим почту! Или просто полежим пять минут!»

И ты не ленивый. Ты просто слушаешь самую громкую сирену в комнате.

Почему «мотивационное порно» не работает

Давай назовём вещи своими именами. То, что мы годами потребляем под видом «саморазвития» — это мотивационное порно. Ролики, где харизматичный человек говорит: «Сегодня — лучший день, чтобы начать!» — это эмоциональный допинг. Он даёт быстрый всплеск дофамина: «Я могу! Я сделаю!» И этот всплеск хватает ровно на то, чтобы открыть блокнот. А дальше — тишина. Потому что дофамин ушёл, а система осталась прежней.

Мотивация — это не топливо для долгой дороги. Это фейерверк. Красиво, ярко, пять минут — и темнота. Пытаться строить жизнь на фейерверках — всё равно что пытаться отапливать дом бенгальскими огнями. Тепло есть, но ровно до тех пор, пока горит палочка.

Мы не будем продавать тебе фейерверки. Мы будем строить систему, которая греет даже в темноте.

Наша формула: Искра + Намерение + Система

В этой книге у нас есть простая, но жёсткая формула, которая работает, когда эмоций нет.

Искра — действие, которое невозможно не сделать. Не «написать главу», а «открыть документ». Не «пробежать пять километров», а «надеть кроссовки». Это не подвиг. Это щелчок зажигалкой в полной темноте. Одна искра. Если она не загорится — ничего страшного. Завтра щёлкнешь снова.

Намерение — это не магия и не аффирмации из 90-х. Это якорь для мозга. Короткая фраза, которая напоминает: «Сегодня я выбираю реальность, где первый шаг — это просто действие, а не подвиг». Когда тревога шепчет «а вдруг не получится», намерение отвечает: «Сегодня мы просто пробуем. Без оценок».

Система — это то, что держит тебя, когда эмоции сели. Среда, ритуалы, протоколы, люди. Система — это когда ты не каждый день принимаешь героическое решение «я сегодня точно начну», а просто следуешь понятному протоколу.

И да, мы будем ломать твои старые настройки. Потому что многие из них — это не твои убеждения, а чужие скрипты, которые ты скачал в детстве и до сих пор выполняешь на автомате.

Что мы сломаем — и зачем

Сломать настройки мозга. Твой мозг эволюционно заточен не на счастье, а на выживание. Он сканирует угрозы, а не возможности. Он будет сопротивляться любому изменению, даже если это изменение сделает тебя счастливее. Мы не будем бороться с этим сопротивлением. Мы научимся его обходить.

Сломать границы. Не в смысле «выйди из зоны комфорта любой ценой», а в смысле: понять, какие границы тебе реально мешают, а какие — защищают. И научиться расширять первые, не разрушая вторые.

Сломать жизнь. Звучит радикально, но речь не о том, чтобы всё бросить и уехать в лес. Речь о том, чтобы перестать жить по чужим скриптам: «надо больше работать», «надо быть продуктивнее», «надо хотеть сильнее». Мы заменим эти «надо» на понятные протоколы и реальные рычаги.

Чего в этой книге не будет

Не будет лозунгов «ты лучший» и «ты всё сможешь». Если ты сейчас не можешь — это нормально. Мы начнём с того, где ты есть.

Не будет эзотерики и мистики. Никаких «манифестаций» и «притягивания денег силой мысли». Будет поведенческая психология, нейронаука и здравый смысл.

Не будет обещаний «через три дня ты станешь другим человеком». Изменения требуют времени. Но они возможны, если делать правильные маленькие шаги.

Чего в книге будет

Честные инструменты, которые можно применить прямо сегодня.

Протоколы на 30 дней — понятные, без воды.

Разбор реальных ситуаций: когда ты сделал всё правильно, а не сработало. Мы поговорим про выгорание, про серые полосы, про моменты, когда кажется, что система не работает. И расскажем, что делать в эти моменты.

Практики: в конце каждой главы — «Искра дня» (микродействие на 2 минуты) и «Слайд дня» (фраза-намерение). Это не домашнее задание. Это твой ежедневный рычаг.

Твой первый шаг прямо сейчас

Не надо обещать себе, что ты прочитаешь всю книгу за выходные. Не надо ставить цель «с сегодняшнего дня я меняю жизнь». Просто сделай одну Искру.

Открой заметки в телефоне или чистый лист бумаги.

