

**ХАОС-КОНТРОЛЬ**  
**ДМИТРИЙ ТАРАСОВ**



# **ОТ ТРЕВОЖНОСТИ** **К ЭФФЕКТИВНОСТИ**

**EMAIL КУРС**

# Типы тревожности и вызываемые ей проблемы

Добро пожаловать в первый модуль курса «От тревожности к продуктивности». Первым делом, давайте определимся, что мы будем понимать под тревожностью:

Тревожность - это глобальное ощущение беспокойства, вызванное большим количеством задач, которые нужно решить, и связанным с этим размытием приоритетов.

Тревожность - это когда периодически опускаются руки из-за того, что что-то идет не так, как хотелось бы, и результаты не соответствуют ожиданиям. В конце концов, тревожность - это когда внешние события оказывают негативное влияние на рабочий тонус и общее настроение, высасывая энергию и препятствуя реализации потенциала.

Конечно, этим понятие тревожности не ограничивается, и мы будем касаться смежных тем - от работы над искоренением стресса, вызванного взаимоотношениями с людьми, до сложности новых начинаний и негативного информационного поля. Но основной фокус на том, чтобы трансформировать внутренний моральный дискомфорт в энергию для достижения результатов с помощью методики самоорганизации Принцип Систем.

Давайте сформируем ожидания от курса:

- Сразу скажу, что тревожность на длительной дистанции может трансформироваться в депрессию, а избавление от депрессии занимает время и может требовать терапии. Я, как автор курса, не являюсь квалифицированным психологом и рекомендации в последующих курсах его не заменят.

- При этом, все рекомендации, изложенные здесь и далее, проверены личным многолетним опытом решения комплексных задач и борьбы с беспокойством, вызванным разного рода сложностями в работе, развитии и борьбе с связанной с этим тревогой. Как моим собственным опытом, так и опытом отдельных пользователей Хаос-контроля, изначально созданного для самоорганизации в условиях большого количества задач.
- Диагностика и трекинг тревожности - сложный процесс. Если подходить к нему основательно, нужно регулярно измерять уровень кортизола, анализировать пульс, сдавать анализы, пить витамины, заниматься физическими и «духовными» практиками. Мало у кого из нас есть ресурс этим системно заниматься, поэтому в рамках курса мы сконцентрируемся на определении наиболее простых стратегий, которым может следовать каждый и которые, при этом, дают 80% результата при затрате 20% усилий.
- Идеальный сценарий прохождения курса следующий: прочитать письмо, посмотреть прилагаемое к нему видео, выполнить домашнее задание и отправить результаты его выполнения ответным письмом. Туда же вы можете добавить появившиеся вопросы. Если вы приобрели тариф Продвинутой, то в любой момент просто напишите мне - договоримся о личной консультации по Zoom.

## **Причины и сценарии возникновения тревожности**

Тревожность обычно возникает по следующим причинам:

### **Высокая загрузка**

Само по себе большое количество задач не обязательно ведет к психологическому дискомфорту. Проблемы начинаются, когда задач не только много, но они еще и относятся к не связанным между собой категориям деятельности. В этом случае добавляется эффект переключения контекста, когда нужно быстро перестроиться с одного на другое. Например, вы работаете над подготовкой договора и при этом знаете, что через час у вас созвон по Zoom с коллегами. И таких

переключений в течение дня много - все это вызывает легкий стресс, который размывает внимание и копится на дистанции.

### **Размытие приоритетов**

Чем больше задач, тем сложнее понять чем именно сейчас заниматься важнее всего. Попытка приоритизировать что-то из списка дел, в котором 10 пунктов и более, ведет к затрате ресурса на попытки понять, за что браться. От этого часто опускаются и пропадает мотивация. Нет ничего более демотивирующего, чем список задач одинаковой, как кажется, важности.

### **Поглощающая текучка**

У всех у нас есть глобальные цели, работа над которыми требует времени, и у всех у нас много текущих задач, мало на что влияющих на дистанции, но которые нужно выполнить здесь и сейчас. Например, ответить кому-то в Telegram, разобрать почту, сходить на встречу, отправить запрашиваемый кем-то материал. Но все это тоже нужно делать, и очень легко заполнить целый день решением тривиальных вопросов. Заниматься текучкой проще и понятней, чем работать над чем-то глобальным, но с течением времени неудовлетворенность от возни накапливается, как и разочарование от отсутствия прогресса в глобальных вопросах. Это неизбежно ведет к ощущению тревоги и отсутствия контроля над происходящим.

### **Неэффективность отдыха**

Проблема современного занятого человека в невозможности полностью отключиться от работы. Мы всегда на связи и всегда думаем о работе. Не очень помогает и тот факт, что для многих из нас список дел на каждый день содержит больше пунктов, чем мы физически можем выполнить. Как-то сложно думать о том, что отдых заслужен, когда сделано не все, что запланировано. Это снижает эффективность отдыха и переводит его из разряда рекреационной активности в повод для стыда и неудовлетворенности собой. На дистанции это изнашивает и стимулирует тревогу.

### **Текущие проблемы**

Наличие актуальных, в данный момент, проблем вроде финансовых трудностей, сложных личных отношений, внезапно возникших “пожаров” на работе - понятный источник стресса. Когда возникают какие-то трудности мы, естественно, выпадаем из ритма и

фокусируемся на них. За время «тушения пожаров» возникают разные всяки, которые потом приходится разгребать и обычно это ведет к новым пожарам. В такой ситуации сложно делать что-то глобальное, а это, в свою очередь создает замкнутый круг «проблема → стресс → новая проблема».

### **Конфликты на работе**

И если организовать нормальные взаимоотношения с самим собой - ключевая задача для снижения тревожности и обеспечения нормального рабочего состояния, взаимоотношения с людьми - отдельная история, требующая огромного количества энергии. Все мы знаем, что в случае возникновения конфликта на работе, уровень стресса подскакивает до небес, забирая ресурс у конструктивной деятельности.

### **Изнурительная работа без видимых результатов**

Отдельный источник уныния - это работа над чем-то большим, требующего времени и усилий. По своей природе мы имеем свойство недооценивать сроки и сложность получения глобальных результатов. Типовой сценарий - это запуск нового бизнеса или реализация себя в выбранной сфере. Мы думаем, что через год новый проект будет приносить миллионы, а он хорошо если выходит в ноль. Сроки сдвигаются, работы все прибавляется, а результаты не соответствуют ожиданиям.

### **Эффект «чистого листа» и синдром самозванца**

Сложно начать что-то новое и глобальное. Но это не проблема. Проблема годами думать о реализации какого-то желания или проекта и ничего для этого не делать. Со временем такие нереализованные цели формируют негативное восприятие себя, потенциально ведущее к депрессивным состояниям. Самые распространенные стопперы на пути к началу глобальных изменений - синдром самозванца и эффект чистого листа, в основе которых лежит страх, что ничего не получится, причем на глазах у окружающих.

### **Странный информационный фон**

Не секрет, что текущая информационная повестка не добавляет уверенности в завтрашнем дне и вызывает беспокойство. У кого-то больше, у кого-то меньше, но происходящее вокруг коснулось каждого из нас. С одной стороны нам рассказывают про политические ужасы, с

другой - показывают успешный успех непонятных людей в социальных сетях. Все это не добавляет уверенности в завтрашнем дне и вызывает чувство собственной несостоятельности на фоне блоггеров на дорогих машинах, живущих свою лучшую жизнь.

## **Нормализация тревожности**

Давайте в качестве первого шага к снижению тревоги, договоримся, что испытывать беспокойство в описанных выше сценариях - естественная здоровая реакция. Куда более странно было бы не испытывать стресс от неудовлетворенности текущим состоянием дел.

И точно так же нормально не получать желаемых результатов и переживать по этому поводу. Это не признак несостоятельности или некомпетентности, а следствие здоровых амбиций и желания заниматься чем-то значимым.

К слову, если почитать любую качественно написанную биографию известного человека, то в ней будут фигурировать сплошные неудачи, фрустрации и долгие периоды пребывания в подавленном состоянии. Тревога - это просто рабочий вопрос, к которому нужно так и относиться - как к решаемому рабочему вопросу, а не к какому-то дефекту, признаку слабости или характеристике, которая делает невозможным движение вперед.

В видео ниже я делюсь своими мыслями о тревожности и о том, что к ней стоит относиться как к рабочему вопросу:

[Смотреть видео](#)

## **Домашнее задание**

Судя по вашему интересу к этому курсу, вы, на своем опыте, знакомы с описанными выше сценариями возникновения тревожности. При этом, для большинства из нас актуальны одновременно несколько описанных причин беспокойства, если не все сразу. Они объединяются

в один клубок и подпитывают друг друга. Из-за этого сложно понять что со всем этим делать.

Поэтому, стоит декомпозировать тревогу на компоненты, выделив что из описанного наиболее актуально конкретно для вас - так будет проще проработать каждую из причин и, тем самым, снизить общий уровень беспокойства. В последующих письмах курса мы будем последовательно разбираться как нивелировать негативное влияние каждого из описанных факторов.

### **Задание:**

- Прочитайте список причин возникновения тревожности выше и выделите те, которые наиболее актуальны для вас. Если в списке чего-то не хватает, зафиксируйте эту, актуальную для вас, причину тревоги
- Оформите получившийся список, выписав причины и добавив комментарии как они негативно влияют на ваш рабочий и жизненный тонус

### **Пример выполнения:**

Причины возникновения тревожности: высокая загрузка, размытие приоритетов, конфликт на работе, странный информационный фон.

