



АРИНА ГОНЧАР

бережная дисциплина

как достигать масштабных
целей без насилия
над собой

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г65

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
grapixClarity / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гончар, Арина Сергеевна.
Г65 Бережная дисциплина. Как достигать масштабных целей без насилия над собой / Арина Гончар. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с.

ISBN 978-5-04-218722-3

Для многих дисциплина — это насилие над собой, постоянная борьба и чувство вины за срывы. А для автора этой книги — способ оставаться в ресурсе без выгорания. «Бережная дисциплина» предлагает перестать воевать с собой, превратив системность из врага в надежного союзника. Вместо изматывающей гонки за идеальной версией себя вы изучите 7 ключей, которые помогут выстроить внутреннюю опору, начиная с контакта с собственным телом и энергией и заканчивая умением превращать рутину в увлекательную игру.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Гончар А.С., текст, 2026
© Бортник В.О., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026
ISBN 978-5-04-218722-3

Оглавление

Введение	7
Ключ 1. Вера в дисциплину как в источник свободы	21
Глава 1. Сопротивление дисциплине	23
Глава 2. Как создаются автоматизмы	33
Глава 3. Свобода	48
Ключ 2. Энергия	61
Глава 1. Четыре слоя энергии	63
Глава 2. Утечка энергии	78
Глава 3. Как восполнить энергию: привычки, которые кормят дисциплину	97
Ключ 3. Неспешность	115
Глава 1. Правда о многозадачности	117
Глава 2. Быстрее — не значит дальше	128
Глава 3. Результат как ловушка	139

ОГЛАВЛЕНИЕ

Ключ 4. Правильная мотивация	159
Глава 1. Когда мы ждем внутреннего огня	161
Глава 2. Как связаны дисциплина и отдых	170
Глава 3. Как полюбить скуку	179
Ключ 5. Регулярность.	189
Глава 1. Главное — не пропуск, а возвращение	191
Глава 2. Как мозг учится постоянству	201
Глава 3. Опоры для регулярности	209
Ключ 6. Планирование.	223
Глава 1. Когда план живет в параллельной реальности.	225
Глава 2. Это, или Кто пишет за нас планы	231
Глава 3. Инструменты бережного планирования	241
Ключ 7. Игра	257
Глава 1. Серьезность, или Режим постоянного напряжения	259
Глава 2. Игра как режим работы мозга.	273
Глава 3. Дисциплина без брони.	280
Заключение.	293

Введение

Дисциплина — это не наказание,
а средство достижения свободы.

Винс Ломбарди

Почти каждый из нас пытался приучить себя к дисциплине привычными способами: силой воли, обещаниями себе и окружающим и ожиданиями, которые редко учитывали реальный ресурс. Иногда это действительно срабатывало и даже давало заметный результат, но чаще ненадолго.

Вспомните, как за первой волной вдохновения и собранности приходила усталость, за ней — потеря интереса, а потом и ощущение, что цена всех этих красивых целей слишком высока. И в какой-то момент дисциплина начинала восприниматься не как путь к свободе, а как еще одна форма насилия. Хотя никто не станет спорить, что без дисциплины невозможно добиться ни крепкого здоровья, ни устойчивого развития, ни поставленных целей. Да что там цели — даже для того, чтобы пятки всегда оставались гладкими, нужна дисциплина! По крайней мере, нам, женщинам.

Существует и другая крайность: устав от давления, многие начинают избегать любого

БЕРЕЖНАЯ ДИСЦИПЛИНА

дискомфорта под флагом заботы о себе. В этом случае дисциплина становится почти ругательством, символом несвободы и подавления, а любое усилие кажется веской причиной, чтобы все отменить.

Проблема в том, что современная среда позволяет с легкостью отказываться от любых усилий. Мозг научился получать удовольствие почти мгновенно и практически бесплатно: любимая еда с доставкой за пятнадцать минут, захватывающие сериалы, социальные сети — нас окружает бесконечное количество стимулов. И на этом фоне все, что требует времени и терпения, начинает проигрывать: зачем нам ждать отложенного вознаграждения, когда его можно получить здесь и сейчас?

Именно на стыке самопринуждения, которое рано или поздно приводит к истощению, и миром мгновенных удовольствий, родился подход, который я называю *бережной дисциплиной*. Это не компромисс между «терпеть» и «забить», а принципиально другой способ выстраивать отношения с собой.

Бережная дисциплина — это про последовательность без насилия, про движение к цели без постоянного внутреннего давления. А еще про

Введение

способность делать важное регулярно, не выжимая себя до последней капли и не превращая жизнь в бесконечный проект по созданию лучшей версии себя. В таком подходе дисциплина перестает быть чем-то внешним и враждебным, а отдых — симптомом лени и прокрастинации. Они начинают действовать сообща, питая и усиливая друг друга.

