

АЛЯ МИЛЛЕР

# ДЕЛАЙ, ПОКА НЕ ПОЗДНО

Как **начать действовать,**  
даже если **нет**  
**сил,** мотивации  
и уверенности



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М60

**Миллер, Аля.**

М60      **Делай, пока не поздно: как начать действовать, даже если нет сил, мотивации и уверенности / Аля Миллер. – Москва : Эксмо, 2026. – 224 с. – (Тайм-менеджмент).**

ISBN 978-5-04-248196-3

«Я начну, когда буду готова». А если готовность никогда не приходит до первого шага? Эта книга – для тех, кто много думает, планирует, сомневается и каждый раз откладывает жизнь на потом.

Опираясь на исследования мозга, психологию, личный опыт и истории слушателей, Аля Миллер разбирает главные ловушки бездействия: страх перемен, кризис идентичности, хроническую усталость, сравнение с другими и ощущение «уже поздно». Вместо очередной гонки за лучшей версией себя она предлагает другой путь: понять причины своего бездействия и научиться двигаться вперед без борьбы с собой.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Миллер А., текст, 2026

© Марчук А., обложка, 2026

© Бортник В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-248196-3

# Оглавление

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение .....                                                             | 5   |
| Глава 1. Мозг не хочет перемен – и он прав.....                            | 11  |
| Глава 2. Кто я и чего я хочу – почему без этого<br>невозможно начать ..... | 36  |
| Глава 3. Сигналы усталости.....                                            | 54  |
| Глава 4. Когда мир давит: жизнь<br>в нестабильности .....                  | 73  |
| Глава 5. Жду идеального момента.....                                       | 93  |
| Глава 6. Боюсь провалиться и боюсь успеха .....                            | 105 |
| Глава 7. Слишком много всего.....                                          | 116 |
| Глава 8. «Я недостаточно...» .....                                         | 129 |
| Глава 9. Хроническая усталость как образ<br>жизни.....                     | 141 |
| Глава 10. Разрешение быть обычным.....                                     | 155 |
| Глава 11. Свой темп.....                                                   | 165 |
| Глава 12. Невидимый результат .....                                        | 176 |
| Глава 13. Уже поздно .....                                                 | 185 |
| Глава 14. Непоследовательность как норма.....                              | 200 |
| Глава 15. Вы уже другой человек .....                                      | 212 |
| Начали!.....                                                               | 220 |



# ВВЕДЕНИЕ

## «Со мной что-то не так?»

**М**не надоели книги, в которых советуют «просто начать», поэтому я написала другую. Я скупала подобную литературу во время своего кризиса и каждый раз после прочтения чувствовала себя еще хуже, потому что все авторы говорили одно и то же: с вами что-то не так, но вот эта книга вас быстренько починит. Самое парадоксальное – починить меня так и не удалось, хотя количество прочитанных книг по селф-хелпу перевалило за сотню.

Я скажу сразу: здесь никто не собирается вас чинить. Вы – не сломанный механизм, а живой человек со своими уникальными чертами.

Когда я поняла, что не могу начать действовать, первое, что случилось, – начала себя обвинять. Я недостаточно дисциплинированная, слишком ленивая, другие же могут – значит, со мной что-то не так. Но вот что спустя много лет я хочу сказать вам прямо сейчас: с нами все в порядке.

Наш мозг устроен так, что сопротивляется переменам (даже если они не зависят от нас и являются вынужденной мерой в окружающем мире), – это функция, которая помогала нашим предкам выживать. Нервная система, в свою очередь, переходит в режим экономии ресурса в условиях нестабильности, что является частью физиологии организма. А наша

прокрастинация – это сигнал чего-то очень важного. Естественно, мы вместе научимся его читать. Ни стыд, ни самокритика не помогают двигаться вперед (увы) – они лишь парализуют нас, и это давно доказано наукой.

Мы живем в «замечательное» время, когда тревога стала фоновым шумом, когда слишком много всего происходит и слишком быстро меняется. Требовать от себя в таких условиях обычной продуктивности, равняясь на истории бабушек и дедушек, мам и пап о том, как они сотню километров шли до школы пешком, – все равно что требовать от себя бежать с вывихнутой ногой, а потом ругать себя за то, что ничего не вышло.

Скорее всего, вы уже читали книги о саморазвитии. Или слушали подкасты, смотрели ролики, проходили марафоны. И скорее всего, там вам говорили примерно одинаковые вещи: ставьте цели, выстраивайте дисциплину, становитесь лучшей версией себя, работайте над собой каждый день – и вы достигнете успеха! Звучит бомбезно и очень просто. Но почему-то после всего этого вы все равно оказались здесь с ощущением, что что-то идет не так.