Список с комментариями:

- Высокая загрузка: мне приходится работать с большим количеством задач, каждый день я смотрю на огромный список задач и не знаю за что взяться. В результате я трачу много времени на прокрастинацию и чувствую, что работаю над задачами как будто «из под палки»
- Размытие приоритетов: я не понимаю что из моих повседневных дел действительно важно и ведет к ощутимым результатам. В результате, я что-то делаю, но не вижу связи между решаемыми задачами и своими глобальными целями. Из-за этого отсутствует ощущение прогресса, и я не получаю удовлетворения от своей работы

- Конфликт на работе: мой руководитель меня невзлюбил и повсюду вставляет палки в колеса. В результате, я трачу массу энергии на негативные эмоции, теряю мотивацию хорошо решать свои задачи и не вижу будущего в этой компании
- Информационный фон: каждый день я смотрю риллсы, где какие-то сумасшедшие люди показывают, как хорошо живут, не обладая и долей тех качеств и навыков, которые есть у меня. В результате мне кажется, что я делаю в жизни что-то не так и занимаюсь не тем

Смысл задания в том, чтобы перевести причины возникновения тревоги из обтекаемо-абстрактных в конкретные. После этого будет проще с ними работать.

Получившийся список отправьте в ответ на это письмо, если это достаточно комфортно для вас. Если некомфортно, все равно составьте список и сохраните его, взяв за практику в будущем фиксировать в него причины возникновения тревоги по мере их возникновения. Врага нужно знать в лицо - это первый шаг к решению проблемы.

## Ключевой метод снижения тревоги

Если обобщить все факторы возникновения тревоги, приведенные в первом письме, то у них есть одна общая черта: подавленное состояние вызывается несоответствием получаемых результатов нашим желаниям.

Вспомним картинку с главной страницы курса:



И то, как она трансформируется в контексте разговора о тревожности и ее влиянии на рабочий тонус:



Простейшая линейная формула. Таким образом, природа тревожности следующая:

- Если наши результаты соответствуют нашим ожиданиям, тревожность низкая
- Если наши результаты не соответствуют нашим ожиданиям, тревожность высокая

Следовательно, для снижения тревожности, нужно работать над балансом ожиданий и результатов. Возникает закономерный вопрос: как определять свои ожидания и что считать результатами?

Как обычно, помогает функция декомпозиции абстрактного в конкретное. Результат - понятие обтекаемое и часто связано с глобальными целями. Запустить бизнес, вырасти по карьерной лестнице, подготовить авторский курс, набрать N подписчиков в Telegram, научиться программировать, накопить на квартиру - мы привыкли мыслить глобальными категориями. Путь к достижению

таких результатов долго, а на пути постоянно возникают препятствия. Глобальная цель уходит на второй план, вытесняясь сиюминутными проблемами и неудовлетворенностью от того, что все хорошее в жизни приходит не сразу.

Более рабочая стратегия - оперировать понятием **промежуточный результат**. Как вы понимаете, достижение любой глобальной цели состоит из последовательного решения более мелких задач. Поэтому проекты делятся на этапы, курсы на модули, а карьерная лестница так и называется - лестница, в ней ступени.

Но это все равно сравнительно глобальные вехи, на достижение которых требуется много усилий и времени. Поэтому в Принципе Систем, предлагаемом как инструмент борьбы с тревожностью, **промежуточным результатом считается гранулярная сущность - простая сессия работы над глобальной целью в течение 1-2 часов.**

## Принцип Систем

Суть подхода в следующем:

Большинство значимых целей достигается за 100-500 часов работы над ними.

Если работать над значимой целью по 2 часа в день, каждый день, она будет достигнута за несколько месяцев.

Каждая законченная сессия работы - это промежуточный **положительный** результат, считаемый успехом.

Совокупность промежуточных успехов (рабочих сессий) дает глобальный результат.

Давайте посмотрим на формулу еще раз:

$$\text{РАБОЧИЙ ТОНУС} = \text{РЕЗУЛЬТАТЫ} / \text{ОЖИДАНИЯ}$$

Как видите, рабочему тону все равно насколько мелким может быть результат, если ожидания соответствуют ему по масштабу. Поэтому, в контексте борьбы с тревогой, целесообразнее оперировать просто достигаемыми ожиданиями вроде «я поработаю 2 часа над решением своей глобальной задачи» и **считать промежуточным успехом одну сессию работы**, а не получение какого-то объективного результата. Объективные результаты неизбежно возникнут сами собой после регулярного повторения этих рабочих сессий на протяжении нескольких дней подряд.

Получаем следующий алгоритм действий:

- Ставим глобальную цель
- Каждый день систематично работаем над ней по паре часов (так мы получаем промежуточные результаты)
- Каждую законченную сессию считаем промежуточным успехом, независимо от того, насколько продуктивно она прошла (так мы формируем ожидания)
- Каждый раз испытываем удовлетворение и прилив энергии, потому что в формуле *рабочий тонус = результаты/ожидания* все сбалансировано. Это снижает общую тревожность
- На дистанции эти промежуточные успехи накапливаются и складываются во что-то законченное

Ключевой фактор здесь - системность и регулярность. Время и повторения делают свое дело. После каждой итерации мы постепенно продвигаемся вперед и испытываем удовлетворение, а не беспокойство из-за того, что впереди много работы и непонятно, когда она даст свои плоды.

## **Почему систематичные короткие сессии работают лучше долгих**

В контексте системности мне нравится иллюстрация Принципа Систем на простом примере со спортзалом:

- одна 6-часовая тренировка в зале даст куда меньший результат, чем 6 тренировок по часу на протяжении двух недель
- три 6-часовые тренировки в зале навсегда убьют желание в нем заниматься, а полтора месяца, за которые вы сходили в зал 18 раз (по часу), уже принесут результаты и **сформируют привычку** продолжать

Точно так же происходит и с работой над достижением любых рабочих, творческих и личных результатов - регулярная работа понемногу дает куда лучшие результаты на дистанции, чем нерегулярные приступы героического погружения и не вызывает выгорания. Другие аналогии:

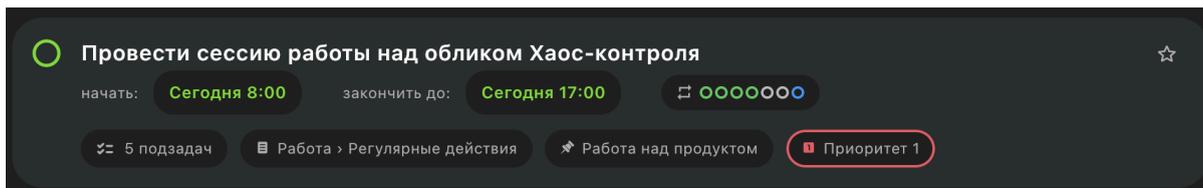
- 2 часа в день на изучение языка Python на протяжении недели дадут куда лучшие результаты, чем одна сессия на 8 часов в понедельник и одна сессия на 6 часов в четверг
- 2 часа ежедневной работы над написанием постов для Telegram-канала будет вести к созданию куда более качественного контента, чем периодические подходы
- 1 час ежедневной работы над развитием персонального бренда будут делать результат. Спонтанные действия в этом направлении будут выглядеть странно и почти ничего не давать

**2 часа ежедневной работы будут планомерно, шаг за шагом, вести вас к цели и заряжать энергией за счет того, что успехом считается просто факт состоявшейся рабочей сессии.**

Сравните этот подход с несистемными героическими авралами и тем, как они влияют на тревожность.

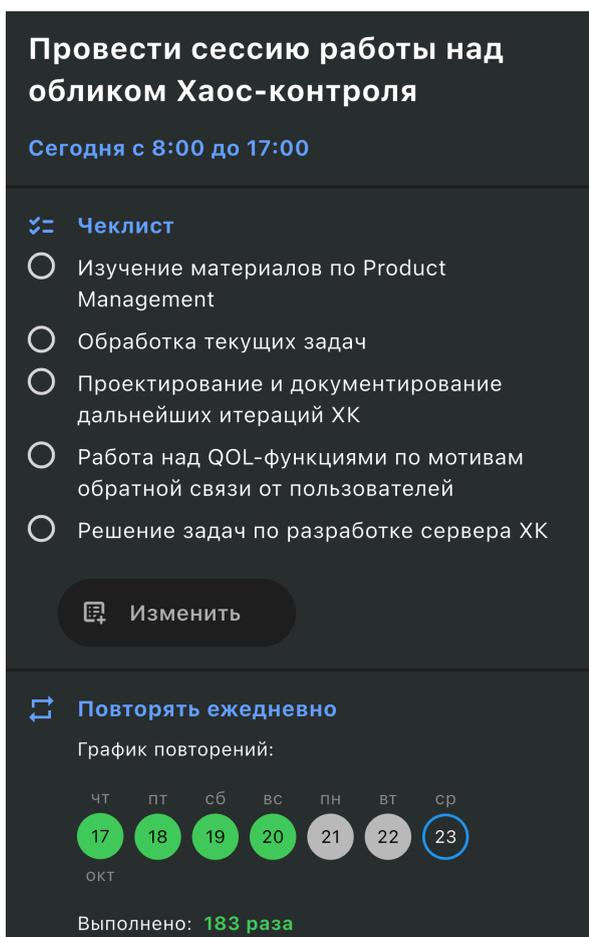
## **Принцип Систем на практике**

В Хаос-контроле Принцип Систем реализуется с помощью двух инструментов: повторяющихся задач и тайм-трекера. Систематично повторяемые сессии можно фиксировать в таком ключе:



