


МАРТИН МЕДОУЗ

# 365 ДНЕЙ САМОДИСЦИПЛИНЫ

Год, который изменит вашу жизнь

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва






МАРТИН МЕДОУЗ

# 365 ДНЕЙ САМОДИСЦИПЛИНЫ

Год, который изменит вашу жизнь

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М42

365 Days With Self-Discipline:  
365 Life-Altering Thoughts on Self-Control, Mental Resilience, and Success by  
Martin Meadows

© Copyright 2017 by Meadows Publishing.  
All rights reserved.

**Медоуз, Мартин.**

М42 365 дней самодисциплины : год, который изменит вашу жизнь / Мартин Медоуз ; [перевод с английского Н. К. Ткачевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-217329-5

«Начну бегать с понедельника», «В новом году сяду на диету», «Устрою уборку на выходных» — до боли знакомые многим обещания. Но когда день X наступает, цели так и остаются невыполненными.

Мартин Медоуз, автор бестселлеров по саморазвитию, предлагает перестать ждать подходящего момента и призывает действовать уже сейчас.

В своей книге он дает короткие ежедневные упражнения, которые помогут держать себя в тонусе и сохранять дисциплину в течение всего года. Вы научитесь выстраивать систему привычек, справляться с задачами без выгорания и доходить до цели с наибольшей эффективностью.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-217329-5

© Ткачева Н.К., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

---

# Вступление

---

Узук проснулся с первыми лучами солнца. Он обвел взглядом свою пыльную хижину, сооруженную из веток, глины и сухой травы. Чесалась спина, искусанная за ночь насекомыми. Радуюсь, что ночь прошла без какой-либо угрозы для его близких, он бесшумно выполз наружу.

Было ясно и свежо. Он бы с удовольствием прогулялся с семьей вокруг водопада и поиграл с маленьким сыном, но не было времени. Вот уже пять дней его племя не ело ничего более существенного, чем горстка ягод. Не обращая внимания на жужжание кровожадных комаров, Узук подошел к костру и согрел свои мозолистые руки. Легкий аромат древесного дыма заполнил его ноздри. Он потер руки, все еще ощущая болезненное отсутствие указательного пальца, потерянного во время той роковой охоты много лун назад.

Один за другим соплеменники выползали из своих хижин и присоединялись к нему у костра. Дизгаб, его друг, парализованный с левой стороны после укуса змеи. Рядом хромал Гнокк: его сломанная нога плохо заживала, а часть черепа была проломлена после того, как камень, брошенный вражеским соплеменником, попал ему прямо в середину лба. Следом за ними подошел Реккнодд. Пока что он был самым удачливым из всех: на его щеке остался лишь глубокий шрам, полученный после нападения тигра, растер-

завшего половину племени. К ним присоединились другие мужчины — некоторые без конечностей, одиночки, потерявшие всех своих родных, а кто-то с еще более ужасными воспоминаниями.

Собравшись, они разделились на две группы и вышли на поиски еды для племени. Вернулись в лагерь к полудню, так как были вынуждены поспешно ретироваться, заметив леопарда, отдыхающего в густых кустах. И хотя им снова не удалось раздобыть еды, они были благодарны хотя бы за то, что (в отличие от двух лун назад) на этот раз никто не пострадал.

С пустыми желудками взрослые собрались вокруг костра, а маленькие дети под присмотром детей постарше, вооруженных копьями и луками, играли у ручья в двух шагах от лагеря.

Пришлось признать, что эта местность больше не может их прокормить. Хотя чистая вода была в изобилии, а хищники — редкостью, пищи становилось все меньше, а успешные охоты удавались еще реже.

На следующий день они соберут свои вещи, погрузят их на спины и будут долго идти, пока не найдут подходящее место для новой временной стоянки. Вероятно, кто-то умрет по дороге, кто-то получит травму, но такова жизнь, думал про себя Узук. Чтобы выжить, человек не может перестать бороться и каждый день преодолевать трудности.

Я слышу, как вы думаете: «Какое странное вступление к книге о самодисциплине!» Потерпите, пожалуйста...