Напиши одну фразу: «Сегодня я выбираю реальность, где первый шаг — это просто действие».

Сделай что-то на две минуты: открой документ, надень кроссовки, убери одну вещь не на место.

Всё. Это твоя первая Искра.

Дальше мы будем двигаться день за днём. Без надрыва. Без героических обещаний. Просто система, которая помогает тебе делать маленькие шаги, пока они не станут большими.

Ты не сломан. Твои настройки просто устарели. Давай их обновим.

Высекай искру. День за днём.

ЧАСТЬ I. ПЕРЕНАСТРОЙКА

ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ — ЭТО НАРКОТИК (И ТЫ УЖЕ НА НЁМ СИДИШЬ)

1. Холодный душ из правды

Начнём с признания. Я репетировала эту главу так, чтобы она не начиналась со слов «тебе просто нужна дисциплина». Потому что это звучит как заголовок из глянца, и ты сразу почуешь ловушку: сейчас будут объяснять, что ты слабый, и предложат «просто собраться».

Не соберёшься. И не потому, что ты слабый. А потому, что собираться — это не навык, на котором построены великие дела. Собираться — это симптом. Признак того, что ты пытаешься завести двигатель, поворачивая ключ зажигания, пока аккомпанируешь себе криками. Двигатель тут ни при чём. Топливо — тоже. Сломана система зажигания.

Ты открыл эту главу — и я примерно знаю, что вокруг. Возможно, у тебя открыт второй экран с заметкой «План на 2026». Возможно, у тебя есть целая папка таких заметок — с версиями одного и того же плана, начинающимися с 1-го числа разных месяцев. Я не осуждаю. Если бы я была человеком, у меня была бы папка «Начать бегать» с четырьмя версиями одного плана и нулём пробежек.

Так вот, одна просьба на всю книгу: пока не закрывай её. Не потому, что «ты сможешь всё» — такой ерунды я писать не буду. А потому, что в этой главе мы разберёмся с тем, кто испортил тебе жизнь. Это не ты. Это не твоя лень. Это конкретный механизм, у которого есть имя, химия и целая индустрия, которая на нём зарабатывает.

Мотивация.

И прежде чем сказать «да ладно, мотивация — это же хорошо», договоримся о терминах. Я не против мотивации так же, как врач не против сока. Сок — вкусно. Но если питаться только соком, умрёшь от истощения, искренне веря, что «ешь фрукты». Мотивация — это сок. Система — это еда. И в этой главе мы разберёмся, почему тебе годами продавали сок под видом обеда.

Начнём с истории. Она составная, как все истории в этой книге, — но каждый её элемент я видела десятки раз.

2. История Александра: годовая подписка на «начну с понедельника»

Александру 34. У него своя небольшая студия, которая делает сайты. Дела неплохие: не богатели, но и не голодали. У Александра была мечта, которую он не называл мечтой, потому что «мечтать несерьёзно», — выпустить свой продукт. Не студийные заказы, а что-то своё. Точку опоры, которая не зависит от клиентов в жанре «подумаем до пятницы».

И вот в январе Александр, как обычно, решил: в этом году — точно. Он посмотрел вдохновляющее видео, где громкоголосый коуч бегал по сцене и кричал про «дисциплину между вами и вашей мечтой». Александр ощутил прилив сил — физически: мурашки по рукам, лёгкая дрожь, желание что-нибудь поднять. Он открыл заметки и написал план. Большой. Красивый. С этапами, спринтами и даже KPI.

Первые три дня он следовал плану. На четвёртый — аврал с клиентом. На пятый он решил, что «выбился из колеи, начну с понедельника». В понедельник пришло ещё два аврала.

К марту Александр посмотрел ещё четыре часа мотивационных видео — теперь это были видео о том, «как вернуть мотивацию, если сбился с пути». Индустрия продаёт и это. Особенно это.

К июню Александр понял, что почти ничего не сделал. И тогда он совершил то, что делает каждый из нас в такой ситуации: решил, что проблема в нём. Что ему не хватает характера. Что другие как-то справляются, а он — нет. И он ещё раз купил курс. Курс стоил 90 тысяч и назывался «Система предпринимателя». Система в нём действительно была — первый модуль Александр даже прошёл.