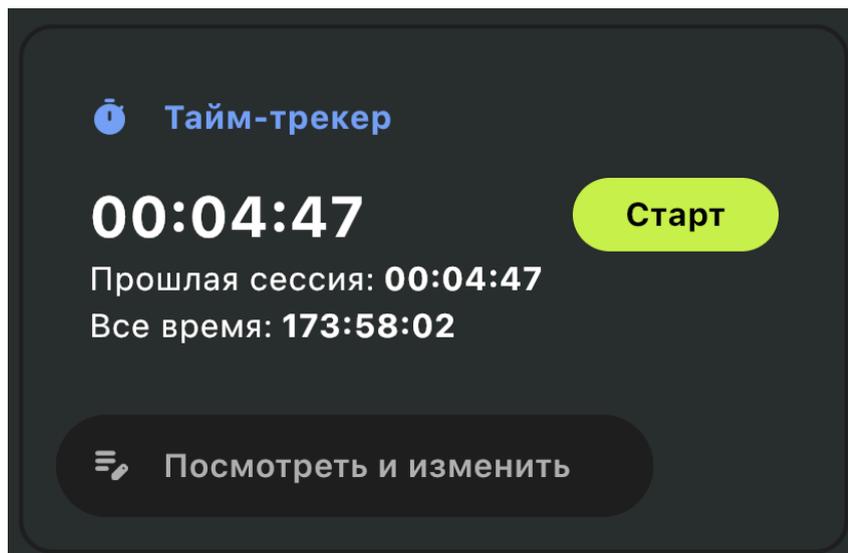
Обратите внимание, что формулировка задачи в этом примере нацелена на процесс, а не на конечный результат. Задача «провести сессию работы над обликом условного продукта» ничего не говорит о том, что конкретно нужно делать в конкретную сессию работы, но имеет отношение к условной глобальной цели «Сделать продукт лидером рынка». Что конкретно вы будете делать в каждую конкретную рабочую сессию не так важно, как то, что вы будете делать это регулярно.

При этом каждое выполнение такой повторяющейся задачи помечается зеленым кружочком и отражается в статистике, создавая ощущение прогресса:



Чем больше зеленых кружочков, тем больше проделанной работы, которая на дистанции накапливается во что-то осязаемое. Каждый зеленый кружочек отражает получение **промежуточного результата**. Как бы абсурдно просто это ни звучало, но тревожность тем меньше, чем больше зеленых кружочков подряд у вас в системных задачах.

Аналогично, с помощью тайм-трекера стоит замерять время, уделенное системным задачам, накапливая часы, которые тоже неизбежно трансформируются в осязаемые результаты:



Видео с дополнительными пояснениями и демонстрацией создания такой задачи в Хаос-контроле:

[Смотреть видео](#)

## Итого

- Тревожность вызывается тем, что ожидания слишком глобальны, а их реализация занимает много времени и слишком подвержена влиянию проблем и жизненных обстоятельств
- Чтобы снизить тревожность, необходимо получать регулярные промежуточные результаты, достижимые даже в условиях проблем и сложных обстоятельств
- Лучший способ - считать промежуточными результатами регулярные короткие сессии работы над чем-то значимым

## Домашнее задание

- Сформулируйте какую-либо глобальную цель, актуальную для вас
- Определите как часто и в какое время дня вы будете работать над ее достижением
- Создайте в Хаос-контроле повторяющуюся задачу в стиле «Поработать над достижением такой-то цели»
- Начните регулярно работать над этой задачей, отмечая выполнения и замеряя уделенное ей время с помощью тайм-трекера
- Пришлите в ответ на это письмо формулировку цели и скриншот созданной в Хаос-контроле (или ином органайзере) задачи

В следующем модуле рассмотрим как организовывать работу над несколькими подобными системами и параллельно продвигаться вперед к решению нескольких глобальных задач из разных сфер деятельности.

# Работа с несколькими системами

Итак, система - это повторяющаяся задача, направленная на достижение глобальной цели. От обычных рутинных повторяющихся задач системы отличаются следующим:

- Формулировка ориентирована на процесс, а не результат («Поработать 2 часа над тем-то»)
- Конечным итогом рабочей сессии над такой задачей является не конкретный результат, а сам факт работы. Примерно как в примере с тренировкой в зале первичен сам факт выполнения действий, а не сжигание конкретного числа калорий
- Каждая итерация работы над системой - промежуточный результат, а ожидания от каждой итерации именно в этом: поработали час-два, зафиксировали успех зеленым кружочком в таск-менеджере

По себе могу сказать, что в любой ситуации, когда вокруг хаос, нет способа снизить тревожность лучше, чем сесть и поработать час-два над конкретной системой. Работает как магия, и эффект чувствуется практически сразу.

## Выбор что считать системами

Базовая механика какие системы внедрять в жизнь, выглядит так:

- Фиксируем глобальные цели, направленные на существенные изменения жизни к лучшему
- Создаем соответствующие повторяющиеся задачи

Примеры целей и связанных систем:

- Цель: написать книгу Система: 2 часа писать текст книги
- Цель: запустить проект Система: провести сессию работы над проектом

- Цель: освоить новую профессию Система: поучиться новому навыку 1-2 часа после работы
- Цель: вывести частную практику на уровень дохода 1 млн в месяц Система: поработать над развитием личного бренда
- И т.д., и т.п

## Как выбрать цель

Для достижения наилучших результатов, рекомендую выбирать цель, исходя из таких соображений:

1. Достижение этой цели должно существенно продвинуть вас и ваше дело вперед, задав вектор развития на долгий срок
2. Цель может быть сколь угодно обтекаемо-абстрактной, но до какого-то разумного предела. «Вывести бизнес на новый уровень» - хорошая абстрактная цель, потому что ее можно конкретизировать, разбив на несколько компонентов. «Начать хорошо жить» - плохая абстрактная цель, потому что ее декомпозиция состоит из десятка элементов минимум.
3. При этом, цель лучше выбирать амбициозной и достаточно конкретной. Например, вместо «Запустить свой курс по участию в торгах» или «Написать статью об устройстве ChatGPT», стоит использовать формулировки в стиле «Заработать 10 млн на обучении в сфере участия в торгах» и «Набрать 10000 подписчиков в блоге про AI». Так каждая сессия работы будет приносить больше удовлетворения и эффективнее снижать тревожность.
4. Лайфстайл-цели из серии «Выстроить систему занятий спортом» и «Научиться играть на гитаре» так же хороши, как и бизнес-цели вроде «Вывести компанию на уровень оборота 100 млн в месяц». При этом, на мой взгляд, это цели-сателлиты, не являющиеся фундаментальными. Но это нормально, если на этом этапе вы хотите сфокусироваться на лайфстайл-цели.

## Что конкретно делать во время работы над системами

Каждый раз, приступая к работе над системной задачей, вы будете решать связанные с ней дела, заведенные в конкретных категориях и проектах в таск-менеджере. Механика такая:

- Приступили к работе над системой
- Открыли актуальный список дел, связанных с ней
- Поработали над конкретными задачами, что-то выполнили, что-то добавили, что-то удалили

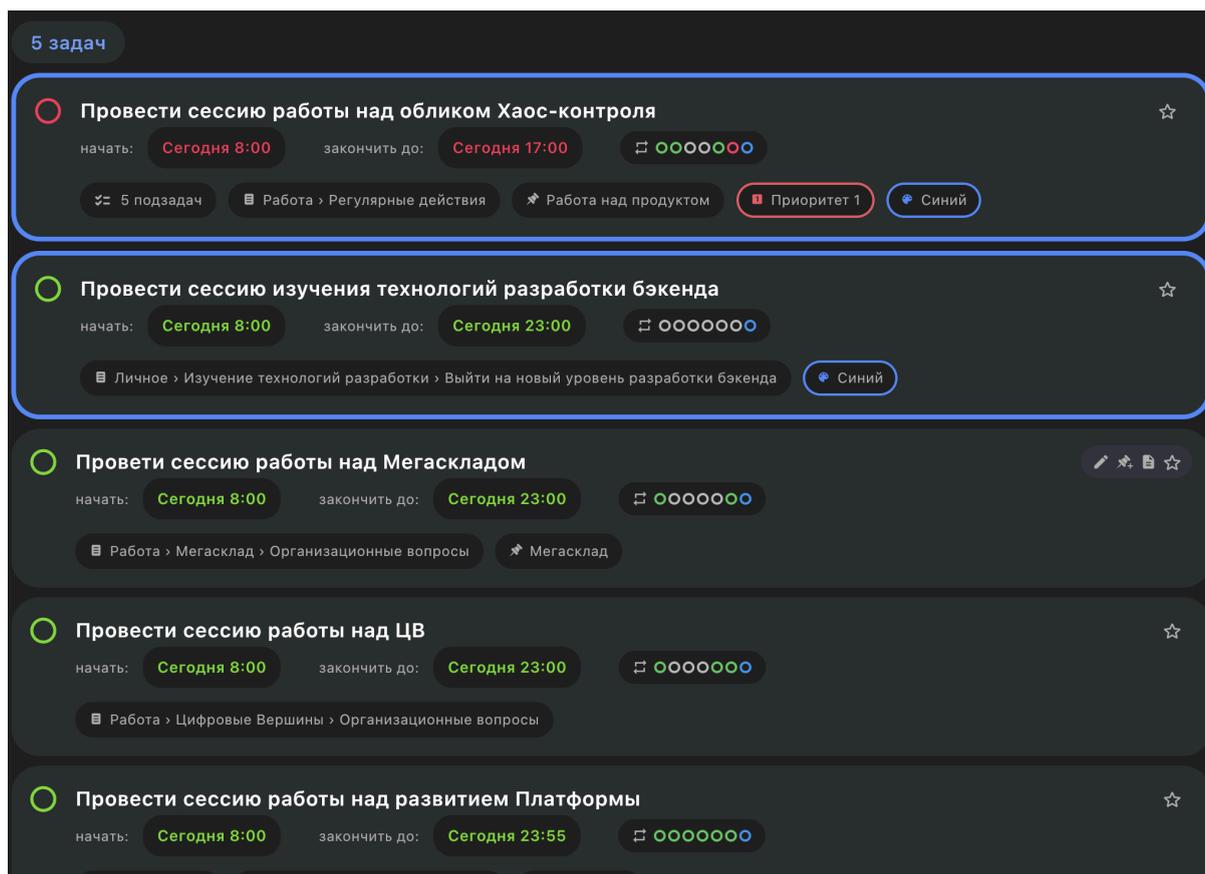
Например, уже много месяцев у меня в Хаос-контроле есть система «Провести сессию работы над развитием Хаос-контроля». Месяц назад, работая над системой я открывал проект «Реализовать функцию архивирования и отмены задач», сегодня работаю в проектах «Подготовить серверную часть облачного хранилища» и «Переработать состав метаданных». В каждый конкретный момент будет актуален тот или иной список конкретных действий, связанных с основной системой.