Суть человеческой природы не изменилась со времен Узука. Хотя подавляющему большинству людей, к счастью, больше не приходится жить в постоянном напряжении и страхе смерти, нам все же не помешало иметь хотя бы толику той стойкости духа и самодисциплины, которой обладали наши предки. В современном мире очень легко жить, не имея даже крохи самодисциплины.

В те далекие времена никто не мог избежать лишений. Но человек не смог бы меняться, если бы в поисках лучшей жизни не отва-

живался выйти в мир, смертельно рискуя, отправляясь навстречу неизвестному. Так сложилось.

Сегодня большинство людей не могут проснуться без будильника, даже тогда им требуется минут тридцать, чтобы просто выползти из постели. Многие из нас не смогли бы спать на голом полу, по которому всю ночь ползают и кусаются насекомые. И, испытывая лишь легкое недомогание, большинство из нас прогуливали бы работу и жаловались на то, что им очень плохо. Мы с трудом выдерживаем день без еды, не говоря уже о том, чтобы обходиться без нее пять дней подряд.

По сравнению с нашими предками, у нас все намного проще.

Но возможно именно из-за этого так много людей стремятся к самодисциплине сегодня. Подавляющее большинство ничего не делает, а те, кто пытается, часто подвергаются насмешкам. Если вы относитесь к той группе людей, которые хотят или пытаются стать лучше, то эта книга для вас.

Я написал книгу «365 дней самодисциплины» с намерением создать ежедневный помощник, благодаря которому можно внедрить самодисциплину в свою повседневную жизнь.

Для меня как автора нескольких бестселлеров о самодисциплине и «наркомана» личностного роста самоконтроль — тема близкая по духу. Я считаю, что, если человек хочет полностью раскрыть свой потенциал, он не должен избегать дискомфорта. Делать то, что может быть не совсем приятно, — ключ к достижению долгосрочных целей.

На следующих страницах я поделюсь с вами одной мыслью на каждый день года. Мыслью, посвященной самодисциплине, психической стойкости, успеху или самосовершенствованию в целом. Эти мысли принадлежат самым ярким умам: успешным предпринимателям, спортсменам, авторам бестселлеров, исследователям, артистам, блогерам и многим другим.

Поскольку высказывания кратки и сразу переходят к сути дела, вы сможете легко найти в них источник вдохновения, чтобы про-

должать работать над своими самыми важными долгосрочными целями и становиться все более совершенным человеком.

Из-за большого количества дней в году некоторые темы неизбежно повторяются, но я старался рассмотреть каждую с разных точек зрения. Обратите внимание, что я цитирую самых разных людей из множества источников, включая книги, статьи, блоги, выступления, интервью и многое другое. Цитируя их слова, я не обязательно одобряю их работы или их личность.

(Примечание по поводу цитат в физической и электронной версии книги — везде, где я мог, я указывал источник и включал в книгу концевую сноску. К сожалению, точный источник небольшого количества цитат, особенно тех, которые принадлежат историческим личностям, был для меня неуловим. Когда я не мог найти автора — как это часто бывает со многими вдохновляющими цитатами, циркулирующими в интернете, — вместо риска ошибиться в авторстве я писал «Неизвестен»).

Давайте перевернем страницу и начнем с первого дня и самой важной мысли, которая определяет разницу между самодисциплинированным человеком и безвольным.

---

# Неделя 1

---

## ДЕНЬ 1: О преодолении трудностей

*Жизнь легка, когда ты живешь трудно... и трудна, когда ты пытаешься жить легко.*

Дэйв Кекич<sup>1</sup>

**С**амодисциплина означает, что вы живете нелегко: сопротивляетесь искушениям и мгновенному их удовлетворению с целью получить большее и лучшее вознаграждение в будущем. Конечно, проще избегать любого дискомфорта и баловать себя, когда захочется. В итоге все, что вы получите от такого образа жизни, — это мимолетное удовольствие за счет вашего будущего, которое в противном случае могло быть гораздо лучше.

Представьте человека, который сталкивается с проблемой и сразу отказывается искать решение. Сможет ли он добиться чего-то существенного в жизни, если его главная ценность — чувствовать себя комфортно? Как он справится с навалившимся кризисом? Даже мелкие трудности могут стать непреодолимым препятствием для того, кто вел комфортный образ жизни, избегая трудностей или неудобств.

