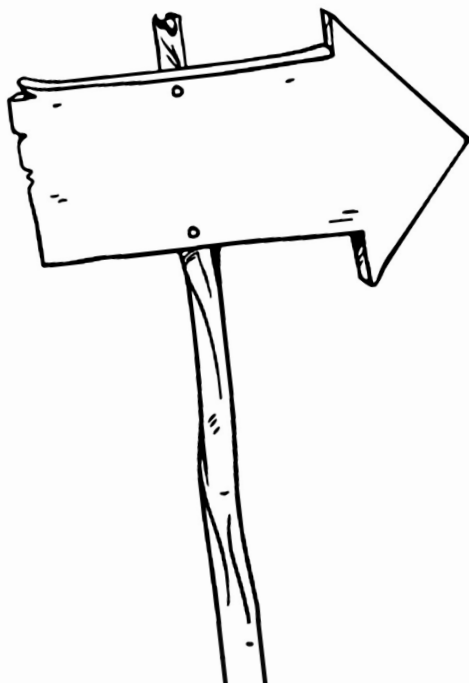


# Оглавление

Александр Молчанов

От автора .....	8
Глава 1. Я — ленивая скотина .....	10
Глава 2. Враги .....	17
Глава 3. Не сжигайте корабли .....	23
Глава 4. Чем опасна безопасная жизнь? .....	28
Глава 5. Можно? .....	33
Глава 6. Страх — ТРАХ!!! .....	39
Глава 7. Они .....	46
Глава 8. Я бездарность .....	52
Глава 9. Персонаж, читатель, автор .....	58
Глава 10. Ценности, цели, действия .....	64
Глава 11. Чудак от слова «чудо» .....	71
Глава 12. Ты туда не мечтай, ты сюда мечтай .....	76
Глава 13. Энергия решения .....	82
Глава 14. Рана в боку .....	88
Глава 15. Не пытайтесь предвидеть, меняйтесь .....	94
Глава 16. Тайм-менеджмент, будь ты проклят! .....	100
Глава 17. Несколько слов в защиту рабовладельческого строения .....	106
Глава 18. Оферта .....	112
Глава 19. Цельтесь .....	117
Глава 20. Собирайте не убеждения, а подтверждения ..	124
Глава 21. В топку утренние страницы, вечерний дневник рулит! .....	130
Глава 22. Беги, Роджер, беги! .....	136
Глава 23. Живое и мертвое .....	141
Глава 24. Не верю! .....	146
Глава 25. Заткните вашего внутреннего критика! .....	152
Глава 26. Граница на замке .....	158

Глава 27. Что такое «рассказывать истории» и зачем вам это нужно .....	165
Глава 28. Ура, у меня кризис! .....	172
Глава 29. Тупые .....	180
Глава 30. Все, что вам нужно знать о деньгах .....	186
Глава 31. Гангстерский самоучитель по жестким переговорам .....	194
Глава 32. Большая цель .....	208
Глава 33. Переключатель настроения .....	215
Глава 34. Разные люди .....	220
Глава 35. Следующий уровень .....	226
Глава 36. Выйдите из окружения .....	233
Глава 37. Первый-второй .....	239
Глава 38. Ловушка .....	245
Глава 39. Отдыхать нельзя работать .....	252
Глава 40. «Гнилые» цели — отличные результаты .....	258
Глава 41. Двухминутный кармический менеджмент ...	263
Глава 42. Никогда .....	269
Об авторе .....	271



