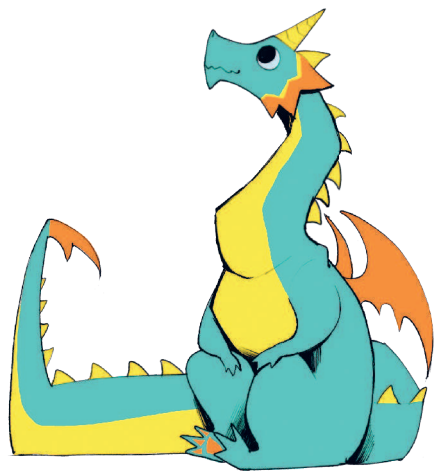


Ирина Чудновец

# ТЫ НЕ ЛЕНИВЫЙ!

Практическое руководство  
по повышению мотивации



Издательство АСТ  
Москва

БЭЗ ПАНИКИ!

УДК 159.922.8

ББК 88.42

Ч84

*Иллюстрации Озолиной Ангелины*

**Чудновец, Ирина**

Ч84 Ты не ленивый! Практическое руководство по повышению мотивации / Ирина Чудновец. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 208 с. — (Без паники! Подростковый вопрос).

ISBN 978-5-17-176673-3

Бывают дни, когда ты чувствуешь себя супергероем и готов свернуть горы. А порой твое единственное желание — залечь в берлогу, объевшись шоколадками, и игнорировать реальность. Это абсолютно нормально! С тобой все в порядке! Это не лень, а особенность работы мозга.

«Ты не ленивый!» — это путеводитель для подростков по миру мотивации и эффективности без стресса, выгорания и насилия над собой. Забудь о нравоучениях беспокоящихся родителей, которые твердят: «Просто возьми себя в руки». В этой книге ты найдешь бережные и работающие психологические техники, упражнения и чек-листы.

Ты узнаешь:

- почему мозг саботирует твои планы и как обвести его вокруг пальца;
- как превратить скучное «надо» в желанное «хочу»;
- что делать, когда все надоело, и почему это нормально;
- как разрешить себе отдыхать без чувства вины.

То, что кажется тебе слабостью, на самом деле может стать твоей суперсилой. Не нужно себя ломать — разберись, как работает твой мозг, и тогда ничто не сможет остановить тебя на пути к цели!

**УДК 159.922.8**

**ББК 88.42**

ISBN 978-5-17-176673-3

© Чудновец И., текст

© Озолина А., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ», оформление

# Введение



Привет! Возможно, ты сейчас читаешь эту книгу, завалившись на диван с мыслью: «Ну ладно, так уж и быть, гляну, что тут». И это классно! А знаешь почему? Потому что это уже первый шаг к желаемым изменениям: ведь если бы тебе было все равно, ты бы даже не открыл эту книгу.

Чем же она может тебе помочь?

Представь: у тебя есть мечта. Любая. Например, выучить иностранный язык, накачать пресс, стать успешным блогером, сдать ОГЭ/ЕГЭ без скандалов с родителями, закрыть сессию, заработать свой первый миллион. Ты продумываешь в своей голове отличный план, но каждый раз, когда пытаешься начать делать хоть что-то, получается какая-то

ерунда. Сначала ты не можешь себя заставить, возникает тревога, думаешь: «Да ладно, попозже сделаю». Потом все-таки приступаешь к делу, но быстро выдыхаешься: энтузиазма хватает максимум на неделю, а потом находятя более важные интересные дела).

Знакомо? Это НОРМАЛЬНО! И происходит это не потому, что ты «ленивый» или «безвольный». Просто, может, тебе никто не объяснил, как *мотивация работает на самом деле*.

Так что же ты найдешь на этих страницах?

Эта книга — не напутствие от беспокоящихся родителей, которые все время повторяют: «Просто возьми себя в руки». Здесь не будет:

- нудных лекций о «великих людях», которые вставали в 5 утра и обязательно заправляли постель;
- бредовых советов вроде «просто начни» (как будто это волшебная кнопка!);
- очередных «ты должен», «ты обязан» (устал от этого, правда?); равно как и не будет фразы «ты никому ничего не должен».

Вместо этого — наука (без сложностей), рабочие методы, основанные на моем опыте работы с подростками в качестве психолога (и мамы, конечно), и упражнения, которые на самом деле помогают. Разберем:

- почему мозг саботирует твои планы (и как его обмануть);
- как превратить «надо» в «хочу»;
- что делать, когда все надоело, и почему это нормально.