---

<sup>1</sup> Kekich Credo. <https://geniusnetwork.com/kekich/main.php>.

Теперь представьте другого человека, который добровольно усложняет свою жизнь. Он ищет вызовы и воспринимает их как возможность расти. С каждым пройденным испытанием он становится сильнее, так что все меньше жизненных трудностей его задевают. День за днем он защищает себя от проблем тем, что не прячется от них. Когда жизнь преподносит ему неожиданные удары, он готов справиться с ними. Он преодолевает трудности и поэтому всегда готов к ним.

## ДЕНЬ 2: О вашем выборе

*Ваш выбор — это одно мгновение, но его последствия останутся на всю жизнь.*

Эм-Джей ДеМарко<sup>1</sup>

Съесть жирный и высококалорийный гамбургер или приготовить полезный салат? Проспать и опаздывать или встать в пять утра, чтобы до работы заняться своими увлечениями? Прекратить попытки, когда вам отказали, или проглотить гордость и продолжать, несмотря на десятки раз услышанное «нет»?

Достаточно одного мгновения, чтобы сделать неправильный выбор и поставить под угрозу свое будущее. То, что сегодня кажется незначительным, может оказать большое и долгосрочное влияние на ваше будущее.

Каждый выбор создает прецедент. Когда вы совершаете одно и то же действие несколько раз подряд, это становится вашим стандартным *modus operandi*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Эм-Джей ДеМарко. «Скоростная полоса миллионера. Как разбогатеть быстро и выйти на пенсию молодым».

<sup>2</sup> *Modus operandi* (сокр. М. О.) — латинская фраза, которая обычно переводится как «образ действия» и обозначает привычный для человека способ выполнения определенной задачи. — Прим. пер.

Один гамбургер время от времени вряд ли разрушит ваши общие усилия по снижению веса. Однако недооценка последствий неоднократного неправильного выбора может сильно повлиять на вас в течение оставшейся жизни.

Каждый раз, когда вам необходимо принять решение, напомните себе: ваш выбор влияет не только на настоящее, но и на многие годы или даже десятилетия.

### **ДЕНЬ 3: БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ**

*Сила воли — вот что отличает нас от животных. Это способность сдерживать порывы, противостоять искушению. Делать то, что правильно и хорошо для нас в долгосрочной перспективе, а не то, что нам хочется прямо сейчас. По сути, это центральный элемент цивилизации.*

Рой Баумейстер<sup>1</sup>

Люди способны действовать вопреки сиюминутным желаниям в обмен на лучшее будущее. К сожалению, многие живут по принципу «если приятно — делай, а если нет — не делай».

Всякий раз поддаваться соблазнам — все равно что отказываться от своей человеческой сущности. Как разумный человек вы можете — и, смею сказать, обязаны — принимать решения, основанные на рациональном мышлении, а не на одних инстинктах.

Стремитесь стать лучше и принять свою человечность. Тренируйте «мускул силы воли» вместо потакания самой первобытной (и наименее полезной для достижения долгосрочных целей) части мозга. Инстинкты могут обеспечить временный комфорт,

---

<sup>1</sup> Henley, J. (2012, February 7). Why willpower matters — and how to get it. Retrieved September 13, 2017 from <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/07/why-willpower-matters>.

но они редко бывают полезны в долгосрочной перспективе — за исключением случаев, когда существует прямая угроза вашей жизни.

## ДЕНЬ 4: О создании систем

*Я ценю самодисциплину, но создание систем, которые плохое поведение делают невозможным, более надежно, чем самоконтроль.*

Тим Феррисс<sup>1</sup>

Многие люди считают, что самодисциплина — это когда вы можете сидеть перед вкусным куском торта и часами смотреть на него. Они думают о сопротивлении искушениям как о рыцаре, который защищает королевство от захватчиков.

Если вы каждую неделю ходите в сомнительные бары, ваши шансы получить удар по лицу выше, чем у человека, проводящего вечера дома с книгой. Точно так же лучший способ защититься от соблазнов — избежать их, а для этого обычная подготовка ценнее самоконтроля.