Сегодня я готова предложить вам альтернативу, которую я назвала «оздоровительным саморазвитием». Только не переживайте, это не новый тренд и не очередная запатентованная методика. Я расскажу вам о принципиально другом способе мыслить по поводу личностного роста и собственного спокойствия.

Традиционное саморазвитие построено на мегаудобной для рынка идее: с вами все не так, поэтому вам нужен еще один марафон, еще одна книга, еще один курс, еще один трекер привычек, еще один челлендж

на тридцать дней. А если вам не станет лучше – это только ваша проблема.

Индустрия саморазвития зарабатывает не на нашем росте, а на нашей неуверенности в себе, потому что человек, который чувствует себя достаточно хорошим, здоровым, счастливым и уверенным, просто перестает покупать и потреблять этот контент. Это коммерческая яма, из которой сложно выбраться: каждый новый продукт обещает то самое недостающее и не дает его, оставляя вас с ощущением, что вы снова сделали что-то не так.

Оздоровительное саморазвитие – это другая логика.

Не улучшение, а комфорт и спокойствие. Не гонка, а устойчивость.

Не «стать другим», а вернуться к себе. Подробнее мы обсудим это на страницах книги.

Главное, что я скажу: я не буду заставлять вас ставить грандиозные цели и заколачивать в себя железную дисциплину. Просить вас бороться с собой, преодолевать себя и издеваться над своей нервной системой ради результата тоже не буду. Вместо этого мы будем тренировать то, что останется с вами навсегда и при любых обстоятельствах, – устойчивость даже в периоды стресса и неопределенности, ясность, способность радоваться жизни и не теряться, когда все вокруг шатается.

Это саморазвитие не ради эфемерных целей, которые вы подсмотрели в соцсетях и которые в вашей жизни еще миллион раз изменятся, а ради того, чтобы

вы чувствовали себя хорошо и счастливо глубоко внутри – сегодня, завтра и через двадцать лет.

Подкаст «Пока не поздно» я веду около двух лет, и за это время его послушали примерно 1,7 миллиона раз. Это не абстрактная цифра – это 1,7 миллиона моментов, когда кто-то нажал «слушать» в наушниках, пока ехал в метро на встречу к друзьям в пятницу вечером; когда в три часа ночи слушал мой голос, пока не спалось и мысли невозможно было утихомирить; или когда в машине по дороге на работу боролся со слезами на глазах. Я знаю это, потому что мне об этом пишут ежедневно.

Суммарно за этим проектом следит около 60 тысяч человек, а в моих личных соцсетях людей в пять раз больше. И каждый день я вижу сообщения примерно одинакового содержания:

*«Я хочу, но не могу начать. Наверное, я просто такой человек».*

Нет, не такой. И эта книга – мое развернутое объяснение почему.

Несколько лет назад я проходила большой и страшный, совсем не красивый кризис. Там было ноль осознания и море страдания от потерянности и загнанности в угол. Я просто не понимала, зачем вставать утром и куда вообще двигаться. Смысл исчез, планов не было, действий тоже.

Тогда я начала изучать истории людей, которые, несмотря ни на что, делали. Например, легенд моды, которые начинали в невозможных обстоятельствах и все

равно создавали что-то великое, – с таких историй я и начала свой подкаст. Я изучала эти истории не чтобы устыдить себя по принципу «вон люди как, а ты...», а чтобы почувствовать: ресурс есть, даже когда кажется, что его нет совсем. Мне становилось спокойнее, и я начала двигаться.

Именно из этого и вырос подкаст «Пока не поздно»: я начала рассказывать эти истории вслух тем, кто оказался в той же точке, где была я. Чтобы помочь им. И честно говоря, чтобы продолжать помогать себе. Постепенно я поняла кое-что важное: я не плохая, не сломанная, не неумеха, мне просто никто и никогда не объяснял, как это работает на самом деле, не учил этому в школе. Эта книга – то объяснение, которое я хотела получить в то время.

Прежде чем мы начнем, хочу сказать кое-что важное. Я не психолог, не коуч и не психотерапевт. И я не притворяюсь, что им являюсь. Эта книга не заменит терапию у врача и не станет инструкцией от специалиста. Это разговор двух взрослых людей, один из которых немного раньше столкнулся с теми же вопросами и нашел кое-что, что работает. Если вам нужна профессиональная помощь – пожалуйста, обратитесь за ней.

Я разделила книгу на три части.