В начале каждой главы тебя встретит цитата. И она там не просто так! Это своеобразный чит-код, готовая стратегия действия от успешных людей. Твоя задача — не просто пробежать ее глазами, а «примерить» на себя, ответив на вопросы:

- «Чем эта фраза может быть полезна для меня сейчас?»
- «Что мешает мне применять ее в жизни?»

Также в каждой главе ты найдешь полезные короткие упражнения, которые помогут тебе поработать над своей мотивацией. Можешь прочесть эту книгу от корки до корки, а можешь открыть главу с самой большой для тебя проблемы и выполнить короткое упражнение прямо сейчас.

Помимо упражнений, ты найдешь чек-листы для внедрения всех техник в жизнь и подробный перечень упражнений с шаблонами. Ты не обязан внедрять все сразу. Даже одна работающая техника — уже прорыв.

И напоследок... Если ты ждешь «волшебную таблетку» — ее здесь нет (как и в жизни в общем). Зато есть *система*, которая учитывает, как работает *твой* мозг, и которая поможет тебе договариваться с самим собой.

Ну что, поехали?



# Глава 1. МОТИВАЦИЯ — НЕ ПРО СИЛУ ВОЛИ, а про то, где найти свою «солнечную батарею»

Если у человека есть «зачем»,  
он выдержит любое «как».

*Фридрих Ницше*



## 1. Почему «Просто соберись!» не работает?

Что-то мне подсказывает, что ты частенько слышишь от родителей (да и вообще от взрослых) такие фразы:

- «У тебя что, нет силы воли?»;
- «Нужно всего лишь захотеть»;
- «Ты просто ленишься»;
- «Да соберись и сделай наконец!»

Только они особо не работают, правда? Давай-ка посмотрим, что происходит, когда тебя очень стараются «пинать» другие люди.

Ты, наверное, уже знаешь, что мотивация бывает двух типов: внутренняя (когда сам идешь к цели) и внешняя (когда тебя усиленно к этой цели толкают).

**Внешняя мотивация** — это как банка энергетика. Ты делаешь все ради обещанного кем-то другим бонуса: учишься ради хороших оценок; моешь посуду, чтобы получить дополнительное время на гаджеты; пытаешься встать по будильнику сам, потому что тебе обещали купить Lego. Возможно даже, что причина твоих стараний — желание избежать неприятных последствий (лишения гаджетов, крика родителей, отчисления из школы, увольнения с работы). Такая мотивация, как и энергетик, дает тебе быстрый заряд, который так же стремительно заканчивается. В итоге старания не приносят тебе ни радости, ни особой пользы, а желания повторить уж тем более. Поэтому все попытки родителей замотивировать тебя своими излюбленными фразами не сильно помогают собраться, а скорее вгоняют в стресс.

**Внутренняя мотивация** же работает как солнечная батарея. Это самовозобновляемый источник энергии. Ты заряжаешься от своих желаний, достижений и даже неудач, поскольку они приносят тебе результат в виде опыта. Когда ты сам осознаешь: «Ого, это же круто!», твои собственные успехи и мысли заряжают тебя на дальнейшие действия.

Понять механизм такой мотивации проще на примере.



### История Кирилла (16 лет):

**Еще 2 месяца назад** Кирилл учил английский «из-под палки»: родители грозили отобрать у него компьютер, если не будет прогресса. В результате такой мотивации «извне» максимум, который он мог осилить, — 40 слов за месяц. И, конечно, со временем стала появляться ненависть к языку.

**После того как была найдена внутренняя мотивация**, занятия английским стали приносить Кириллу удовольствие. Как только он обнаружил, что английский дает ему возможность смотреть стримы любимого киберспортсмена в оригинале, учеба превратилась из обязанности в источник удовольствия. Он начал смотреть их без перевода, и результат не заставил себя ждать: Кирилл выучил более 500 слов за месяц и сам записался в разговорный клуб.

## 2. Что же такое мотивация на самом деле?

**Мотивация** — это не волшебство, не чья-то помощь или поддержка. Это сложный химический процесс в твоей голове, и вот из чего он состоит.

Первая составляющая — **гормоны**. Это такие вещества в твоём организме, которые регулируют абсолютно все процессы. Это они заставляют тебя лайкать посты, бесконечно скроллить ленту соцсетей, играть до полуночи в компьютер и даже есть сладкое. Отдельно о гормонах мы поговорим уже в следующей главе.