На практике это работает так: сначала вы бережно и последовательно восстанавливаете контакт с собой — со своим телом, с уровнем энергии и реальными обстоятельствами жизни. И только потом начинаете действовать, бережно и дисциплинированно. Не ради призрачного идеала или чужих ожиданий, а исходя из своих реалий и того, куда на самом деле стремитесь. В результате дисциплина из постоянной борьбы превращается в опору, друга, на которого можно положиться на длинной дистанции.

К этому подходу я пришла не сразу. За плечами — горы книг о силе воли, попытки «выдрессировать» себя с помощью жестких правил и бесконечные ограничения. Были и откаты в другую крайность — туда, где хотелось просто перестать от себя чего-то требовать. Но постепенно этот путь привел меня к поиску баланса на стыке

БЕРЕЖНАЯ ДИСЦИПЛИНА

крайностей: между усилием и заботой о себе, жесткой структурой и внутренней свободой, дисциплиной и бережным отношением к себе. А полученное образование в области клинической психологии открыло для меня мир современной науки: нейрофизиологии, исследований работы мозга, формирования привычек, автоматических реакций и мотивации. Я много лет изучала, как на самом деле влияют нейромедиаторы на внимание, как работают стресс и восстановление и почему одни подходы к дисциплине истощают, а другие неожиданно оказываются рабочими.

Параллельно с этим моя давняя любовь к йоге и медитации привела меня в пространство восточной философии — к буддизму и практикам осознанности. Здесь дисциплина никогда не рассматривалась как насилие, а скорее как способ оставаться внимательным, присутствующим и честным по отношению к реальности. И тот факт, что современные исследования все чаще подтверждают то, о чем говорили эти традиции тысячи лет назад, стал для меня не просто любопытным совпадением, а важнейшей точкой опоры.

Так постепенно сформировалась концепция бережной дисциплины — синтез мягкости

Введение

и твердости, инь и ян, Востока и Запада, научного понимания работы мозга и философского взгляда на жизнь. Не случайно на обложке этой книги изображена черепаха: для меня это символ неспешности и постоянства, движения в своем темпе, а не под воздействием вдохновения или мотивации.

В какой-то момент этот подход помог подружиться с дисциплиной и мне самой — человеку творческому, с выраженными признаками СДВГ и хронической несистемностью. Это позволило наладить баланс между работой и отдыхом, режимом сна, питанием и тренировками, а еще регулярным чтением, изучением иностранных языков и любимыми хобби.

Чуть позже он стал основой для моей программы по развитию мозга «Нейрохакинг», а затем программой «Клуба бережной дисциплины», где сотни людей с разным бэкграундом и СДВГ учатся выстраивать устойчивые привычки без давления и насилия над собой.

В этой книге я объединила этот опыт в систему, которая состоит из семи ключей: ими вы и будете последовательно открывать двери к своей внутренней опоре. Не для того, чтобы стать идеальной машиной по достижению навязанных целей,

БЕРЕЖНАЯ ДИСЦИПЛИНА

а чтобы жить более собранно, осознанно и в контакте с тем, что для вас действительно важно.

Первый ключ — «Вера в дисциплину как в источник свободы».

Пока дисциплина воспринимается как враг, с ней невозможно подружиться. В этом ключе мы разберем, откуда берется сопротивление дисциплине, почему мысль о том, что необходимо прилагать усилия, так часто вызывает внутренний протест, и как перестать воевать с тем, без чего невозможна ни свобода, ни контакт с собой. Этот ключ поменяет ваше восприятие дисциплины: вы станете воспринимать ее не как ограничение, а как внутреннюю опору, дарующую свободу.

Второй ключ — «Энергия».

Без энергии дисциплина не работает — ни жесткая, ни бережная. Без нее, в общем-то, ничего не работает. В этом ключе вы разберетесь, почему все попытки «собраться» на фоне хронической усталости рано или поздно всегда заканчиваются провалом. Как сон, питание и качественный отдых напрямую влияют на саморегуляцию, и почему начинать путь к развитию дисциплины имеет смысл именно с восстановления ресурса.

Введение

Третий ключ — «Неспешность».

Мы живем в культуре быстрых результатов, но наша нервная система на это не подписывалась. Ритм и безопасность, а не изнурительная гонка за немедленным эффектом. Благодаря этому ключу вы поймете, почему резкие изменения редко приживаются, как формируются устойчивые привычки и почему постепенность почти всегда выигрывает у резких рывков. Этот ключ возвращает терпение — не как стоическую добродетель, а как единственно рабочую стратегию.

Четвертый ключ — «Правильная мотивация».

Как говорится, ее трудно найти и легко потерять, но без нее невозможно продолжать. Мотивация — одна из самых мифологизированных тем в мире психологии. В этом ключе вы разберетесь, где же действительно брать мотивацию для сложных задач, почему вдохновение нестабильно и как на самом деле работает наша дофаминовая система.

Пятый ключ — «Регулярность».

Как продолжать, когда нет энтузиазма? Как возвращаться после откатов без чувства вины и самонаказания? Как не превращать жизнь