Как конкретно организовывать сопутствующие проекты и задачи мы подробно рассмотрели в курсе [«Метод Хаос-контроля»](#), где детально показывается как работать со внутренней структурой органайзера. Также есть смысл ознакомиться с заметками в разделе «Метод» внутри приложения, где даны базовые рекомендации по применению проектного метода.

## Как организовать несколько систем

На практике, у большинства из нас будет несколько системных задач и, соответственно, нужно принимать решение как их приоритизировать и распределять свое время между ними.

Вот так, например, выглядит мой список систем:



В подобных случаях можно настраивать удобную периодичность:

- Над чем-то работать по понедельникам, средам и пятницам
- Над чем-то по вторникам, четвергам и субботам
- Над чем-то по выходным
- Над чем-то каждый день
- Над чем-то раз в неделю
- И так далее

Сочетая, таким образом, системы с повседневными делами, вы можете выстроить удобное для вас расписание, когда приоритет отдается 1-2 системам, а в остальное время обрабатывается текучка.

Либо можно использовать более простой подход, когда все системы ежедневны, но их приоритет зависит от текущей ситуации. Сам я использую именно эту методику, рассказываю о ней в этом видео:

[Смотреть видео](#)

Этот тот самый случай, когда подходящий для вас подход выстраивается методом проб и ошибок, нужно экспериментировать. Но повторю свою рекомендацию начинать с 1-2 систем и, на первых порах, стремиться выработать привычку следовать процессу:

- Открыли системную задачу
- Поработали над связанными с ней делами
- Отметили задачу как выполненную и зафиксировали промежуточный результат в виде законченной рабочей сессии
- Переключились на следующую систему, либо занялись решением оперативных вопросов или повседневными делами

## **Рекомендация по работе с системами**

В контексте борьбы с тревожностью, важно начинать день с работы над системой, а не над решением текущих вопросов вроде разбора почты, участия в созвонах по Zoom и прочей мелочевки. Проведение рабочей сессии над достижением глобальной цели первым делом в начале дня - отличный способ снизить тревожность и получить ощущения контроля над вектором развития себя и своего дела.

Аналогично, хорошо заканчивать день системой, на мажорной ноте. В этом случае чем бы вы ни занимались в течение дня, и, даже если он пошел не по плану, все равно будет ощущение движения вперед.

## **Домашнее задание**

Составьте в своем инструменте планирования структуру из системных задач и пришлите что получилось в виде скриншота, в ответ на это письмо. Если у вас возникли вопросы по работе над системами, напишите их - я отвечу.

В завтрашнем письме рассмотрим как оформлять в системы применение более традиционных методов борьбы с тревожностью.

## Быстрые методы борьбы со стрессом

Давайте посмотрим на набор известных всем практик борьбы со стрессом:

- Медитация
- Ведение дневника
- Физическая активность
- Работа с психологом
- Нормализация сна и питания

Эти методы действенны, но настолько очевидны, что приобрели статус известных всем эфемерных банальностей. Все понимают, что неплохо бы ими заниматься, но мало кто относится к ним осознанно.

Не помогает и тот факт, что одна сессия медитации или написания утренних страниц не дает моментального ощущения успокоения. В отличие от применения Принципа Систем, который создает легкое ощущение контроля над происходящим практически сразу.

Но если наложить эти практики на Принцип Систем, эфемерность пользы от них улетучивается. Ниже я расскажу, как это делается.

Но сначала поговорим о важности понимания физического смысла активностей, направленных на снижение стресса. Проще всего это показать на примере, как работа зрительной системы влияет на внутреннее состояние.

### Влияние физиологии на стресс

Все мы знаем, что практики глубокого дыхания помогают нормализовать внутреннее состояние. Происходит это за счет активации парасимпатической нервной системы и обогащения клеток мозга кислородом, что способствует расслаблению и снижению уровня

тревожности. Поэтому частый совет в ситуации стресса - просто подышать несколько минут.

Практика показывает, тем не менее, что эффект длится недолго. При этом давайте отметим, что понимание физического процесса *«подышали → обогатили мозг кислородом → чуть успокоились»* дает больше осмысленности этому действию.

Куда интереснее, в этом плане, влияние на спокойствие зрительной системы.

Она решает две задачи примерно в том же стиле, что и уши, которые отвечают как за слух, так и за ощущение объема и ориентацию в пространстве. Во-первых, глаза отвечают за восприятие формы и цвета - это понятно. Но, вместе с тем, зрительная система дает сигналы мозгу в каком состоянии ему пребывать - в расслабленном или напряженном.

Работает это так:

- Если мы расслаблены, наши зрачки расширены. Когда мы находимся в состоянии стресса или возбуждения, зрачки сужаются, форма и оптика линз меняется, зрение становится более туннельным.
- Но работает это и в обратную сторону - если сознательно расширить зрачки путём обзора масштабных объектов и задействовать периферическое зрение, это дает сигнал мозгу о расслаблении.

**Поэтому созерцание горизонта, закатов и природы успокаивает, а когда мы сидим дома и постоянно смотрим в экран, это ведет к сужению зрачков и повышению стресса.**

Кроме того, глаза отвечают за коммуникацию времени дня (по принципу есть солнце или нет). Это говорит центральной системе каким должен быть метаболизм - высоким или низким.

Практическое применение этого физического процесса в следующем: **стремитесь первым делом, после пробуждения, выходить на улицу, смотреть по сторонам и видеть солнечный свет.**

Во-первых, попадание фотонов в оптическую систему глаз приводит к выработке полезного кортизола (который не только гормон стресса, но и гормон, стимулирующий активность). Это приводит к ощущению пробуждения и настраивает организм на день.

Во-вторых, солнечный свет запускает таймер на выработку мелатонина (гормона сна). Это приводит к ощущению сонливости вечером и помогает здоровому сну (что вообще фундамент психического здоровья).

В-третьих, созерцание окружающего масштаба расширяет зрачки и вызывает ощущение спокойствия. Даже если утром на улице облачно или темно, там все равно больше фотонов, чем внутри помещения.

Кстати, причина почему говорят, что свет голубого спектра вреден перед сном, заключается в том, что у него такая же длина волны, как у солнечного света в начале дня. Поэтому, если смотреть в экран вечером, это нарушает выработку мелатонина (сбивает таймер). При этом созерцание голубого света от экрана утром не приводит к правильной активации нейронов мозга. Поэтому заменить естественный свет, полученный от солнца, путем просмотра видеосов в телефоне не получится.

Кроме того, утренний свет приводит к активации выработки дофамина. Аналогично, яркий свет вечером вырабатывает вредный кортизол. В сухом остатке, солнечный свет помогает настроить правильные циркадные ритмы, а циркадные ритмы тесно связаны с уровнем стресса в течение дня.

Можно сказать, что практика выходить на улицу с утра и смотреть по сторонам - это примерно как под завод часов организма, чтобы они правильно работали.

Примерно таким же образом другие известные активности влияют на состояние организма через физиологические процессы. Спорт стимулирует выработку дофамина, правильное питание дает энергию, медитация снижает кортизол и так далее.

Все это я к чему: у нас есть задача - снизить тревожность. Понимание физики процесса применения инструмента повышает его эффективность и создает понимание причинно-следственной связи

совершения действия («выйти на улицу») с желаемым результатом («убрать беспокойство»).

Имея это в виду, давайте теперь создадим систему использования инструмента.

## Применение Принципа Систем

Из озвученных инструментов снижения стресса вы можете выбрать наиболее близкие вам. Например, если медитации - это не ваша история (как в моем случае), то можно заменить её утренней зарядкой. Если вам не интересно писать утренние заметки - вместо этого выходите на улицу.