Вторая составляющая — **привычки**. Это твой автопилот, который находится внутри мозга и управляет тобой. Если ты 20 дней подряд будешь проверять соцсети перед сном, то на 21-й раз мозг скажет: «Класс! Теперь это наша новая традиция!» И дальше руки будут сами тянуться к телефону, как только ты ляжешь в кровать, причем абсолютно бесконтрольно. Даже если ты очень захочешь спать, мозг не изменит традиции.

Третья составляющая — **стимулы**. Это то, что заставляет тебя действовать. Они как раз и бывают *внешние* (оценки, деньги, крик мамы) и *внутренние* (интерес, азарт, желание развиваться). Как правило, стимулы связаны с ожиданием какого-то вознаграждения.

Именно когда все три компонента начинают работать согласованно, твои действия становятся осмысленными, а прогресс — по-настоящему заметным.

### 3. Мотивация «ОТ» и «К»: почему одно высасывает силы, а другое — заряжает

Как я уже рассказала, в зависимости от стимула мотивацию делят на внутреннюю и внешнюю. Еще классифицируют мотивацию в зависимости от направления, к которому ты двигаешься: это может быть СТРЕМЛЕНИЕ **К** чему-то желанному или БЕГСТВО **ОТ** негативных последствий.

Представь: ты сидишь в своей комнате. Перед тобой на столе лежит учебник, по которому нужно подготовиться к завтрашнему уроку. В голове крутится одна и та же мысль: «Надо бы почитать...», а заставить себя все никак не можешь. И тут у мозга есть возможность пойти двумя путями — найти мотивацию «ОТ» или «К».

#### *Мотивация «ОТ»*

Ты открываешь учебник, а в голове:

- «Если не прочитаю, завтра опозорюсь у доски...»;
- «Училка опять начнет орать...»;
- «Родители отберут телефон или отключат Интернет...»

При этом желание возникает только одно — залезть под одеяло и смотреть мемы, лишь бы не думать об этом. Мозг кричит: «Ненавижу эту учебу!» Но ты все же начинаешь зубрить, чтобы избежать всех негативных последствий, которые уже так ярко нарисовало воображение. А итогами такого решения станут:

- плюсы в краткосрочной перспективе:
  - завтра ответишь и забудешь;

- минусы в долгосрочной перспективе:
- мозг запомнит, что учеба — это мучения. И в следующий раз сопротивляться будет еще сильнее.

### Мотивация «К»

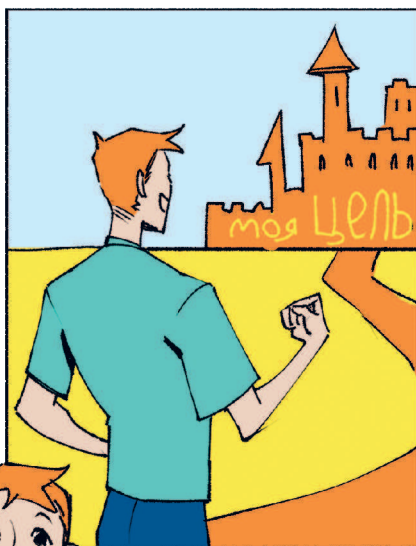
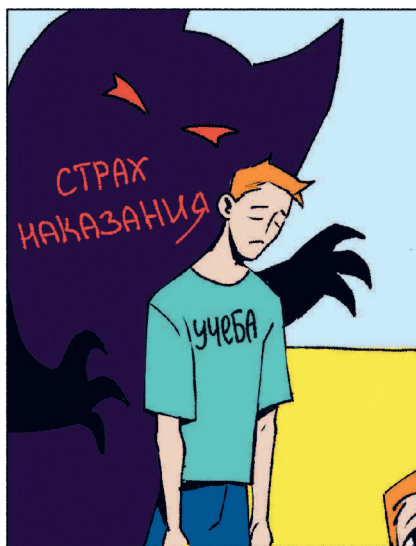
Та же домашка. Но теперь ты думаешь:

- «Если разберу эту тему, смогу сделать крутой проект и получить отличную оценку...»;
- «Если смогу сейчас все прочитать и хорошо подготовиться, отвечу у доски и училка отстанет от меня на ближайшую неделю...»;
- «Если получу отлично, мама разрешит поиграть подольше...»

