



Савелий Сакун

# Киртиҕиҥки

12+

Савелий Сакун

# **Кирпичики**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Сакун С. В.**

Кирпичики / С. В. Сакун — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Это искренняя и честная книга о том, как организовать свою жизнь, чтобы справляться со всеми ежедневными делами и постепенно становиться лучше. Первая ее часть посвящена подробному описанию системы «кирпичики». Десятки примеров, картинки, подробные инструкции и разумный подход. Вторая часть — о лени, прокрастинации, апатии, эмоциональных спадах и многом другом. В книге собраны методы и инструменты, которые помогают справляться с этими проблемами автору. Автор постарался сделать книгу максимально практичной и нужной. Никакой воды, только ценная информация.

# Содержание

Предисловие 1	5
Главное, что я понял в своей жизни	6
Счастье – это выбор	8
Введение	11
Часть 1 – «Кирпичики»	12
Объясняю название	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## Предисловие 1

Не подумай, что я из каких-то всезнающе-мудрых людей, у которых всё в жизни прекрасно – бесконечное счастье, красивые фото в инстаграме и платные курсы по успешности в жизни. Совсем нет.

Что-то у меня получается хорошо, что-то хуже, но я обычный человек со своими проблемами, заморочками, мечтами и стремлениями. Это не типичная книга по саморазвитию, где тебе уверенным тоном рассказывают, как нужно жить, и пытаются убедить тебя в чём-то. Здесь ты не найдёшь супер-правильных знаний, которые помогают абсолютно всем. Эта книга – сборник разных полезных идей и инструментов, которые помогают жить прежде всего мне. К чему-то я пришёл сам, что-то вычитал, что-то узнал из подкастов или общения с другими людьми.

Представь, что я твой друг, который искренне рассказывает про разные интересные штуки и полезности. Не важно, прислушаешься ты к его советам или нет – в любом случае, ты хорошо проведёшь время. Ведь время с хорошими друзьями никогда не бывает потрачено напрасно.

## Главное, что я понял в своей жизни

Впервые о любви к себе я задумался, когда читал книгу Михаила Литвака «Принцип сперматозоида» (да, знаю, название глупое, но книга хорошая). Вся книга – сборник житейских мудростей, которые сильно помогли мне в тот жизненный период.

Тогда я находился, пожалуй, в сильнейшем упадке, в котором мог быть. Меня трясло от сильной привязанности к девушке (тоже довольно трудно-переживаемая штука). Я не мог ничего есть, лежал целыми днями в кровати, ни о чём не думал, срывал выполнение работы. Всё, к чему я стремился – не потонуть окончательно. Поэтому и читал Литвака.

В книге я познакомился с идеей (не дословно): **«Чтобы всё стало хорошо, нужно полюбить себя. А делается это через активную работу над собою».**

Я, конечно, не поверил. Потому что сама фраза «Любить себя» звучала для меня не просто чуждо, а как-то неестественно и непонятно. Каково это вообще – любить себя? Но, делать было нечего, решил начать работу над с собою.

А по правде говоря, в один момент я так сильно устал от своего жалкого состояния и полного бессилия, что от злости на самого себя выбежал в 3 часа ночи из дома и бежал куда глаза глядят. Так я начал «постепенно» бегать.

Потом через мини-привычки приучил себя читать умные книги, больше заниматься спортом, работать. Нашёл любимое хобби и постепенно «выкарабкался». С тех пор я не забросил работу над собою и спустя много месяцев немного похожу на того человека, который мне нравится.

То, что я хочу донести в этой главе сложно сформулировать в понятное предложение. Это нужно почувствовать. Чтобы тебе было понятнее, выполни упражнение ниже.

Представь, что рядом находится любимый тобою человек: ты можешь его обнять, пощупать, погладить. Ты испытываешь к нему тепло всей своей душой и сердцем.

