



ВИТАЛИЙ БУЖАН

ПРАВИЛА ПРОДУКТИВНОСТИ ДЛЯ НЕВРОТИКА

Инструкция по выживанию
в современном мире




ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ



ПРОКРАСТИНАТОРОВ



И ТЕХ, КТО ПРОСТО
УСТАЛ И ЗАПУТАЛСЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.3
Б90

Бужан, Виталий Александрович.

Б90 Правила продуктивности для невротика : инструкция по выживанию в современном мире для тревожных, прокрастинаторов и тех, кто просто устал и запутался / Виталий Бужан. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-195023-1

Невротик — не диагноз, а неофициальный термин для людей с повышенной чувствительностью нервной системы к стрессу и негативным эмоциям.

Такая настройка влияет не только на самочувствие, но и на поведение. Поэтому привычные советы по продуктивности часто не работают. Когда мозг постоянно сканирует мир в поисках угроз, даже обычные задачи начинают восприниматься как давление, а стандартные рекомендации вроде «просто соберись» только усиливают самокритику и прокрастинацию. Возникает замкнутый круг: чем сильнее человек пытается быть эффективным, тем выше тревога и внутреннее сопротивление.

Практикующий психолог Виталий Бужан объясняет, почему так происходит, и предлагает другой подход: не бороться со своей психикой, а понять ее устройство и выстроить систему жизни, которая работает вместе с вашей нервной системой, а не против нее.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-195023-1

© Виталий Бужан, текст, 2025
© Бортник В., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ МЕШАЕТ ВАШЕЙ ПРОДУКТИВНОСТИ.....	15
Для чего нужна продуктивность	16
Центральная проблема	18
Что это значит для нас с вами?	23
Заключение	24
Правило № 1. В МОМЕНТЫ ТРЕВОГИ НЕ СТОИТ ПОЛАГАТЬСЯ НА СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ РЕАЛЬНОСТИ.....	26
Неправильный взгляд на тревогу	27
Что влияет на наше восприятие реальности	32
Когда не стоит себе верить.....	42
Руководство к действию	45
5 ключевых мыслей главы.....	47
Правило № 2. ДЕЙСТВУЙТЕ СРАЗУ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ	49
Вся суть прокрастинации	50
Где взять «правильное состояние»?	58
Лекарство от прокрастинации	64

ОГЛАВЛЕНИЕ

Руководство к действию	67
5 ключевых мыслей главы.....	71
Правило № 3. КАЧЕСТВО ДНЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УТРОМ	73
День сурка для невротика.....	74
Важнейший элемент эмоциональной стабильности — сон.....	77
Нейробиология идеального дня	86
Руководство к действию	93
5 ключевых мыслей главы.....	99
Правило № 4. ЕСЛИ ЦЕЛЬ НЕ ЗАПИСАНА, ЗНАЧИТ, ЕЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.....	101
Почему тайм-менеджмент — это важно	102
Почему невротикау сложно планировать	110
Синдром отложенной жизни	114
Руководство к действию	119
5 ключевых идей главы.....	131
Правило № 5. СЧАСТЬЕ — ЭТО НЕ ЦЕЛЬ, А ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ.....	133
Что же это такое — счастье?.....	135
В погоне за счастьем. Что не так со стремлением к счастью?.....	141
Что еще лишает нас счастья?	146
Руководство к действию	150
5 ключевых идей главы.....	156
Правило № 6. ЭТО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИЯТНО. БОЛЬШИНСТВО КОНСТРУКТИВНЫХ ВЕЩЕЙ В ЖИЗНИ ДОЛЖНЫ СОПРОВОЖДАТЬСЯ ДИСКОМФОРТОМ.....	159
От чего не следует ожидать комфорта	160
Зачем вообще нужно в чем-то развиваться?	164
Несколько интересных идей из мира науки	168