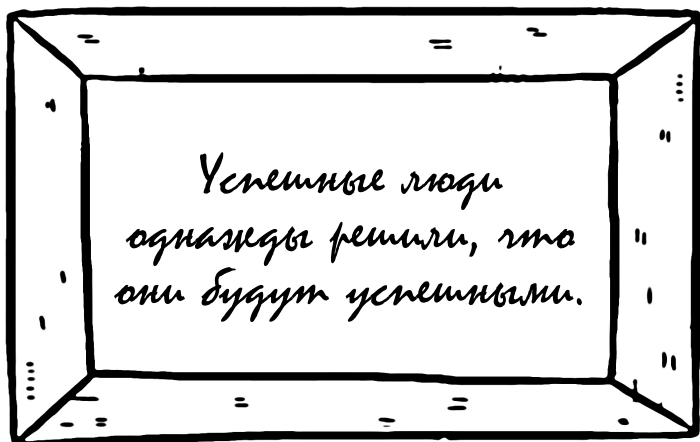
Ленива скотина

7

# От автора

**В**ы никогда не задавались вопросом, чем успешные люди отличаются от неуспешных? Успешные богаты, красивы, здоровы, талантливы, любимы. Неуспешные бедны, некрасивы, больны, бездарны, нелюбимы. Успешные родились в столице, в приличных семьях, получили хорошее образование, с детства общались с выдающимися людьми и так далее. Ой-ой, я никогда не буду успешным, ведь я родился в деревне, мой папа пропивал все, что зарабатывала мама, я учился в сельской школе, я некрасивый, бездарный, никто меня не любит, пристрелите меня, чтобы я не мучился...

Какая же это все глупая и вредная чушь! Успешных людей от неуспешных отличает одно...



А неуспешные однажды решили, что они будут неуспешными. Все, что мы имеем, — результат одного-единственного нашего решения. Вам нужна лишь одна секунда для того, чтобы принять это решение, и вы можете принять его прямо сейчас.

Александр Молчанов

Давайте, мать вашу, решайтесь уже!

Решились?

Тогда продолжаем разговор.

Эта книга поможет вам держаться принятого решения. Поможет не отказаться от него в минуту слабости. Поможет вам преодолевать препятствия. Даст вам силы для того, чтобы двигаться дальше.

Мы призовем на помощь древнюю философию и современную психологию! Применим все возможные методики мотивации.

Мы больше не будем хитрить и обманывать сами себя. Давайте в кои-то веки скажем себе правду. Вы можете больше. И вы достойны большего.

Просто вы — ленивая скотина.

Хорош уже расслабляться!

Подъем!

Или вы идете со мной прямо сейчас.

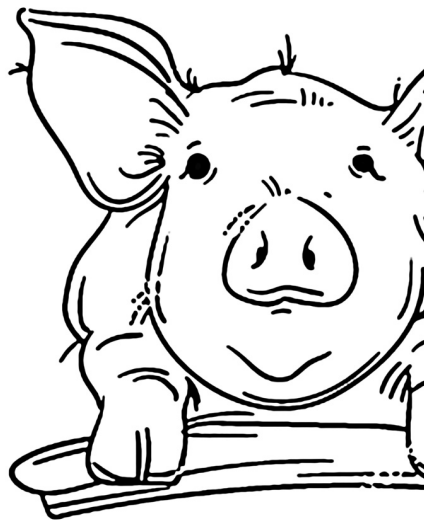
Или закройте эту книгу и катитесь к черту.

Ваш  
Молчанов

Ленивая скотина



**Я** — ленивая скотина. Ой, можно, я напишу это еще раз: я — ленивая скотина. Мне нравится, как эти слова выглядят на странице. Наконец-то я могу в этом признаться. Да, я ленивая скотина. Я знаю толк в лени. Я потратил сотни часов на бесполезные, тупые, разлагающие и утомительные занятия. Я продинамил сотни отличных возможностей, о которых буду жалеть до конца своей жизни!



До сих пор каждый мой день происходит смертельная битва с ленью. Я воздвигаю стену вокруг моих планов в надежде защититься от лени, но она постоянно находит лазейку, чтобы проникнуть внутрь и нарушить их.

И вот уже как-то само собой получается, что вместо того, чтобы писать деловое письмо, я листаю соцсети. Вместо того чтобы позвонить клиенту, я читаю какую-нибудь статейку по саморазвитию. Вместо того чтобы поработать над книгой, я слушаю музыку на сайте «ВКонтакте», а то и, страшно признаться, смотрю забавные ролики на «Ютубе».

Знакомая ситуация?

При этом со стороны-то кажется, что я фигачу со страшной силой. Что я чертовски эффективен и продуктивен. Что я ворочаю горы и осушаю реки.

Ну да, ворочаю и осушаю. Но если бы не лень, ворочал бы и осушал в два раза больше. А то и в сорок два (Леша Ходорыч, привет!).

Я-то точно про себя знаю: я — ленивая скотина. И всегда таким был.

И вот однажды я решил разобраться со своей ленью. Понять, что она такое и почему она никак не оставит

*Ленивая скотина*

меня в покое. И почему она находит лазейку даже тогда, когда, казалось бы, ей неоткуда взяться.