Ещё представь, что у твоего любимого человека есть проблемы. И чтобы их решить ему нужно, допустим:

- начать следить за собою и своим, здоровьем, питанием;
- обучиться простым техникам тайм-менеджмента, чтобы разобраться с текущим завалом на работе;
- наладить режим сна, чтобы улучшить самочувствие и работоспособность.

Ты знаешь, что любимый человек сейчас в плохом самочувствии. Возможно, у него апатия или депрессия. Но ты не бросишь его, ведь ты любишь этого человека.

Вероятнее всего, ты сделаешь вот что:

- будешь оказывать всякую моральную, эмоциональную поддержку любимому человеку, вдохновлять его работать над собою;
- даже если у любимого человека будут срывы – ты не будешь на него злиться, ведь ты любишь его всем сердцем и понимаешь, что всем требуется время, чтобы внести изменения в свою жизнь;
- будешь всячески помогать.

Таким образом, благодаря твоей любви, усердию и небезразличию, постепенно у твоего любимого человека всё в целом становится хорошо. Ты ни в коем случае не допустишь, чтобы любимый человек «скатывался на дно».

Если представить на месте любимого человека кого-то из твоего близкого окружения, то, в принципе, всё правда – ты, на самом деле, сделаешь максимум, чтобы помочь.

На самом деле, **этот любимый, самый важный и самый главный человек в твоей жизни – это ты**. Теперь поставь на место любимого человека себя. Будешь ли ты вести себя так же? Захочется ли тебе помочь себе используя свою любовь и тепло?

Если у тебя сформулировано правильное отношение к себе, то ничего не изменится. А если тебе ранее никто не говорил, что любить себя – нормально, то, вероятно, ты почувствуешь какое-то отвращение или безразличие.

В этом то и беда. Нас никто не учит любить себя. В лучшем случае, фраза «любить себя» воспринимается так: «ну, такое \\_(\*\\_)\\_». Гораздо хуже, когда реакция негативная.

Подойди сейчас к зеркалу. Посмотри на себя. И скажи вслух достаточно громко: «Я люблю тебя». А потом повтори несколько раз.

Многие из читающих эту книгу не смогут этого сделать. Часть посчитает, что это глупо, кто-то скажет: «Да как это мне вообще поможет?». Из тех, кто попробует, часть, вероятно, испытает большой внутренний дискомфорт. А те, кто выполнят упражнение без проблем – вы счастливые люди. И, думаю, всё у вас в жизни хорошо.

С тех пор, как я впервые задался вопросом «Как полюбить себя?», я всё больше убеждаюсь, что учиться любить себя – это правильный путь. И нужно понимать, что любовь к себе – это не эгоизм.

Любовь к себе – это:

- когда ты знаешь свою личность, свои особенности характера, внешности, сильные и слабые стороны. Умеешь жить с этим всем;
- когда нормально переносишь одиночество, потому что тебе комфортно наедине с собою. Когда тебе не нужны другие люди, чтобы восполнить пустоту в душе при малейшем чувстве одиночества;
- когда ты заботаешься о себе и активно вкладываешь силы в своё развитие: правильно питаешься, занимаешься спортом, следишь за внешним видом, режимом сна и эмоциональным состоянием;
- наконец, когда хорошо относишься к себе, бережешь себя.

Пожалуй, именно об этом книга. Пусть в ней даны конкретные инструменты по работе, эффективности, целям и прочему. Главное, в чём я уверен – важно любить себя, а эта любовь достигается через активное самопознание, изменение отношения к себе и саморазвитие.

Ведь чем раньше ты обратишь внимание на себя, чем раньше ты сможешь искренне сказать себе в зеркало «Я тебя люблю», тем скорее твоя жизнь станет проще и лучше.

Знаю, что я сам только в начале пути принятия и налаживания хороших отношений с самим собою. Но я сделал первый шаг в сторону дружбы. И чувствую, что это правильно.