В целом, достаточно какой-то одной утренней активности, лишь бы у вас присутствовала та причинно-следственная связь, о которой говорили выше: поделали активность → снизили стресс.

Выполнение этой активности стоит оформить в повторяющуюся задачу (систему) в таком ключе:

### Выполнить утренние активности

Сегодня с 8:00 до 23:00

**☑ Чеклист**

- Выйти на улицу и посмотреть по сторонам
- Выпить витамины и 20г протеина
- Написать утренние заметки

 Изменить

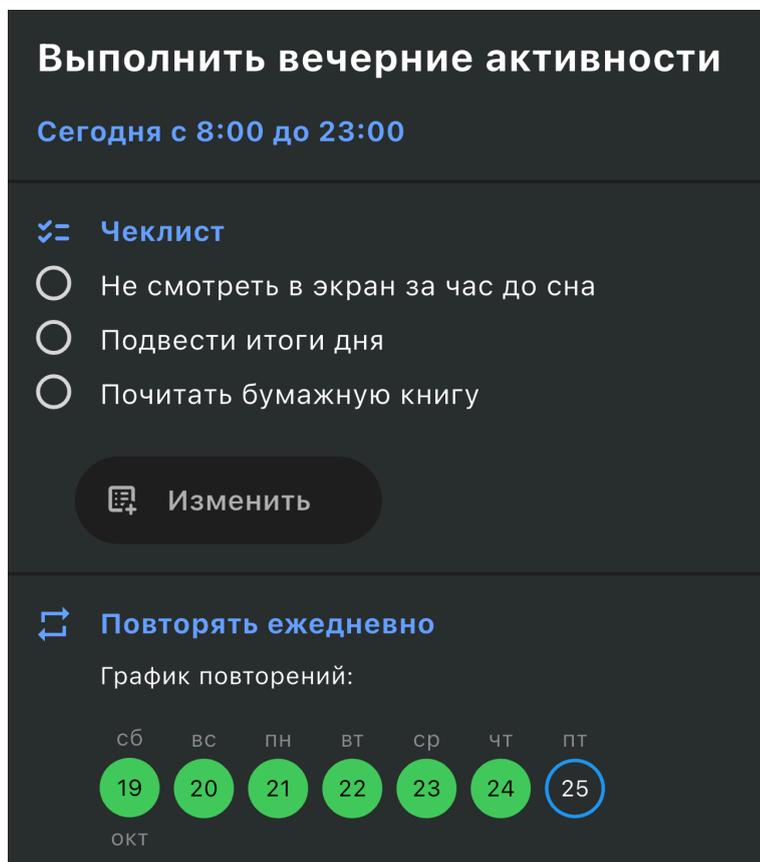
**🔄 Повторять ежедневно**

График повторений:

пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт
25	26	27	28	29	30	31
ОКТ						

Что конкретно будет в вашем чеклисте утренних активностей вы решите для себя. Главное, чтобы там были действия, направленные на снижение тревожности, и физический смысл которых вы понимаете.

Аналогично, опционально можно создать систему на вечер:



Как и в случае с рабочими системами, здесь работает эффект получения промежуточного результата с каждым выполнением, который еще и усиливается благоприятным эффектом от самих активностей.

Обратите внимание, что в таком подходе целеполагание выполнения «полезных действий» сменяется с абстрактного «ну это же полезно» на «я это делаю, чтобы снизить тревогу». Эффективность такой парадигмы куда выше и имеет больше шансов быть интегрированной в расписание, стать полезной привычкой.

## **Домашнее задание**

Оформите систему выполнения действий, направленных на снижение тревожности, в систему в вашем инструменте планирования.

Пришлите скриншот что получилось. Если у вас возникли вопросы, задайте их в ответном письме.

## Разбор завалов и решение проблем

Системы - это замечательно, но текучку и различные срочные дела никто не отменял. Хаотичность повседневной жизни - важный фактор появления тревожности, поэтому в этом письме посмотрим как с этим управляться.

### Ментальная модель первичности систем

Первый шаг - свыкнуться с простым постулатом:

- Текучка в начале дня **повышает** тревожность
- Работа над системами в начале дня **снижает** тревожность

Если первым делом с утра вы заливаете в телефоне, а потом садитесь разбирать электронную почту, то это вводит мозг в режим реактивного потребления информации и высасывает энергию.

Вместо этого лучше строить день так:

- Первым делом с утра выполняем действия из системы утренних активностей (см. предыдущее письмо)
- Потом работаем над одной или двумя из приоритетных систем, составленной вами в результате работы над письмом 3
- В середине дня обрабатываем текучку, ходим на встречи, и решаем повседневные дела
- Вечером работаем над одной из систем, направленных на развитие и завершаем день системой вечерних активностей

Такой подход хорош тем, что обеспечивает и продвижение вперед по стратегическим задачам, и тревожность убирает, и повседневные дела делаются.

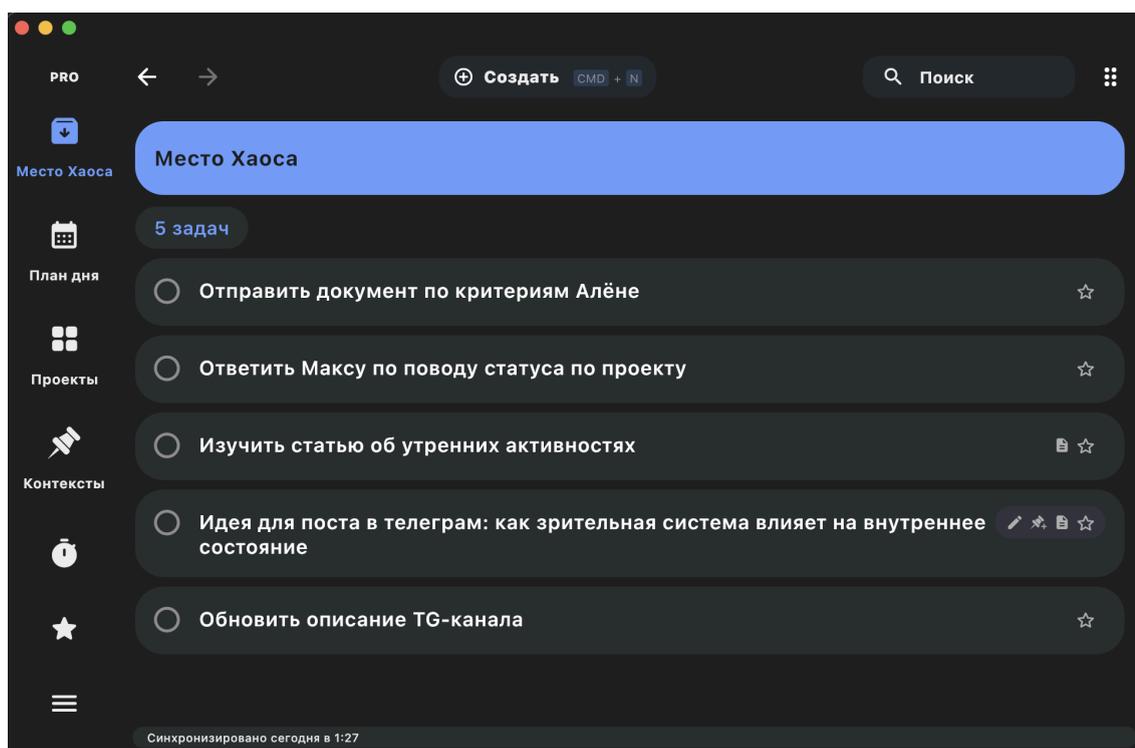
## Обработка текучки в момент работы над системами

К сожалению, повседневным делам не интересно, что в данный момент мы занимаемся системой или отдыхом. Приходят письма, кто-то пишет в Telegram, в кабинет заходят коллеги и чего-то хотят. В конце концов, возникают идеи, на которые хочется переключиться.

За редким исключением каких-либо действительно важных происшествий, ничего из этого не требует внимания в данный конкретный момент. Поэтому в подобных ситуациях есть смысл применять принцип быстрой фиксации с последующим возвратом к работе над системой:

- работаем над системой
- возникает «горящая задача» или идея
- фиксируем ее в специально отведенный для этого список Место Хаоса
- возвращаемся к работе над системой
- в середине дня разбираем Место Хаоса и обрабатываем накопившиеся в нем дела

Место Хаоса выглядит так:



Как видите, тут простой список пунктов, возникших спонтанно. Фиксировать их в таком виде куда эффективнее, чем браться за них сразу, отвлекаясь от более важных дел или держать в голове. Лучше вернуться к списку в специально отведенное под текущую время.

## **Разбор завалов и обязательств**

Частая проблема занятого человека - большое количество обязательств перед окружающими. Кто-то постоянно чего-то ждет, сроки горят, все это не способствует спокойной работе над системами.

Это может прозвучать контр-интуитивно, но в контексте снижения тревожности, и вообще наиболее здоровый подход, - обнулиться и снять с себя обязательства. Честно сказать людям: «я в большом загрузе и, к сожалению, не могу в срок сделать то, что обещал». И либо пересмотреть сроки, либо полностью снять с себя обязательство.

Грустная, но, вместе с тем, освобождающая правда жизни в том, что никто не думает о нас и наших обязательствах так же критично, как мы сами о себе. Люди поймут, а вы сможете сконцентрироваться на своих системах. Ошибка оценки своих возможностей - это инструмент роста и источник правильных выводов.