Руководство к действию	171
5 ключевых идей главы.....	173
Правило № 7. СТРЕМИТЕСЬ ТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ, А НЕ НАКАПЛИВАТЬ.....	175
Стрекоза и муравей	176
Можно ли накопить энергию «лежа на диване»?	178
Еще несколько фактов о консервации энергии	187
Руководство к действию	194
5 ключевых идей главы.....	200
Правило № 8. УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ЕЖЕДНЕВНЫЕ КОЛЕБАНИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	202
Привычные для невротика качели	203
Слишком много — так же плохо, как слишком мало.....	206
Что и как влияет на колебания уровня энергии	214
Главный строительный материал вашего будущего	223
Руководство к действию	224
5 ключевых идей главы.....	230
Правило № 9. ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ — ЭТО ИЗБЕГАНИЯ	233
В любой непонятной ситуации	234
Избегающее поведение в контексте «Бей, беги, замри»	236
Психологические механизмы избегающего поведения	242
Все ваши уловки.....	246
Три важных вопроса	248
Руководство к действию	249
5 ключевых идей главы.....	254
Правило № 10. ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ПЛОХО В НАЧАЛЕ	256
Что вам мешает сдвинуться с места?	258

ОГЛАВЛЕНИЕ

Позвольте себе делать что-то плохо в начале	265
Руководство к действию	269
5 ключевых идей главы.....	275
Правило № 11. УЧИТЕСЬ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»	278
Откуда берутся страх и тревога	279
Когнитивное искажение или эволюция мышления?	283
Что значит «здесь и сейчас»?	285
Парадокс осознанности	286
Руководство к действию	290
5 ключевых идей главы.....	296
Правило № 12. ВЫРАБАТЫВАЙТЕ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.....	298
Почему мы боимся неопределенности.....	299
Как разные люди справляются с хаосом.....	302
Руководство к действию	308
5 ключевых идей главы.....	314
Правило № 13. ПОСТОЯННО МЕНЯЙТЕСЬ.....	317
Как работают глобальные перемены	318
Меняетесь вы — мир меняется для вас.....	322
5 ключевых идей главы.....	323
Заключение	325
Список литературы.....	329

ВВЕДЕНИЕ

Представьте, что вы наконец просыпаетесь утром после того, как прозвонил пятый по счету будильник. В груди снова присутствует знакомое напряжение. В комнате тихо, ничего опасного не происходит, но мозг уже начал прокручивать весь набор тревожных мыслей.

Потом вы автоматически тянетесь к телефону, листаете уведомления, проверяете почту, мессенджеры и соцсети. Колесо тревожных мыслей раскручивается еще сильнее, ведь с самого утра кто-то ждет ответа, кто-то недоволен, где-то закралась ошибка. Вы еще не успели встать с постели, а уже хотите сбежать от всех этих проблем.

План на день, если он вообще есть, пугает. Вместо ясной структуры вы получаете список дел, который скорее похож на обвинительный приговор: не сделано, опять переносится, еще даже не начато... И чем дольше вы смотрите на этот список, тем отчетливее звучит мысль: «Со мной явно что-то не так...» А день едва только начался.

Эпоха тревоги и культ продуктивности

Мы живем в странное время. С одной стороны, мир никогда не был настолько безопасным для человека: нас не преследуют хищники, человечество не голодает, существует интернет, медицина и доставка еды за 30 минут. Но с другой стороны, мир никогда не был

ВВЕДЕНИЕ

настолько перегруженным: новости, мнения, ожидания, сравнения, бесконечные истории успеха, где каждый двадцатилетний уже успел разбогатеть на новом тренде, а вы все еще пытаетесь разобраться, на что хотели бы потратить свою жизнь.

И этого как будто мало. Параллельно на вас давит культ продуктивности. Нужно быть эффективным, развивающимся, уметь зарабатывать в «легкости», любить себя, медитировать, быть себе нутрициологом и психологом, путешествовать и никогда не выгорать, потому как это удел «непроработанных».