В первой мы разберемся, почему вы не действуете, почему это объяснимо и нормально. В каждой главе я расскажу о науке и интересных фактах, которые нормализуют вас, поделюсь своими историями и расскажу о небольших упражнениях, которые можно сделать прямо сейчас, не откладывая на потом. Примеры тоже будут!

Во второй части мы перейдем от общего к личному и попробуем найти ваш конкретный затык – тот механизм, который мешает именно вам.

В третьей части мы поговорим о том, что делать со всем этим знанием о себе. Про разрешение быть обычным, про право двигаться в своем темпе, про то, что ваш результат может быть невидимым, и это не значит, что его нет! Про то, что «уже поздно» – это ваше решение, а не факт, и про то, что непоследовательность – это признак того, что вы живой человек.

Я не обещаю, что после последней страницы вы станете другим человеком с горящими глазами и новой жизнью. Но я точно уверена, что вы поймете себя лучше и перестанете тратить энергию на то, чтобы себя винить.

Единственное, о чем я прошу: читайте без самобичевания. Если что-то попадет точно в вас и захочется снова сказать «ну вот, опять я...» – не надо. Я здесь не для того, чтобы вы нашли новые поводы себя ругать, а для того, чтобы наконец перестали.

Вы нормальный человек, с вами все в порядке. Чувствовать все, что вы чувствуете, тоже нормально. Просто никто не объяснил вам это достаточно убедительно, и поэтому так сложно в это верить. В остальном будем разбираться вместе.

# Глава 1

## МОЗГ НЕ ХОЧЕТ ПЕРЕМЕН – И ОН ПРАВ

Есть кое-что, чего никто не говорил про ваш мозг. Когда мы хотим измениться, мозг (наша зая), как строгий родитель, не одобряет того, что мы меняемся. И у него на это очень веские причины!

Немного успокою вас: это случается не из-за того, что конкретно вы недостаточно стараетесь или конкретно вам не хватает силы воли, дисциплины, чтобы заставить свой мозг шевелиться, – давайте в целом забудем в этой книге о слове «заставлять».

Мы буквально запрограммированы сопротивляться переменам! И делаем мы это настолько мастерски, что принимаем это за собственную слабость. Каждый раз, когда я не могла начать, бросала на полпути или саботировала собственные мечты о лучшей жизни, это было заслугой моего господина из коробочки. Так работает нейробиология.

Людам тяжело понимать и слушать/читать мои рассуждения о мозге без картинок, поэтому я разработала систему минискетчей, которые помогут вам понять, как работает эта похожая на офис машина и сколько в ней действующих лиц.

## Мозг — экономный бухгалтер, которого вы бы наняли в свой бизнес

Триста лет назад французский философ Рене Декарт сформулировал идею, которая стала основой западного мышления: разум и тело существуют отдельно друг от друга. Вы наверняка слышали идею: «Я мыслю, следовательно, я существую». Тело, по Декарту, – это просто механизм, а разум – чистая логика, свободная от физических ощущений и эмоций. Именно отсюда, кстати, растет замечательное убеждение многих моих друзей о том, что хорошее решение – это всегда холодный рациональный расчет, а эмоции только мешают думать.

Но в 1994 году появилась книга с названием «Ошибка Декарта». В чем был не прав философ? Книгу опубликовал американский нейробиолог Антонио Дамасио, работавший с пациентами, у которых в результате травм или опухолей была повреждена префронтальная кора (самый строгий и очень занятый отдел мозга, отвечающий за принятие решений и планирование во всем головном офисе).

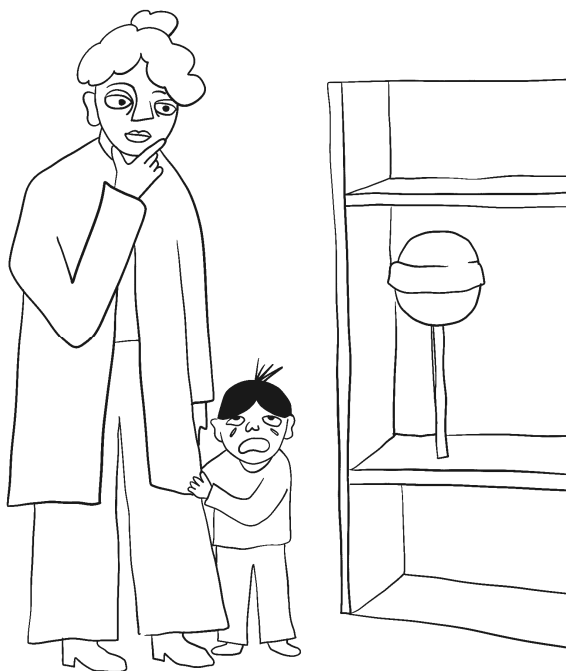
Ожидалось, что трагичные события в жизни испытуемых должны были превратить этих людей в импульсивных и неуправляемых, но Дамасио обнаружил кое-что неожиданное: его пациенты стали неспособны принимать даже самые простые решения. Они могли часами обсуждать, где им пообедать, взвешивая все плюсы и минусы каждого ресторана, и так и не прийти ни к какому выводу.