В случаях же, когда это невозможно, стоит стремиться разбирать завалы в специально отведенное для этого время разбора текущей и все равно приоритизировать работу над системами.

## **Решение насущных проблем**

Бывают проблемы, которые висят над душой и высасывают энергию. Финансовая нагрузка, например. Это известная многим проблема, которая, хотя бы раз в жизни, была у любого человека, который занимается развитием своего дела. В таких условиях фокусироваться на долгоиграющих целях тяжело, потому что постоянно приходится разгружать где взять денег на текущие операционные расходы.

Парадоксально, в таких ситуациях нет другого выхода, кроме как системно работать над улучшением финансовых показателей, ориентируясь на среднюю и долгую дистанции. Есть смысл передоговориться с кредиторами, рефинансироваться и работать над системами, направленными на рост выручки. Сегодняшние проблемы так или иначе рассосутся, а вот проделанная фундаментальная работа над правильно выбранными системами даст свои плоды и избавит от необходимости постоянно искать финансы на закрытие текущих долгов.

Аналогично, если у вас проблемы в отношениях (развод, расставание), то здесь тоже стоит не заниматься тем, что не имеет смысла (кого-то возвращать, пускаться во все тяжкие, мониторить чьи-то социальные сети), а работать над системами, направленными на саморазвитие. Поэтому многие после расставания начинают ходить в зал, повышают уверенность в себе и тем самым притягивают к себе интересных людей. Вытеснение негативных эмоций системами работает в этом случае сразу на нескольких уровнях.

## **Вывод**

В сухом остатке, какой бы тяжелой ни была текущая ситуация, первична всегда работа над системами, то есть над достижением долгоиграющих результатов и фиксацией промежуточных успехов. Все остальное - во вторую очередь. См. также видео с основной мыслью модуля:

[Смотреть видео](#)

## **Домашнее задание**

Определитесь в какое время дня, свободное от систем, вы будете заниматься текушкой и решением текущих вопросов. Важно иметь такой свободный слот, а не заполнять весь календарь системами - в этом случае вы будете постоянно от них отвлекаться. Попробуйте записывать поступающую текучку в Место Хаоса и покажите скриншот что у вас в нем накопилось за день-два.

## Выстраивание эффективной рабочей коммуникации

Общение с коллегами, партнерами и клиентами - известный фактор стресса, который периодически создает сложные ситуации.

Миллионы чатов в Telegram и бесконечные созвоны в Zoom тоже не добавляют ощущения контроля над происходящим. Проблема усугубляется тем, что разговоры о работе - это не работа и, соответственно, не получение результатов. А без результатов нет спокойствия, как мы помним. В рамках этого письма разберем рекомендации по оптимизации рабочей коммуникации.

### Проведение встреч

Вот типичный сценарий проведения очной встречи или Zoom-звонка:

- собирается группа людей обсудить текущие вопросы
- agenda и топики обсуждения заранее либо не документируются вообще, либо документируются в общих чертах
- договоренности тоже либо не фиксируются, либо фиксируются на скорую руку
- итоги встречи прорабатываются плохо, потому что все участники в постоянном загрузе
- время идет, одна встреча перетекает в другую, и все это ведет к тому, что обязательства либо не выполняются, либо копятся горой и вызывают стресс

Встречи ради встреч - классическая проблема управления компаниями любых масштабов. Качественное выстраивание процессов, направленных на то, чтобы обсуждения вели к каким-то конкретным результатам - скорее исключение из правил. И это нормально, такова наша природа.

Вот как сделать рабочие встречи более эффективными:

- **смысл любого разговора заключается в том, чтобы на выходе создавались конкретные задачи в централизованном таск-трекере.** Не нужно надеяться, что каждый из участников самостоятельно зафиксирует себе куда-то что ему нужно делать. Все должно попадать в таск-трекер, который у всех на виду
- если по итогам встречи кому-то из участников не было назначено задач, значит вряд ли ему вообще стоило быть на встрече и тратить на нее свое время
- если кто-то присутствует на встрече, просто «чтобы быть в курсе происходящего», скорее всего, ему нужно не присутствовать, а читать краткую выжимку (summary) итогов. Соответственно в команде у кого-то должна быть роль секретаря, фиксирующего договоренности и дальнейшие планы
- **руководитель команды, являющийся инициатором встречи, должен своей основной задачей считать минимизацию количества участников.** Если в команде десять человек, которым нужно быть в курсе договоренностей, но реально в обсуждении активно участвуют только трое, то на встрече должно быть три человека, а остальные семь пусть потом читают summary встречи и видят поставленные им задачи в таск-трекере
- **руководитель команды должен считать своей задачей избавить людей от обсуждений,** а не вовлекать в них всех подряд

Эффективная и, главное, довольная команда - это та, что проводит в Zoom и на встречах минимум времени.

Нюанс описанного подхода в том, что повлиять на то, как в вашей организации проводятся встречи напрямую, вы можете только, если находитесь в роли собственника или руководителя. Если вы - линейный сотрудник и вас заставляют участвовать в ненужной коммуникации, то остается только принять это за правила игры и считать издержками профессии.

## Коммуникация в мессенджерах

Довольно новый бизнес-процесс, ставший актуальным в последнее время - создавать чат в Telegram или Whatsapp при малейшей потребности организовать группу людей вокруг какого-либо вопроса. В итоге, у многих из нас в мессенджерах завалы из полу-живых чатов, в которых либо ничего не происходит, либо наоборот происходит слишком много обсуждений.

В связи с этим несколько рекомендаций:

- Старайтесь использовать разные мессенджеры для личного и рабочего общения. Например, использовать Telegram для работы, а для личных переписок - Whatsapp или iMessage. Эффект от разделения в том, что заходя в личный мессенджер вы не испытываете стресс от созерцания рабочих чатов
- Не нужно создавать новый чат для обсуждения конкретного направления работы в Telegram. Например, у меня есть один проект, где порядка 10 чатов, каждый из которых изначально посвящен конкретной тематике, но в итоге все размылось, и в нескольких ветках параллельно обсуждается одно и то же. Можете себе представить эффективность этой коммуникации и влияние ее на стресс. Вместо этого лучше создать группу с тематическими разделами, как это позволяет сделать Telegram, или использовать бизнес-мессенджер вроде Slack, где есть разделение по каналам
- Старайтесь писать лаконично, кратко и оформлять законченную мысль в одно сообщение. И стимулируйте коллег писать в таком же стиле. Нет ничего хуже, когда кто-то пытается донести мысль несколькими подряд отправленными короткими сообщениями, если это не личная переписка
- Каждая нотификация в мессенджере - не повод читать, что вам написали. При работе над системами возьмите себе за правило не реагировать на чаты - вряд ли там кто-то ждет от вас сиюминутного ответа
- А если ждет и отвлечься все же нужно, старайтесь формировать ожидания окружающих по тем слотам времени, когда вы на связи, а когда сфокусированно работаете над своими долгосрочными целями. Хорошая практика - оповещать коллег о

тех слотах времени, когда вы заняты системами и отвечаете с задержкой

Конечно, здесь тоже имеет значение насколько вы вольны распоряжаться своим временем и вниманием. Возможны ситуации (при работе в найме, обычно), когда руководство ожидает от вас быстрого ответа и вам нужно быть на связи. Но это лишь вносит коррекции в расписание работы над системами - нужно заниматься ими либо раньше момента, когда начинается рабочий коммуникационный хаос, либо позже.

## **Влияние рабочих конфликтов на стресс**

Все мы знаем что это такое. В ситуации, когда мы кому-то откровенно не нравимся, и нам вставляют палки в колеса, крайне сложно фокусироваться на работе, а не растрчивать энергию на подковерные игры, обсуждения за спиной и попытки доказать кто прав, а кто виноват.

Это тот самый случай, когда работает принцип «спокойно занимайся своим делом, и мимо пронесут труп твоего врага». Пока ваши недоброжелатели тратят время на то, чтобы показать, что они чем-то лучше вас, старайтесь сфокусироваться на решении своих рабочих задач, даже если это означает симуляцию примирения.

Фокус на результатах решает сразу две проблемы: успокаивает и снижает стресс, а также демонстрирует окружающим кто есть кто. Участие в разборках же, накаляет тревожность и несет неправильный посыл во вне.

В сухом остатке, мы вновь приходим к основному мотиву этого курса: фокусируйтесь на своих системах в первую очередь, над всем остальным - во вторую.

**Самая эффективная коммуникация - это получение и трансляция конкретных результатов.**

## **Домашнее задание**

По аналогии как вы делали в задании к первому письму курса, перечислите текущие проблемы в коммуникации с коллегами и партнерами, которые вызывают у вас ощущение тревожности.

Зафиксируйте что конкретно вы намерены сделать, чтобы снизить напряжение от каждого конкретного эпизода. Будь то решение не заходить в конкретные чаты раньше какого-то времени, либо запланируйте разговор со своим оппонентом на работе, чтобы найти точки соприкосновения и двигаться дальше вместе, если ваша работа зависит от его действий.

Пришлите что получилось в ответ на это письмо, чтобы получить комментарии.

## Снижение зависимости от новостей и социальных сетей

Многие из вас написали, что испытывают беспокойство из-за информационного поля. Причин тут две:

- Новости приковывают внимание, потому что вокруг происходит много негатива
- Социальные сети демонстрируют успешный успех других людей, вызывая чувство несостоятельности

В связи с этим, предлагаю относиться к потреблению новостей и социальных сетей как к зависимости, от которой стоит избавляться, если мы хотим жить спокойнее.