Даже если у вас здоровая психика, все это рискует превратиться не в источник вдохновения, а в постоянное ощущение несоответствия. Современный мир требует свершений, пока психика человека занята тем, чтобы выдержать хотя бы еще один день и не свихнуться.

При чем тут «невротики»?

Слово «невротик» в этой книге не связано с конкретным диагнозом напрямую. Я использую его как удобное обозначение человека с высоким уровнем нейротизма. Нейротизм — это одна из пяти черт человека в модели личности «Большая пятерка», характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью. Нейротизм — это про чувствительность к негативным эмоциям. В следующей главе раскрою тему подробнее.

У людей с высоким уровнем нейротизма есть врожденные либо приобретенные особенности нервной системы, которые заставляют их чаще, чем остальных, испытывать широкий спектр негативных эмоций: тревогу, стыд, вину, раздражение, обиду, чувство неудовлетворенности и т. д. Их мозг настроен на поиск угрозы, а не возможности. Невротик может казаться продуктивным и успешным, но при этом жить с устойчивым ощущением собственной недостаточности

и даже считать себя ленивым. Такие люди после удачного завершения проекта часто неспособны похвалить себя за успех, но вполне могут «сожрать» себя за самый мелкий недочет, который они совершили в процессе. Невротик может лежать вечером в постели и прокручивать в голове неудачные фразы из разговоров трехлетней давности и ситуации, которые, кроме него, никто уже даже и не вспомнит.

Если вы узнали себя и на данном этапе, это не значит, что вы «сломаны». Высокий уровень нейротизма — это не диагноз, а тип нервной системы. Поэтому и «лечить» тут нечего. Но вот вам хорошая новость: человек может меняться, а значит, нейротизм не приговор.

Почему обычные советы не работают для невротиков

Большинство популярных книг и тренингов по продуктивности опираются на одну общую идею: люди в большинстве своем «нормальные» и им просто не хватает дисциплины, мотивации и «правильных» техник продуктивности. Отсюда следуют типичные советы про выход из зоны комфорта и «просто нужно перестать тревожиться».

Для человека с высоким уровнем нейротизма эти доброжелательные послания как масло в огонь: он и так живет в состоянии хронической самокритики, ему и без этого сложно было сдвинуться с мертвой точки, но получает теперь еще и обвинения — «ты сам виноват, потому что плохо стараешься».

Эта книга устроена иначе. Я не собираюсь заставлять вас насиловать уставшую от эмоциональных качелей психику ради того, чтобы вычеркнуть несколько бесполезных задач из чек-листа. Моя цель — показать, как можно быть продуктивным даже с высоким уровнем нейротизма и почему именно продуктивность является лучшим «лекарством» для невротика.

Продуктивность как способ справиться с тревогой

Существует распространенное заблуждение: «Сначала я разберусь со своей тревогой, приду в “нужное состояние”, а потом уже точно буду нормально работать, строить планы, жить...» Проблема только в том, что проходят годы, а «вдохновение» так и не появляется, тревога не только не уходит, но и усиливается, а жизнь остается в режиме пассивного ожидания позитивных изменений.

Я исхожу из более реалистичного взгляда на вещи: нейротизм никуда не исчезнет сам. Скорее даже субъективные ощущения тяжести жизни и неудовлетворенности только усилятся, если пассивно ждать чуда. Но если принять активную жизненную позицию, можно уменьшить проявления нейротизма, научиться с ним обращаться и снизить его влияние и даже в общем понизить уровень нейротизма.

Позволять нейротизму управлять вашей жизнью — это плохая идея. Гораздо лучше взять ответственность за свое состояние и стать продуктивным человеком. К слову, продуктивность в этой книге не имеет ничего общего с «успешным успехом», это лишь эффективный способ придать структуру хаосу, снизить уровень неопределенности, повысить устойчивость к стрессу, создать опоры и вернуть себе контроль над направлением и качеством жизни.