Шансы нарушить диету повышаются, когда у вас дома есть запрещенные продукты. Убрать их — простое действие, которое не требует большой силы воли. Это защитит вас, когда вы проголодаетесь и желание полакомиться ими обрушится на вас как тонна кирпичей.

Вероятность, что вы проспите, уменьшится, если установите три разных будильника и расположите их подальше от кровати.

Вы будете реже попусту тратить время на работе, если заблокируете отвлекающие сайты. Не станете полагаться на силу воли,

---

<sup>1</sup> Kurson, K. (2013, April 2). Surrender to Tim Ferriss: The Dynamo Behind the '4-hour' Books Should Run Your Life (And Maybe Our City). Retrieved September 13, 2017 from <http://observer.com/2013/04/surrender-to-tim-ferriss-the-dynamo-behind-the-4-hour-books-should-run-your-life-and-maybe-our-city/>.

которая остановит вас перед загрузкой забавных картинок с кошками.

Готовьтесь к сложным ситуациям. Создавайте препятствия заранее, когда ваша решимость не подвергается испытанию. Система самоконтроля сделает за вас часть тяжелой работы и оставит резервы самодисциплины для незапланированных ситуаций.

## ДЕНЬ 5: О порабощении самого себя

*Прежде чем жаловаться на то, что вы раб другого, убедитесь, что вы не раб самого себя. Загляните внутрь себя; возможно, вы найдете там рабские мысли, рабские желания, а в повседневной жизни и поведении — рабские привычки. Победите их; перестаньте быть рабом самого себя, и ни один человек не сможет поработить вас.*

Джеймс Аллен<sup>1</sup>

Переложить ответственность за свою жизнь и выбор на других людей легко. Это не ваша вина, что вы не придерживаетесь диеты, ведь друзья постоянно соблазняют вас перекусить вместе с ними. Не вы виноваты, что не можете контролировать свои финансы, а те ужасные корпорации, которые тратят миллионы на рекламу, и вы просто бессильны изменить ситуацию.

Дело не в том, что вам не хватает силы воли для занятий спортом, люди всегда чего-то хотят от вас, а у вас никогда нет времени на выработку этой полезной привычки. На самом деле, ничто не может быть дальше истины. Хотя внешние обстоятельства могут влиять на вас, в итоге будут ли они управлять вашей жизнью зависит от вас.

Как сказал Джеймс Аллен, когда вы достигнете умения владеть собой, никто (и ничто) не сможет поработить вас. Теперь, когда вы

---

<sup>1</sup> Джеймс Аллен. Путь к процветанию. — Минск: Попурри, 2015.

будете винить внешние факторы в отсутствии самодисциплины, подумайте еще раз. Кто контролировал то, что вы клали в рот: человек, который ел шоколад рядом с вами, или вы сами?

## ДЕНЬ 6: О суперлюдях

*Жизнь может стать намного шире, если вы откроете для себя один простой факт: все вокруг, все то, что вы называете жизнью, было придумано людьми, которые были не умнее вас. И вы можете изменить это, вы можете повлиять на это, вы можете создать свои собственные вещи, которыми смогут пользоваться другие люди.*

Стив Джобс<sup>1</sup>

Несмотря на огромный выбор фильмов о сверхлюдях, на самом деле их не существует. Знаю, это шокирующая новость, правда?

Никто, включая самых больших гениев мира, не был, не является и никогда не будет сверхчеловеком, бесконечно лучшим во всех отношениях по сравнению с обычным смертным.

Об этом легко забыть, глядя на достижения людей, которые меняют мир вокруг. Ведь они кажутся такими совершенными: чрезвычайно продуктивными, умными, красивыми, творческими, настойчивыми, сильными... и далее по списку.

За сценой каждый человек испытывает трудности в тех или иных сферах своей жизни.

Я автор нескольких книг о самодисциплине, но это не значит, что я никогда не борюсь за самоконтроль. Я сталкиваюсь с теми же проблемами, что и все остальные люди, с той лишь разницей, что с некоторыми из них я научился справляться более эффективно.

---

<sup>1</sup> SCVHA (2011, October 6). From the Documentary Film Steve Jobs: Secrets of Life. Retrieved September 20, 2017 from <https://www.youtube.com/watch?v=kYfNvmF0Bqw>.