## Счастье – это выбор

Однажды во время длительной пробежки я ощутил огромное чувство счастья и осмысленности жизни. Я был в таком восторге от ощущаемого чувства, что написал пост ВКонтакте, в котором поделился своим мнением о том, что «Счастье – не достижение чего-либо, а сама жизнь и умение ценить момент».

Чуть позже я узнал о том, что испытанное мною чувство счастья во время пробежки – довольно известное явление под названием «Эйфория бегуна». Это когда организм, чтобы справиться с длительной физической нагрузкой, вырабатывает фенилэтиламин – естественный аналог амфетамина, который помогает преодолеть стресс и боль.

Заинтересовавшись, я стал искать ответ на вопрос «Что же такое счастье с точки зрения биологии?». Так я узнал про тесную взаимосвязь мыслительной деятельности, эмоций и моторики тела, узнал про гормоны, нейромедиаторы, восходящую спираль и многое другое. Оказалось, что за чувством счастья нет ничего мистического и недостижимого. Чаще всего за ощущение счастья отвечают гормоны (например, серотонин, дофамин, эндорфины) и лимбическая системы мозга.

Часто говорят: «Motion creates emotion» (движение создаёт эмоцию), рекомендуя для преодоления уныния принять позу счастливого человека, расправить плечи, подвигаться и так далее. Все обрывочные знания стали складываться в общую картинку, **пока я чётко не осознал: буду ли я сегодня счастлив или нет – целиком и полностью мой выбор.**

Для меня счастье – это когда у тебя внутреннее чувство, что всё хорошо, реально и достижимо, когда тебе нравится и хочется жить, улыбочное и приподнятое настроение, хочется делать дела и развиваться. И сейчас попробую показать тебе, что существуют несложные упражнения, улучшающие эмоциональное состояние.

Займёт это всё около 10 минут и придётся подвигаться. Если какой-то шаг ниже покажется тебе странным – не переживай, тщательно и искренне делай задание.

**Шаг 1.** Включи бодрую музыку. Если нет возможности использовать колонки – используй наушники. Выбери такую музыку, которая зажигает и вдохновляет тебя. В процессе выполнения упражнения можешь пританцовывать.

**Шаг 2.** Поставь таймер на телефоне на 2 минуты. Эти 2 минуты сделай разминку своего тела. Аккуратно разми руками, ноги, шею, позвоночник. Словом, сделай небольшую зарядку. Далее каждый этап тоже нужно выполнять в течение двух минут.

**Шаг 3.** Не забудь про таймер. Первую минуту делаешь отжимания. Вторую минуту приседания. Можешь выбрать иные упражнения – главное дать активную физическую нагрузку на своё тело. Если чувствуешь, что нагрузки недостаточно, то повтори этот шаг.

**Шаг 4.** Представь, как выглядит счастливый человек. А теперь прими такую же позу и образ поведения. Распрями плечи, выпрямись и улыбайся, как только можешь.

Вот прям постарайся искренне улыбаться. Глубоко дыши. Прочувствуй эту радость в себе. Проникнись этим состоянием счастья. Пусть улыбка застынет у тебя на лице на эти 2 минуты, даже если тебе не хочется.

**Шаг 5.** Не забывай про таймер. Теперь твоя задача испытать чувство благодарности к жизни и людям. Спрашиваешь себя: «За что я могу благодарить жизнь?», «К каким людям я испытываю благодарность?».

Сначала будет сложно и, возможно, с непривычки двух минут на этот этап будет мало. Но постарайся искренне почувствовать благодарность к жизни и людям.

Я, например, благодарен жизни за то, что у меня есть возможность заниматься тем, что мне нравится, делиться своими идеями, мыслями. Благодарен многим людям за их поддержку и веру в меня.