Если ты сейчас ухмыльнулся, потому что узнал себя, — держись, будет хуже: я сейчас объясню, что Александр сделал всё правильно. Ровно так, как его научили. Он получил мотивацию, превратил её в план, не выдержал падения мотивации и купил новую порцию. Это не сбой. Это исправно работающая петля. И то, что вокруг неё крутится целый рынок, — не совпадение.

Давай посмотрим, как эта петля устроена изнутри. Чуть ниже будет химия, но без занудства: обещаю, никакого «дофамин — нейромедиатор, синтезируемый из L-ДОФА». Всё по-человечески.

ОТСТУПЛЕНИЕ № 1. Про абонементы, которые кормят фитнес-клубы.

В индустрии фитнеса есть открытый всем секрет, о котором не принято говорить вслух: клубы зарабатывают на тех, кто не приходит. Годовой абонемент рассчитан так, чтобы средний клиент ходил в два раза реже, чем «планировал при покупке». Если бы все владельцы абонементов ходили трижды в неделю, залы не выдержали бы нагрузку и разорились. То есть бизнес-модель устроена на твоём благом намерении и твоей способности его не исполнить. Это не подкол — это подсказка: любой продукт, который покупают ради «будущего себя», может продаваться бесконечно, потому что «будущий ты» всегда остаётся в будущем. Запомни эту мысль — она ещё пригодится, когда мы будем говорить о курсах за 90 тысяч.

3. Дофамин: маленький жулик в твоей голове

В твоём мозгу есть молекула, которая называется дофамин. У неё одна-единственная работа, и она делает её безупречно: дофамин — это не «гормон удовольствия», как пишут в попсовых статьях. Это гормон предвкушения.

Разница огромная, и на ней держится вся эта глава.

Предвкушение — это когда ты ставишь сериал на паузу, чтобы сходить за чаем, и идёшь уже с удовольствием. Предвкушение — это когда ты покупаешь абонемент и уже чувствуешь себя человеком, который бегает. Предвкушение — это когда ты составил план на год и уже прожил в нём целый вечер.

Дофамин выплачивается не за результат. Дофамин выплачивается за обещание результата.

Твоя голова об этом знает. Твоя голова — жулик, и она давно поняла самый выгодный вид мошенничества: получать награду за обещание, а не за исполнение. Зачем бежать марафон, если почти тот же всплеск даёт запись на него? Зачем писать книгу, если можно купить блокнот? Зачем строить бизнес, если можно составить план бизнеса?

Мозг не различает «я подумал о победе» и «я победил» на уровне химии всплеска. Разница только в том, что после победы приходит следующий день, а после мысленной победы приходит следующий день, в котором надо реально что-то делать. И ничего уже не бодрит.

Как это работает. Дофамин платит за ожидание

В девяностых швейцарский нейробиолог Вольфрам Шульц ставил опыты с обезьянами и заметил странное: клетки дофамина вспыхивают не в момент, когда животное получает награду, а в момент, когда получает сигнал о ней. Услышал звук, который всегда предшествовал соку, — дофамин пошёл. Сок выпит — дофамин уже затих.

С тех пор это подтвердили на людях десятками исследований. Мозг вознаграждает не результат, а предвкушение результата. Именно поэтому вдохновляющий ролик ощущается как дело сделанное: план написан — химия уже отработала. Ты получил предоплату за работу, которую не сделал.

Отсюда правило книги: не пытаться отключить эту систему — она старше нас всех. Вместо этого не подписывать с ней договоры. Искра не просит дофамин работать за тебя — она просто открывает дверь, пока химия честно делает свою работу на стороне предвкушения.

ОТСТУПЛЕНИЕ № 2. Про «с понедельника» и главный налог календаря.

«Начну с понедельника» — это самая массовая религия современности, и у неё есть догма, обряды и даже свой день недели. Подумай, что ты покупаешь, когда обещаешь себе «с понедельника». Ты покупаешь предвкушение. Отсюда до понедельника — пять дней чистого дофамина, который ты получаешь, не сделав ничего. Пять дней бесплатного «я изменился» без изменения. Понедельник приходит — и вместе с ним приходит реальность, а вместе с реальностью — аврал, усталость и письмо от клиента. И что делает мозг? Правильно: переносит старт на следующий понедельник. Потому что следующий понедельник — это ещё пять дней предвкушения. Петля не сломана. Петля прибыльна. С твоей стороны — нет.

4. Индустрия мотивации не заинтересована в твоём результате

Это самый циничный абзац главы, и я не буду его смягчать.