### Почему зависимость возникает

- Новостные каналы монетизируются за счет рекламы. Им нужны просмотры - от этого больше аргументов для рекламодателей. Самый верный способ повысить просмотры - приковывать внимание трансляцией негатива. Никто не будет рассказывать по первому каналу про то, что где-то в регионе есть замечательная инициатива по помощи бездомным животным - это не приковывает внимание. А вот противодействие мировой внешней политике приковывает. Поэтому повестка этому и посвящена - это, в первую очередь, про просмотры и связанные с ними деньги. Даже влияние Кремля не первично, все гораздо проще.
- Социальные сети построены на алгоритмах, которые показывают нам то, что больше всего смотрят. Их мотивация в том же самом - повышать общее количество просмотров, время проведенное в социальных сетях и, тем самым, средние чеки от рекламодателей. Пользователи, то есть мы с вами, в этом случае являются товаром - каждая минута в приложении приносит деньги. Все очень прозаично.

Таким образом, первоочередная причина зависимости - в том, что контент-мейкеры и авторы алгоритмов хотят, чтобы она у нас была. Наша зависимость = их доход.

## **Избавление от зависимости**

Избавление от зависимости, как было показано в известной книге Алана Карра «Как бросить курить», основывается на принятии новой модели самоидентификации. «Я больше не являюсь человеком, который курит отвратительные по вкусу сигареты и убивает свое здоровье» - более действенная модель, чем постепенное бросание. В контексте социальных сетей и новостей стоит принять отношение к себе как к «человеку, который не засовывает голову в информационный унитаз».

Подход может показаться несколько радикальным, но и проблема только кажется не такой уж серьезной. Растрачивание энергии, усиление и без того многочисленных поводов для беспокойства - это медленная форма суицида. И относиться к зависимости стоит именно так.

Важные новости все равно до нас дойдут, не обязательно для этого их активно потреблять. А дофаминовые всплески от лайков в инсте лучше заменить удовлетворением от получением результатов и работе над системами.

Как видите, снова все вернулось к ним. Системы первичны, все остальное - вторично.

## **Практическая рекомендация**

Прекратите на неделю смотреть новости и смотреть социальные сети с утра и перед сном. Через неделю проанализируйте изменение своего состояния. Возьмите соответствующую аскезу, если вам близок этот подход.

Цель пожить без новостного фона неделю звучит не так устрашающе, как отказ от него навсегда, но даст вполне ощутимый результат - потребность в новостях существенно снизится.

## **Домашнее задание**

Добавьте в ранее созданные системы утренних и вечерних активностей новый пункт - «Не смотреть новости и социальные сети». Пришлите скриншот как выглядят соответствующие системы на этом этапе.

## Борьба с синдромом самозванца и эффектом чистого листа

Сложно начать что-то новое и глобальное. Но это не проблема. Проблема годами думать о реализации какого-то желания или проекта и ничего для этого не делать. Со временем такие нереализованные цели формируют негативное восприятие себя, потенциально ведущее к депрессивным состояниям.

Лучше вообще ничего не хотеть от жизни, чем хотеть и не продвигаться вперед. Самые распространенные стопперы на пути к началу глобальных изменений - синдром самозванца и эффект чистого листа. Поговорим о том, как их преодолеть.

### Синдром самозванца

Причина возникновения этого эффекта в том, что все мы - социальные существа, а необходимость одобрения окружающими заложена эволюцией. 10000 лет назад невозможно было выжить, если тебя изгоняли из трибы.

Мозг современного человека работает по тем же принципам, что и мозг древних людей, поэтому страх осуждения от неудачной реализации какого-либо начинания непропорционален объективным рискам. Кажется, что если кто-то увидит наше несовершенство, это равносильно вопросу жизни и смерти, как это было несколько тысяч лет назад.

Грустная, но освобождающая правда жизни в том, что никто не думает о наших успехах и неудачах столько, сколько мы. Все думают, в первую очередь, о себе и своих проблемах. А раз никто не думает о нас, то и нам стоит меньше беспокоиться по поводу своей кажущейся некомпетентности, отсутствия необходимых знаний, опыта и допускаемых ошибок.

Синдром самозванца проявляется так:

*Я хочу сделать то-то и то-то, но у меня нет соответствующего опыта и знаний. Все будут это видеть и быстро поймут, что я не достоин успеха и одобрения.*

Избавление от синдрома заключается в адаптации ментальной модели Черного Ящика. Суть ее в следующем:

*Реализация любого амбициозного проекта основывается на серии экспериментов, ведущих к ошибкам. Исправление ошибок и последующие итерации ведут к развитию и преобразованию черного ящика в понятный механизм.*

Амбициозный проект - это черный ящик. Итерации его реализации и получающиеся результаты (как положительные, так и негативные) - это входные и выходные параметры. Чем больше раз подали на вход переменные и получили результат на выходе, тем более понятной становится причинно-следственная связь.

Например, основатель известного бренда Dyson, разрабатывая свой пылесос, о котором сегодня мечтает каждая домохозяйка, провел более 7000 экспериментов, разрабатывая циклонную технологию своего продукта. Большая часть из этих экспериментов была неудачной, но каждый из них, шаг за шагом, вел к созданию устройства, ставшего лидером рынка.

Дэвид Бэкхем, помимо обычных тренировок, часами отрабатывал пробитие штрафных ударов. Несколько десятков тысяч попыток, большинство из которых были неудачными, привели к успешной реализации на Чемпионате Мира в 2002 году в знаковом матче против сборной Греции.

Space X, разрабатывая свою переиспользуемую ракету, провели серию неудачных испытаний, раз за разом улучшая технологию, пока не научились не только отправлять ракету в космос, но и успешно возвращать ее на землю. Изменив навсегда космическую индустрию, стагнаровавшую пол века.

В конце концов, на менее глобальном уровне, даже развитие тривиального стартапа или Telegram-канала основывается на итерациях экспериментов.

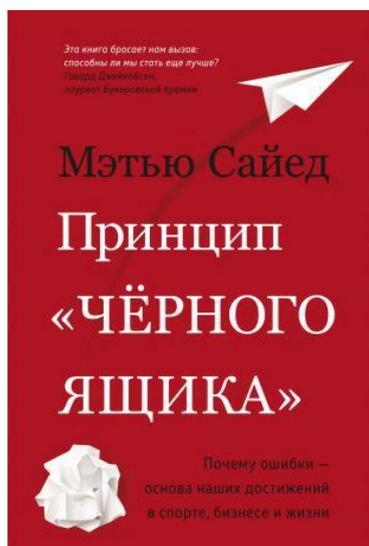
Ни успешные стартаперы, ни блоггеры, ни даже Бэкхем с Маском - не инопланетяне, у которых какое-то другое устройство мозга, физиология и сверх-способности. Синдром Самозванца испытывают все, просто кто-то итерационно развивает свое дело, а кто-то просто думает о нем.

Как вы уже поняли, итерационная работа по модели Черного Ящика заложена в Принцип Систем:

*Регулярно, шаг за шагом, делаем что-то, получаем промежуточные результаты, анализируем их и идем дальше, постепенно накапливая опыт и продвигаясь к цели.*

Синдром Самозванца создает ошибочное представление, что конкретный неудачный промежуточный результат - это ошибка и повод для стыда. Модель Черного Ящика считает ошибку инструментом для роста. В конечном итоге, когда все получается, никто из окружающих ничего не знает об ошибках и считает, что успех свалился кому-то на голову сам собой.

Подробнее о Черном Ящике можно почитать в отличной книге «Принцип Черного Ящика» Мэтью Сайеда. Эта одна из тех работ, которые жалко читать, хочется растянуть процесс на подольше.



## Эффект Чистого Листа

Эффект Чистого Листа - это ступор от непонимания с чего начать. На первых этапах реализации нового проекта или достижения амбициозной цели много неопределенности и возможных вариантов движения вперед.

Например, если вы хотите запустить стартап, то для этого, сильно упрощенно, нужно следующее:

- деньги на реализацию проекта
- найденная ниша на рынке
- создание первой версии продукта
- модель вывода на рынок и дистрибуции

Все эти компоненты неразрывно связаны друг с другом, и не очень понятно как с этим работать - делать все одновременно или фокусироваться на чём-то одном? Приоритизировать разработку или проверку гипотезы востребованности?

Ответ в том, что все это не так важно, как начать делать хоть что-нибудь. И по модели Черного Ящика постепенно корректировать курс, воспринимая ошибки и промежуточные результаты как инструменты коррекции пути.

Это универсальный подход, одинаково работающий для всего - от стартапов, до написания книг и развития Телеграм-каналов. Делаем хоть что-нибудь, делаем регулярно, корректируем процесс, отталкиваясь от полученных результатов. Ожидаемо, все снова вернулось к Принципу Систем.

Также хочу поделиться полезным лайфхаком:

*Работая над системой, направленной на реализацию чего-то нового, можно попробовать делать это в оторванном от основного жизненного и рабочего быта месте.*

Например, все письма этого курса я целенаправленно писал в кафе, в которое приходил специально, чтобы заниматься именно этим и больше ничем. Отсутствие привычных условий и триггеров помогает не отвлекаться и нивелировать эффект чистого листа. Поэтому многие

писатели уходят писать свои книги в отель, чтобы не отвлекаться на привычную домашнюю рутину.