С огромной вероятностью после выполнения упражнения ты почувствуешь себя лучше. Потому что от физической нагрузки вырабатывается серотонин (гормон счастья, к слову). Музыка дарит радость, воодушевление. Принимая позу и вид счастливого человека твоё состояние улучшится из-за тесной взаимосвязи тела и мозга. Чувство благодарности усиливает ощущение социальной поддержки, активизирует дофаминовые нейронные цепи и поднимает уровень серотонина.

Я проверял вышеперечисленные упражнения на себе и на многих людях – всегда был хоть минимальный, но положительный результат. Потому что это доказанные наукой инструменты улучшения эмоционального состояния.

Обладая всеми этими знаниями мне стыдно быть унылым и тратить впустую свою жизнь на бесполезное прозябание. Стоит мне только начать сильно грустить, как в моей голове «громом» звучит фраза «счастье – это выбор» и я понимаю, что я сам решаю, продолжать мне унывать или нет.

На страницах книги ты найдёшь множество упражнений и инструментов, которые направлены на улучшение твоего эмоционального состояния. Но знай, что тебе придётся трудиться и ежедневно делать хоть что-то, чтобы помогать себе – без конкретных действий с твоей стороны все инструменты будут бесполезны.

Мозг устроен таким образом, что когда ты в унынии или депрессии, то тебе кажется, что все эти упражнения и способы не помогут. Поэтому тебе придётся учиться преодолевать свои убеждения и неохоту.

Придётся учиться не поддаваться своим слабостям, унынию и апатии. Учиться быть счастливым не «из-за чего-то», а потому что ты этого хочешь. Это второй «смысловой пласт», который заложен в книге – мы сами, а не внешний мир, формируем своё счастье.

Но если ты примешь решение ежедневно стараться и хоть понемногу побеждать свою грусть, тоску и апатию, то сработает уже упомянутая мною восходящая спираль. Это когда с помощью маленьких, но положительных действий, ты запускаешь в мозге процессы, ведущие к выработке полезных нейрохимических веществ, постепенно приводящим к положительному изменению эмоционального состояния. Иначе говоря, если тебе кажется, что ты уже длительное время скатываешься в депрессию и уныние, то иногда, чтобы изменить положение дел – тебе достаточно приложить какие-то минимальные усилия, чтобы пошёл обратный процесс «разунынивания».

Быть счастливым непросто, я сам каждый день борюсь с собою, стараюсь оставаться молодцом и не скатываться в своё уныние. Но я верю, что только в моих руках моё счастье и то, как я проживу сегодняшний день.

В заключение приведу отрывок из книги Виктора Франкла «Сказать жизни "Да!". Психолог в концлагере»:

«Есть достаточно много примеров, часто поистине героических, которые показывают, что можно преодолевать апатию, обуздывать раздражение. Что даже в этой ситуации, абсолютно подавляющей как внешне, так и внутренне, возможно сохранить остатки духовной свободы, противопоставить этому давлению свое духовное Я. Кто из переживших концлагерь не мог бы рассказать о людях, которые, идя со всеми в колонне, проходя по баракам, кому-то дарили доброе слово, а с кем-то делились последними крошками хлеба?

И пусть таких было немного, их пример подтверждает, что в концлагере можно отнять у человека все, кроме последнего – человеческой свободы, свободы отнестись к обстоятельствам или так, или иначе. И это «так или иначе» у них было. И каждый день, каждый час в лагере давал тысячу возможностей осуществить этот выбор, отречься или не отречься от того самого сокровенного, что окружающая действительность грозила отнять, – от внутренней свободы.

А отречься от свободы и достоинства – значило превратиться в объект воздействия внешних условий, позволить им вылепить из тебя «типичного» лагерника. <...>

Нет, опыт подтверждает, что душевные реакции заключенного не были всего лишь закономерным отпечатком телесных, душевных и социальных условий, дефицита калорий, недосыпа и различных психологических «комплексов».