Дамасио назвал это «соматическим маркером»: чтобы принимать решения, нам нужны не только логика

и анализ, но и эмоциональные сигналы тела – без них наш мыслительный процесс зависнет. Мы так и не сможем сделать выбор, оставшись между вариантами! Иными словами, эмоции не только не мешают мышлению, они являются его частью и могут направлять его.

## Чего на самом деле хочет ваш мозг?

Главный приоритет господина в коробочке – не наш успех, который мы выискиваем глазами в новых бизнес-планах, не наши цели, которые мы бежим выполнять с первого января, и не наше счастье, которое сравниваем со счастьем других и хотим еще лучше. Его главный приоритет – выживание с минимальными затратами энергии.



Почему это так важно понять: масса взрослого мозга примерно 2% от массы тела, но в состоянии покоя он потребляет около 20% кислорода и, соответственно, 20% энергии всего организма. Согласитесь, поражающие воображение цифры! Это самый дорогой орган в вашем теле с точки зрения энергозатрат. Каждое осознанное решение, каждое новое действие, каждая нестандартная ситуация, миллиметр стресса или испуга – все это стоит его ресурса, а эта трата отражается на всем остальном организме. Именно поэтому мозг так яростно сопротивляется новому! Он совсем не против нас, он скорее ведет себя как родители с детьми в торговом центре: оценивает, считает, понимает, что все новое ему дорого, и старается поскорее увести нас в безопасное место – домой, подальше от непредвиденных расходов.

Исследователи из лаборатории нейробиолога Энн Грейбил в Массачусетском технологическом институте наблюдали за тем, что происходит в мозге крысы, пока та учится проходить лабиринт<sup>1</sup>. Представьте: первые попытки – это настоящий мозговой аврал; нейроны в коре активируются на каждом повороте. Куда идти? А вдруг там тупик? Мозг работает на полную мощность и тратит соответствующее количество ресурса.

Но потом происходит кое-что удивительное: по мере того как маршрут становится привычным, активность коры начинает снижаться и просыпается часть

.....  
<sup>1</sup> Graybiel A. M. Habits, Rituals, and the Evaluative Brain. Department of Brain and Cognitive Science and the McGovern Institute for Brain Research, Massachusetts Institute of Technology, 2008. URL: [https://web.math.princeton.edu/~sswang/basal-ganglia/graybiel08\\_annu\\_rev\\_neurosci\\_BC-evaluative-brain.pdf](https://web.math.princeton.edu/~sswang/basal-ganglia/graybiel08_annu_rev_neurosci_BC-evaluative-brain.pdf).

базальных ганглиев, которая отвечает в головном офисе за автоматическое поведение. Нейроны начинают реагировать только в начале и в конце маршрута, как будто мозг «упаковывает» весь путь в один готовый блок. Как с техникой: вы делаете одно действие (например, нажимаете кнопку) и дальше в процессе включения не участвуете – все происходит само. Грейбил назвала это chunking – «упаковка» последовательности действий в единую автоматическую программу.

Другими словами, мозг взял дорогой осознанный процесс и превратил его в дешевый автоматический, чтобы сэкономить (красавчик). Он передал управление от «думающей» части к «автоматической», и чем лучше крыса знала маршрут, тем меньше энергии тратила на его прохождение.

Вот почему вы не задумываетесь о том, как чистить зубы, как завязывать шнурки и в какую сторону поворачивать руль на знакомом перекрестке, – все это когда-то требовало полной концентрации, а теперь работает без вашего участия.

Психолог и один из ведущих мировых исследователей поведения Венди Вуд посвятила изучению привычек три десятилетия. В своей книге «Привычки хорошие, привычки плохие» она пришла к выводу, что около 40% наших ежедневных действий управляются не осознанными решениями, а автоматическими петлями контекста и рутины: мы даже не замечаем, как почти половина нашего дня проходит на автопилоте.

Вдумайтесь в эту цифру. Половину дня не вы принимаете решения. Это ваши базальные ганглии делают