В итоге появляются интерес, любопытство. Ты вникаешь и запоминаешь надолго, потому что мозг кайфует от новых формируемых связей. При этом не закрепляется негативное отношение к предмету, и потому ты легче приступаешь к изучению новых тем.

### Почему мотивация «ОТ» приводит в тупик?

Твой мозг устроен очень хитро. Когда ты пытаешься избежать негативных последствий, он включает режим выживания. При этом вся энергия уходит на переживание стресса, а не решение задач, и поэтому у тебя банально не остается сил на то, чтобы действовать. И чем чаще ты бежишь от проблемы, тем слабее мотивация.



Никакие страхи не встанут  
на пути к моей цели.

## 4. Где найти свою «солнечную батарею»

Помнишь принцип работы солнечных панелей? Они используют бесплатный и неиссякаемый свет от солнца. Вот и внутренняя мотивация питается от таких же неисчерпаемых источников:

- личного интереса («Мне правда нравится разбираться в этом»);
- чувства осмысленности («Это важно лично для меня»);
- удовольствия от процесса («Кайфую, даже когда трудно»).

При этом тебе не нужны посредники в виде оценок учителей, похвалы родителей или материальных наград. Все, что необходимо, уже есть у тебя самого, и потому заряжается твоя батарейка очень просто, от любого «света» — даже в пасмурные дни, когда нет настроения и ничего не хочется. Например, можно сознательно опереться на свои прошлые успехи, маленькие достижения и поддержку единомышленников:

- закончил трудное дело → почувствовал уверенность (+5% к энергии);
- поговорил с тем, кто тебя понимает → получил поддержку (+10%);
- увидел, что стал лучше в чем-то → ощутил свой рост и воодушевился (+15%).

Еще один бонус внутренней мотивации — ее накопительный эффект! Чем чаще ты ее используешь, тем мощнее она становится и, главное, дает солнечной батарее внутри тебя стабильный ровный «свет».

Но есть один нюанс: достаточно глупо устанавливать солнечные панели в местах с постоянной тенью (в подвале, например). Так и с мотивацией: иногда нам кажется, что мы нашли *свой* интерес в том, что делаем. Но лампочка все гаснет. Это означает, что та причина, которая толкает нас вперед, вовсе не является нашим истинным интересом. В таком случае нужно поменять свои внутренние настройки.

Прямо сейчас давай попробуем раскопать твой личный источник мотивации по **методу «5 почему»**. Выбери какое-нибудь дело, над которым ты сейчас работаешь. А затем честно ответь себе на вопрос: «*Почему ДЛЯ МЕНЯ это важно?*» или «*Зачем МНЕ это нужно?*» Когда найдешь ответ, задай вопрос уже к нему, а затем снова и снова, пока не нацупаешь свою внутреннюю мотивацию.

Разберем упражнение на примере подготовки к экзаменам.

Нужно готовиться к экзаменам:

1. Зачем? → Хочу хорошо сдать ЕГЭ.
2. Зачем? → Чтобы набрать максимальное количество баллов.
3. Зачем? → Чтобы поступить в вуз на то направление, которое мне нравится.
4. Почему для меня это важно? → Потому что я хочу работать в геймдеве.
5. Зачем? → Потому что обожаю создавать воображаемые миры.

Благодаря этому упражнению становится понятно, что настоящая мотивация здесь – желание заниматься любимым делом, а не необходимость сдать ЕГЭ.

### История Лизы (15 лет):

**Лиза ведет свой блог о науке.** За первые полгода она смогла набрать всего 100 подписчиков. На тот момент ее мотивировало лишь желание стать известной, и потому она сильно расстраивалась из-за низкой активности в блоге. Как мы выяснили позже, ее истинная мотивация заключалась совсем в другом, но Лиза об этом не знала и потому работала урывками. Оказалось, что она хотела получить стипендию от вуза.

**После работы по поиску внутренней мотивации** она заинтересовалась темой по-настоящему. И уже через 2 года имела 50 000 подписчиков и стипендию от вуза.

### Как проверить свою «солнечную батарею»?

Задай вопрос: «Буду ли я заниматься этим, если никто не узнает о моих результатах?» Если ответ: «Да» — поздравляю! Ты движешься на самой настоящей энергии внутренней мотивации.

### Упражнение «Мотивационный детектив»

Давай попробуем привязать рутинные дела, которые ты делаешь через силу, к твоим интересам.

**Шаг 1.** Выбери 3 своих самых ненавистных задачи (например: уборка, спорт, домашка).