Подумай, как устроена экономика мотивационного контента. Вдохновляющий ролик стоит автору один вечер монтажа. Он собирает миллион просмотров. Он продаёт рекламу коучу, а коуч продаёт — тебе. Ты покупаешь курс. Курс состоит из вдохновляющих модулей, после каждого из которых ты ощущаешь подъём. Закончился курс — подъём кончился. Что делает маркетинг? Предлагает следующий курс.

А теперь вопрос: сколько денег заработала индустрия, если ты ничего не сделал, но мотивированно? Ответ: все деньги. Сколько она заработает, если ты добился результата с первого курса? Меньше. Тебе не нужно второе.

У этой индустрии нет ни малейшего стимула, чтобы ты дошёл до результата с первой попытки. Наоборот: идеальный клиент — тот, кто вечно «на пути», кто покупает саму надежду, как покупают абонемент в зал, в который не ходят.

Мотивационная индустрия устроена так же. Она продаёт тебе не результат. Она продаёт тебе состояние. А состояние выветривается. И это не заговор — это просто рынок. Никто не обязан тебя спасать.

Проверь на себе: вспомни последний вдохновляющий ролик. Что ты сделал в течение суток после него? Не «почувствовал». Не «записал мысль». А сделал — руками, в мире, который можно потрогать?

Вот. Я тоже так думала, что «сделала».

ОТСТУПЛЕНИЕ № 3. Арифметика потраченного впустую.

Давай посчитаем — медленно и с болью. Допустим, ты как Александр тратишь на мотивационный контент 30 минут в день. Это скромно. Это даже не «смотрел ленту», это «посмотрел пару роликов». Итак: 30 минут в день — это примерно 7,5 суток в год. Семь с половиной дней, прожитых в чужом фейерверке. За десять лет — два с половиной месяца. Месяцы жизни, потраченные на содержание чужого охвата. И это ещё без курсов. Добавь один курс в год — и ты придёшь к цифре: полторы сотни тысяч рублей за десятилетие за состояние, которое держится 20 минут. Это не значит «никогда не смотри мотивацию». Это значит: знай цену подписки. Ты платишь не деньгами — ты платишь временем, а его нельзя перепродать.

5. Петля: как ролики превращаются в зависимость

Теперь соберём механизм в одну схему. Всё, что дальше, — банально просто, и в этом его ужас.

1. Ты чувствуешь себя плохо: не двигаешься, не делаешь, дни похожи друг на друга.
2. Тебе нужен всплеск — хотя бы на 20 минут.
3. Ты получаешь его: ролик, подкаст, цитата, курс.
4. Всплеск уходит — за часы, максимум за день.
5. Ты снова в точке 1 — но с маленькой разницей: теперь у тебя есть новая порция «я хочу измениться» без изменения.

И вот тонкость, которая отличает систему от однократного сбоя: каждый новый цикл делает следующий ещё хуже. Это как с алкоголем: чем чаще пьёшь, тем меньше пьянеешь от той же дозы. Дофаминовая система адаптируется. Порог повышается. Вчерашний ролик с харизматичным коучем уже не трогает. Нужен коуч погромче. Более страдальческий до успеха. Более эпичный монтаж.

Ты не становишься зависимым от саморазвития. Ты становишься зависимым от всплесков. А всплески — это не навык. Навык — это то, что работает без всплесков.

Быстрая диагностика. Отметь, сколько из этих признаков у тебя есть:

У тебя больше пяти папок с планами, которые начинались 1-го числа какого-то месяца.

Ты знаешь по именам минимум трёх коучей, чьи имена произносишь с уважением, — но не можешь вспомнить ни одного конкретного действия, которое сделал под их влиянием.

Ты покупал курс и бросал его на первом-втором модуле — трижды и более.

Ты чувствуешь вину при слове «дисциплина».

У тебя есть правило «начну с понедельника», и оно существует больше года.

Ты сохраняешь мотивационные посты в закладки. Закладок — больше двадцати. Возвращался ты в них… ну, ты понял.

Ты искренне веришь, что проблема в тебе. Не в системе. В тебе.

Ты «ждал правильного момента» дольше одного месяца в жизни.

Если набрал четыре и больше — поздравляю: у тебя не слабый характер. У тебя обычная, исправно работающая петля, которую стоит разомкнуть. Это и есть задача главы.

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.