## Домашнее задание

1. Купите или скачайте книгу «Принцип Черного Ящика», начните ее читать
2. Сформулируйте какие из ваших целей и проектов вызывают у вас ощущение Синдрома Самозванца или эффект Белого Листа
3. Если еще этого не сделали, создайте соответствующую систему, направленную на реализацию проекта по модели Черного Ящика (*делаем хоть что-то → анализируем результаты → корректируем подход*). Пришлите скриншот соответствующей задаче в органайзере.

## Системы повышения уверенности в себе

Тревожность появляется от неуверенности в себе, а, следовательно, и исчезает с повышением уверенности в себе.

Мы много говорили о влиянии системного получения промежуточных результатов на поднятие самооценки - это основа основ. Но не будем забывать и о более простых способах, их тоже стоит обсудить.

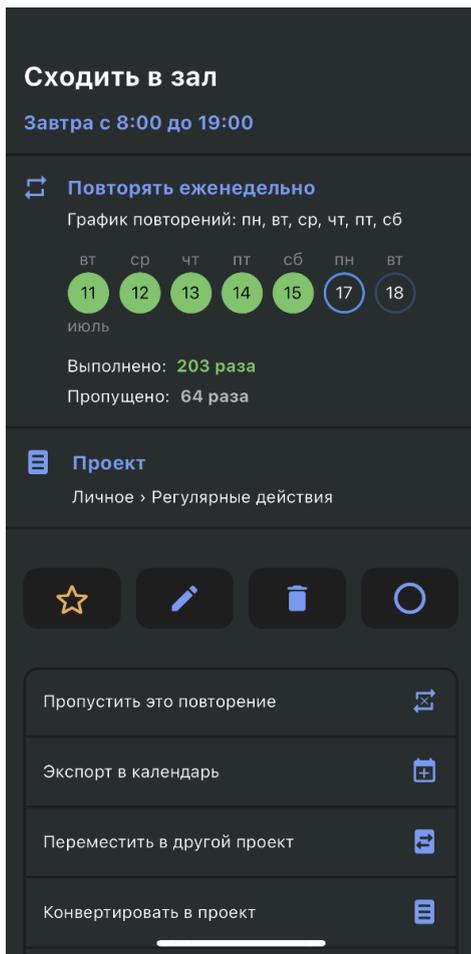
### Фитнес и спорт

Замечали, что многие люди после расставания со второй половиной начинают старательно ходить в зал? Все дело в том, что разрыв отношений тесно связан с резким падением самооценки (особенно для того, с кем расстались), а самый понятный способ ее поднять - начать лучше выглядеть.

Поэтому девушки ходят в зал, чтобы стать здоровее, спокойнее и привлекательнее, а мужчины - чтобы стать помужественней. И это правильно.

Но в зал стоит ходить и по другим причинам. 99% повседневных проблем кажутся куда менее серьезными, когда поднимаешь вес с земли, бежишь в парке или стоишь под штангой.

Также помогает и то, что занятие физической активностью - простейшая для понимания система:



[Вот здесь](#) можно почитать рекомендации как начать заниматься, а также про мой личный опыт.

## Ведение блога и написание текстов

Ведение утренних заметок или дневника - известная техника для того, чтобы разложить мысли по полочкам. Когда в голове суматоха, мысли нужно структурировать - это успокаивает.

Но есть и другой аспект пользы от написания текстов: если в голове крутится какая-то не до конца сформулированная идея или мысль, то оформление в письменной форме помогает ее до конца сформулировать. Именно по этой причине, например, я изначально завел свой [блог](#) и регулярно в него пишу. Получается интересный механизм синтеза концепций из хаоса информации.

Несколько отдельных мыслей по поводу написания текстов:

- Написание текста - это 20% писанины и 80% переписывания заново. Если даже текст получается без легко, это не значит, что он получается хорошо. И это ок.
- Вопреки протестам борцов за чистоту русского языка, она не важна. Англицизмы, сленг и отсутствие запятых в «правильных» местах могут улучшить читаемость и помочь сформулировать мысль более точно.
- Регулярность важнее гениальности. Лучше писать хоть что-нибудь каждый день, чем созреть неделями.
- Чем яснее мышление, тем яснее текст. Поэтому если сознание замутнено всякими мыслями, получается сложный текст, который нужно рубить топором. Но замутненное сознание - не повод не придерживаться расписания.
- Редко когда конкретное предложение получается правильным с первого раза. Иногда даже не получается с пятого. Особенно это заметно когда до конца не понимаешь что хочешь сказать. Но бывает так, что с шестого раза, наконец, мысль обретает свои очертания, и все встаёт на свои места.
- Пишите то, что хотели бы прочитать сами, и это понравится людям, с которыми у вас бы получилось приятно и интересно пообщаться.
- Истории интереснее и эффективнее размышлений. История и выводы после нее - лучший транспорт для идей.
- Научиться писать можно эмулируя авторов, которые нравятся. На мой стиль письма сильно повлиял Пелевин, хотя никто никогда и не увидит его в моих постах.
- Любой нехудожественный текст должен оставлять читателя с одной неординарной идеей. Не с двумя, не с тремя и не с нулём.
- Как говорит Нил Гейман, любое предложение в какой-либо истории должно вызывать у читателя желание узнать что было дальше.
- Никто никого не читает из-за «неповторимого авторского стиля». Читают из-за интересных фактов и идей.
- Писать стоит для конкретного человека. Если понравится одному, то понравится многим.
- Нет потребности постоянно разжевывать, суммировать и объяснять свою мысль. Читатели не глупы, и сами сделают свои выводы.
- Плохие тексты - путь к хорошим.

- На любую мысль всегда найдется нежный хипстер, которому она не понравится. Это ок, мы не розы выращиваем.
- Единица измерения текста - параграф, а не предложение. Проблемные параграфы исправляются их удалением.
- Писать интересно = жить интересно = постоянно учиться и анализировать происходящее через призму своего опыта.
- Это кажется контр-интуитивным, но лучше писать так, чтобы показаться не умнее, а чуть глупее и проще, чем на самом деле.
- Любую мысль можно понять неправильно, поэтому всегда будут читатели, которые увидят в ваших текстах то, чего там нет. У всех своя картина жизни, и не задача автора не менять. Читатель сделает это сам, если захочет.

## **Умение отказывать**

У многих из нас с детства есть желание выглядеть хорошими, потому что это поощрялось в школе (помните пятерки за хорошее поведение?). Поэтому мы хотим выглядеть в глазах окружающих хорошо, а самый простой способ - говорить «да» чужим просьбам и планам на нас.

Этот подход неизбежно ведет к созданию ненужных обязательств и связанной с этой перегрузкой и потерей ориентира на действительно важные дела.

Жизненно важно практиковать отказывать людям. Отказывая кому-то в чем-то, вы говорите «да» своим приоритетам и ключевым системам.

## **Формирование окружения**

Каждый человек - это среднее арифметическое пяти людей, с которыми он общается больше всего. Если вы окружены тревожными людьми, которые постоянно обижены на жизнь, это не может не сказаться на психологическом состоянии.

Да, есть близкие, которых нельзя исключить из своей жизни (члены семьи, например), но для поддержания здорового сознания стоит регулярно общаться со сторонними людьми, которые делают что-то значимое, конструктивно настроены и вызывают у вас положительные эмоции.

Тут важно понимать, что круг общения - это не только про реальное общение. Книги, биографии, даже блоги - тоже своего рода окружение.

## **Практика аутентичности**

Желание угодить окружающим, о котором говорилось выше, также ведет к тому, что мы можем скрывать некоторые свои черты или надевать маски. Обман себя - тоже фактор тревожности. Когда постоянно обманываешь, правда всегда может просочиться наружу. Это вызывает внутреннее беспокойства, которое отсутствует, если жить в парадигме «я такой какой я есть».

Кроме того, аутентичность и естественность притягивает нужных людей и отталкивает ненужных, помогая сформировать правильное окружение.

## **Уход за собой**

Элементарные действия, направленные на то, чтобы чувствовать себя лучше, обладают интересной особенностью: женщины их практикуют легко и с удовольствием, а мужчины считают недостаточно мужским занятием.

Нет ничего зазорного в том, чтобы лучше одеваться, заниматься духовными практиками, ходить по интересным местам, даже если вы хотите себя видеть брутальным альфой. Стоит относиться к этому как к применению инструмента, нужного для решения серьезных задач.

## **Развитие в хобби**

Развитие в занятиях, никак не связанных с работой или долгосрочными целями, может стать хорошим подспорьем, сразу по нескольким причинам.

Во-первых, всегда хорошо чем-то увлекаться и регулярно получать от этого положительные эмоции. Во-вторых, получение результата, которого сравнительно легко и быстро достичь - прямое воплощение Принципа Систем в контексте влияния дофамина на психологическое состояние.

Здесь только важно понимать, что вредные привычки, видеоигры и прочие активности, не требующие значимых усилий - не хобби, а не особенно конструктивные способы релаксации. Хобби предполагает наличие определенного вызова, который интересно преодолевать.

## **Домашнее задание**

Несмотря на то, что эти активности можно отнести к необязательным, в отличие практики применения Принципа Систем, они могут стать хорошим шагом к тому, чтобы выработать навык его использовать.

Если что-то из предложенного списка вам откликнулось, создайте системную задачу или добавьте соответствующий пункт в уже готовую систему регулярных активностей (утренних, например). Пришлите скриншот задачи, отведенной на активность.