Я начал вспоминать все случаи, когда мне было лениво.

Например, когда я учился в старших классах школы, мой папа ушел из журналистов в фермеры. Разумеется, мне пришлось делить с ним все прелести фермерской жизни. Самой сложной частью нашей работы было копать картошку. У нас ее было пять гектаров. Это много. У нас был трактор с картофелекопалкой, но она просто выкапывала картошку из земли и разбрасывала ее по полю. И нужно было идти с ведром, собирать эту картошку и складывать ее в мешки. В мешок влезало четыре ведра. Я приходил из школы в час или в два часа дня, обедал и шел на поле, где отец уже выкапывал для меня несколько рядов картошки. Я работал до девяти вечера. За это время я собирал 25–30 мешков. Около девяти вечера темнело, и можно было идти домой. Нужно было торопиться, потому что в конце сентября в наших широтах мог выпасть снег, так что у нас было всего четыре недели на то, чтобы убрать всю картошку. И все бы ничего, но после школы и шести-семи часов работы в поле я никак не мог заставить себя сделать уроки. Мне было лениво. Мне хотелось почитать книжечку, посмотреть телевизор, поиграть на гитаре. Все что угодно, только не уроки!

Кстати, в смысле учебы я вообще был изрядным лентяем. Я ненавидел физику, химию, историю, математику,



физкультуру... гм, какие там еще были предметы? Литературу я тоже недолюбливал, хотя бы потому, что знал по этому предмету больше, чем преподаватели. Мне было лениво учиться, лениво тратить время на домашние задания, уроки и контрольные. Как глупо тратить время на всю эту ерунду, если можно заниматься тем, что мне действительно нравится — читать книги.

Я с детства мечтал стать писателем. Поэтому поступил в университет на филфак. Я был уверен, что уж на филфаке-то я буду заниматься только чтением книг. В каком-то смысле так оно и было. Но, кроме литературы, у нас было множество других предметов, изучение которых, как мне казалось, для филолога не только бесполезно, но и вредно. Например, политология. Экономика. Возрастная физиология. Медицина! Бу-у-у! Медицину я сдавал семь раз! Мне кажется, мои преподаватели заключили пари — способен этот парень понять, как делать искусственное дыхание, и осмыслить устройство санитарных носилок или нет? Я был неспособен. Вы не представляете, как было лениво день за днем смотреть в толстенный учебник с информацией, которая, как мне казалось, никогда не пригодится мне в жизни. И должен признаться, что я сдал этот экзамен с седьмого раза только потому, что, придя на него в шестой раз, пометил ручкой оборотную сторону своего билета. И в седьмой раз выучил только его, да и то на троечку. Лени на выдумки хитра!

И вот моя мечта исполнилась. Я стал-таки писателем. Мои книги разлетаются, как горячие пирожки, мои пьесы ставятся в десятках театров по всей России и Европе, а по моим сценариям снимают телесериалы, которые смотрит вся страна. И вот я сижу, тупо смотрю на белую страницу и никак не могу начать очередной сценарий. Сроки поджимают, редакторы нервничают, актеры волнуются, режиссер бегаёт по потолку, а мне лениво... Я в сотый раз проглядываю одни и те же посты в «Фейсбуке», смотрю

Ленива скотина



в окно, хожу по комнате — словом, делаю все что угодно, лишь бы не работать. Мне лениво, лениво, лениво.

Как же справиться с ленью?

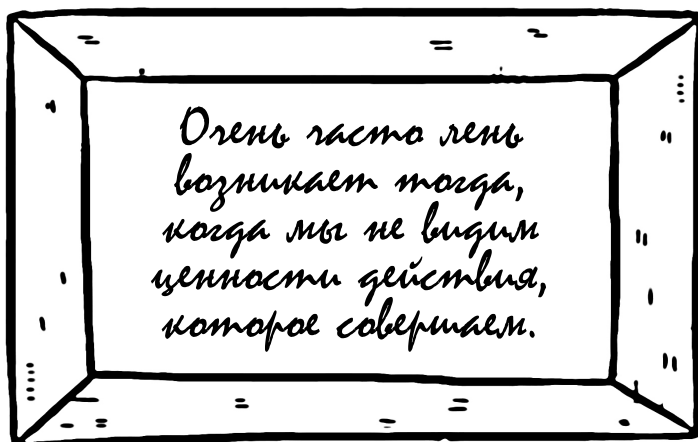
На самом деле, коллеги, это неправильный вопрос. Правильный вопрос звучит так: почему мне лениво? Что такое лень и откуда она приходит? Что является ее причиной?