**В конечном счете выясняется: то, что происходит внутри человека, то, что лагерь из него якобы «делает», – результат внутреннего решения самого человека.** В принципе от каждого человека зависит – что, даже под давлением таких страшных обстоятельств, произойдет в лагере с ним, с его духовной, внутренней сутью: превратится ли он в «типичного» лагерника или останется и здесь человеком, сохранит свое человеческое достоинство».

## Введение

Я всегда мечтал о книге-друге. Такой книге, которую я могу открыть в трудный жизненный момент и получить от неё ценное напутствие или поддержку. Ведь как бы много у нас не было друзей, бывают моменты, когда ты остаёшься один на один с собою, своими проблемами и одиночеством. Бывают ситуации, о которых страшно рассказывать. Поэтому я старался, чтобы книга получилось в тёплом, дружеском и простом формате. Чтобы её можно было читать в любом состоянии и понимать: тебе здесь рады.

Книга состоит из двух частей. **Первая часть** посвящена системе «Кирпичики». В ней я описал способ организации жизни, чтобы справляться с делами и постепенно развиваться. В ходе применения системы участниками моего «сообщества» стало понятно, что без работы с внешними факторами система не будет работать. Её разрушит либо сам человек, либо внешние силы. Поэтому появилась **вторая часть**, в которой я поделился своими советами и мыслями о том, как справляться с тем, что мешает нам жить.

В конце книги ты найдёшь **пошаговую программу** постепенного включения «Кирпичиков» в свою жизнь. Чтобы после прочтения у тебя был конкретный план действий и улучшения твоей жизни. Но сначала прочитай книгу – действовать будешь немного позже.

Все системы тайм-менеджмента – это очень персональные инструменты и не существует единого правильного способа организации жизни, который подойдёт абсолютно всем.

Кирпичики ориентированы на обычных людей, которые не являются экспертами в тайм-менеджменте. Главная проблема, которую я хочу помочь решить – это предложить конкретный способ управления собою, чтобы удавалось в комфортном темпе справляться со всеми делами, учиться новому и становиться лучше.

Призываю тебя относиться к материалу книги как к одному из вариантов организации жизни, который ты адаптируешь под себя согласно своей жизненной философии и потребностям.

## Часть 1 – «Кирпичики»

### Объясняю название

За всю свою жизнь я заметил, что хороших, устойчивых результатов мне удаётся добиваться только путём постепенной работы, продвижении шаг за шагом. Еще одна аналогия такого постепенно развития – кирпичик за кирпичиком.

У меня были случаи, когда за месяц я делал большой прорыв по работе, а спустя время обнаруживал, что снова откатился на обратный уровень. Например, однажды с одного клиента по маркетинговым услугам пришёл к одновременной работе с тремя клиентами.

Что произошло потом? Я не смог справиться с объемом работы, не потянул такую нагрузку. Из-за чего мне пришлось отказаться от одного клиента, а другой ушёл сам, потому что у меня было откровенно плохое качество работы. А вот если бы повышал нагрузку постепенно – возможно, результат был бы совсем иным.

То же самое я замечал и в других сферах жизни. Хочу похудеть, сажусь на жёсткую диету, хую. Проходит несколько недель и... вес снова возвращается, потому что я не готов к новому образу жизни. Или прочитаю какую-нибудь умную книгу, решаюсь изменить свою жизнь – первые дни активно действую, а потом снова откаты.

Я верю, что в основе качественного достижения чего-либо – **постепенное, постоянное, ненасильственное движение к цели**. Так удаётся постепенно развить в себе необходимые навыки, наработать знания и опыт, а в итоге в разумном темпе достигнуть хороших, долгосрочных результатов. Даже если у тебя всё плохо сегодня, но ты делаешь первые маленькие шаги к тому, чтобы исправить положение дел – у тебя постепенно появятся новые силы. Потому что ты начнёшь двигаться вперёд, шаг за шагом, кирпичик за кирпичиком – а движение вперёд, согласишься, вдохновляет.

## **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.