Почему это работает

Моя работа предполагает регулярное взаимодействие с людьми с высоким уровнем нейротизма. В своей психологической практике я каждый день вижу, как эта черта ломает людям планы, карьеры и отношения. Нейротизм, как ложка дегтя в любой бочке меда, омрачает каждый аспект жизни человека.

Я постоянно вижу, как умные, талантливые, работоспособные люди живут с устойчивым ощущением хронической усталости от никогда

не покидающих их негативных мыслей и чувства нависающей угрозы. И я знаю, как это исправить, ведь высокий нейротизм — это не абстрактный термин для меня, а личный опыт, который оставил глубокие шрамы. Но именно эти метки позволяют мне быть ближе к вам, подогревают мое желание помочь и являются напоминанием, что мне есть за что быть благодарным этому миру. Часть идей, которые вы найдете в этой книге, появились не только из научных работ и психологической практики, но и из необходимости выстраивать собственную жизнь так, чтобы не утонуть в негативных мыслях.

Как устроена эта книга

Вместо набора лайфхаков и объема тяжелой информации из научных исследований я предлагаю вам набор простых правил. Это не жесткие законы вселенной, а направления, которые помогут вам выстроить понятные жизненные ориентиры и изменить отношение к работе, отдыху, решениям, ошибкам и, самое главное, к самому себе.

Сначала мы разберемся, что такое нейротизм и почему так сложно оценить его влияние на жизнь и справиться с ним. Потом мы будем по шагам менять те элементы вашей жизни, которые действительно поддаются изменениям: режим дня и рутина, целеполагание, отношение к дискомфорту, ожидания от себя и т. д.

Каждое отдельное правило разделено на два блока: теоретическая часть и практическое руководство к действию. Теория отвечает на вопрос «что со мной происходит и почему?», а практика — «что с этим делать и как?», поэтому так важно перед практической частью ознакомиться с теорией. Настоятельно рекомендую при первом прочтении книги двигаться по порядку, не перескакивая на темы, которые кажутся вам более актуальными в данный момент. В дальнейшем

ВВЕДЕНИЕ

вы уже сможете в любой момент возвращаться к нужному правилу и перечитывать интересующий вас блок.

Некоторые правила сначала могут вызывать внутреннее сопротивление, но каждое из них опирается на одну простую идею: вы не обязаны уже завтра становиться другим человеком, чтобы жить лучше, но обязаны перестать делать вид, что ваш нейротизм не влияет на качество вашей жизни.

Условия нашего контракта

Я не обещаю, что после прочтения этой книги вы превратитесь в образец для подражания, который все успевает и никогда не испытывает тревоги. Но я могу обещать честный разговор о том, как на самом деле устроена жизнь тревожного человека и что нужно делать, чтобы в самые кратчайшие сроки произошли реальные позитивные перемены. Дайте себе шанс изменить жизнь с помощью этой книги.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ МЕШАЕТ ВАШЕЙ ПРОДУКТИВНОСТИ

Встречались ли вам люди, для которых проблемы с продуктивностью — это что-то из разряда фантастики? Они не знают, что такое прокрастинация, у них нет никаких проблем с мотивацией, они легко просыпаются и смело идут к своим целям, которые четко видят перед собой. Каждая область их жизни гармонична, они успешны, эмоционально стабильны, уверены в себе, а страх будущего для них — чуждое явление, как, например, и прокрастинация.

Такие люди действительно есть. И когда встречаешь на своем пути подобного «терминатора», может возникнуть вполне резонный вопрос: почему я не такой?

Но не нужно идеализировать их образ. Такая «мегапродуктивность» не статична, и даже «терминаторы» не могут держать один и тот же темп. Главное умение таких людей, к которому нужно стремиться, — это умение справляться со спадами продуктивности, ошибками и неудачами. Все это не заставляет их чувствовать себя хуже и тем более никак не влияет на самооценку и уверенность в себе. Они просто продолжают идти к своим целям, иногда чуть замедляясь, иногда — ускоряясь.