Как вы думаете?

Правильный ответ звучит так: **каждый раз по-разному.**

Например, когда я целый день вламывал в поле, а потом мне было лениво делать уроки — причиной лени была обычная физическая усталость. Возможно, я ее даже не чувствовал, потому что был молодой и глупый. И еще не научился отслеживать сигналы организма. А она, усталость, была. И именно она втайне от меня открывала ворота лени. Она подкидывала мне какие-то развлечения и отвлечения — книжечка, телевизор. Усталость говорила мне — дружок, отдохни, ты устал. А я думал, что это говорит лень. В итоге я услышал ее голос и понял, кто это говорит. И стал ложиться спать сразу по возвращении с поля. В 21–22 часа. И просыпаться в пять утра. И вот что удивительно — с утра мне никакая лень не мешала. Потому что не было усталости, которая маскировалась под лень.

Как же я теперь жалею, что вполуха слушал преподавателей физики, химии и особенно экономики! Сейчас я плачу сумасшедшие деньги за те знания, которые мог 20 лет назад получить бесплатно. И не понимаю, как (КАК, ЧЕРТ ВОЗЬМИ?!!) я мог лениться на уроках химии, физики или экономики! А медицина? Когда я ее изучал, мне казалось, что она никогда в жизни мне не пригодится. Как же я вспоминал уроки медицины тогда, когда пытался привести в чувство умирающего от передозировки друга...



А чтобы осознать ценность, нужно взглянуть на действие со стороны, увидеть его в перспективе. Мне очень нравится история про трех строителей, у которых спросили, что они делают. Один сказал — «я таскаю камни», второй — «я строю стену», третий — «я возвожу храм». Если на вас внезапно напала лень, спросите себя — в чем смысл действия, которое я сейчас делаю? Может быть, для того чтобы справиться с ленью, вам будет достаточно вместо камней увидеть храм, который вы строите. А может быть и наоборот, увидев картину целиком, вы поймете, что вам не нравится не само действие — вам не нравится цель, к которой ведет действие. **В этом случае нужно просто развернуться и найти другую цель и другое действие.**

Но даже если вы точно знаете, что делаете то, что хотите, если вы здоровы и полны сил, а лень все равно вас атакует, даже в этом случае нужно спросить ее: лень, о чем ты хочешь мне сказать?

Может быть, вы не умеете делать то, что вам нужно сделать. Когда я начинал работать в газете, я каждый день садился за очередную заметку с ощущением, что не смогу ее написать. И, конечно, лень была тут как тут во всей

Лень была скотина

красе — я был готов раскладывать пасьянс, читать газеты, трепаться с коллегами — делать что угодно, лишь бы не работать. Я не слышал, что лень говорит мне — дружище, ты просто не умеешь писать заметки. Научись это делать, и тогда я уйду. В конце концов я научился и стал легко писать по три-четыре заметки в день. Продолжая при этом раскладывать пасьянсы, читать газеты и трепаться с коллегами.

Однажды мне нужно было написать сериал про адвокатов, и я никак не мог начать. Мне мешала лень. Но я уже знал, о чем я должен спросить мою лень. И она мне сказала: ты просто ничего не знаешь про адвокатов, поэтому ты и не можешь начать работу. И я засел за изучение матчасти. Читал статьи и блоги, изучал литературу, встречался с адвокатами и их клиентами. После чего сериал написался как-то сам собой. Лень больше не давала о себе знать.

Итак, мы все — ленивые скотины. Но хорошая новость состоит в том, что лень — это на самом деле здорово. Лень всегда что-то говорит нам. **Она говорит нам, что мы устали, что мы потеряли перспективу, что у нас недостаточно умений, знаний или ресурсов.**

**Запомните:**

берегите вашу лень, слушайте ее, и она станет для вас хорошим помощником.

**Сделайте:**

скажите себе вслух — «я — ленивая скотина». И добавьте — «но мне это не мешает быть успешным!»

И засмейтесь адским смехом.

Нет, не надо смеяться адским смехом. Я пошутил.