

Stop OVERTHINKING!

[0:00] Всем привет. С вами на связи подкаст Russian Flow и сегодня я хочу поделиться с вами ещё одной историей. Она про обычного парня Илью, который решил больше не волноваться по пустякам. К сожалению, многие из нас слишком часто волнуются, строят грандиозные планы и сильно переживают из-за неудач. А что, если попробовать пожить иначе? И именно об этом история Ильи. Как всегда, язык будет максимально понятным для более простого понимания и усвоения материала. Давайте начинать?

Меня зовут Илья. Мне почти 40 лет. И я здесь не для того, чтобы рассказать историю о большом успехе. Скорее, наоборот, моя история про то, как я перестал гнаться за успехом. И, кажется, стал капельку счастливее.

[1:29] Я всегда был человеком, который слишком много думает. После школы я мучительно выбирал, куда поступать. Думал о перспективах, зарплатах, престиже. Затем зачем-то поступил на экономиста и не потому, что хотел, а потому что «так надо». Учился я хорошо, но без желания и огонька в глазах. После университета я устроился в офис крупной компании. И там начался настоящий ад.

Каждая мелочь становилась проблемой. Не вовремя прислали отчёт? Катастрофа. Начальник хмуро посмотрел? Я неделю анализировал, что я сделал не так. Коллега получил премию, а я нет? Чувствовал себя полнейшим неудачником. Я постоянно жил в состоянии тревоги, как будто за мной кто-то гонится. Я пытался строить планы на пять лет вперёд, а они постоянно рушились из-за вещей, которые я не мог контролировать. Я был как студент, который лихорадочно ищет в интернете ответ на вопрос, забыв, что он записан у него в конспекте на первой странице.

[3:01] Переломный момент случился из-за пустяка. Я опоздал на важную встречу из-за пробок, и договор с крупным клиентом сорвался. Всю ночь я не спал, думал, как теперь всё плохо, и что моя карьера на этом закончена. А утром я пришёл на работу и оказалось,

что клиент просто перенёс встречу на следующую неделю. Всё. Просто перенёс. А я потратил кучу нервов и целую ночь провёл в страданиях.

После этого случая я впервые ясно про себя подумал: «Зачем? Зачем я так делаю с собой?» Я как-то вдруг осознал, что вся моя жизнь — это не моя жизнь. Это какая-то бесконечная подготовка к «настоящей» жизни, которая всё не наступает. Я не уволился с работы в тот же день. Не продал всё и не уехал на Бали, как вы ожидали услышать. Я просто начал с малого. Просто решил перестать делать из мухи слона.

[4:22] На работе я стал делать только то, что могу, и не переживать за то, что вне моего контроля. Сделал отчёт — отправил. Не могу повлиять на решение начальства — значит, не буду мучить себя догадками.

Странно, но когда я стал так делать, работать стало легче и даже интереснее. Я бросил все свои пятилетние планы. Вместо этого я завёл простое правило: спрашивать себя «Что я хочу сделать сегодня?» или «Что я хочу сделать в эти выходные?». Не в целом по жизни, а прямо сейчас. Иногда мой ответ был удивительно простым. Например, поспать до обеда. И я разрешал себе это. Иногда мне просто хотелось выпить пивка с друзьями. И я позволял себе это делать.

[5:25] И вдруг я начал замечать очень простые вещи. Что кофе на балконе утром пахнет особенно классно. Что мне нравится просто идти пешком, никуда не спеша. Что смех любимого человека — это приятно и ценно, а обсуждение того, у кого какая тачка, — пустая трата времени.

Конечно, мои проблемы никуда не делись. Недавно сломалась стиральная машина, на работе были проблемы с начальством. Но я изменил к ним своё отношение и мне стало гораздо легче. Теперь все мои проблемы — это не конец света, это просто задачи, которые нужно решить. Решил задачу — пошёл дальше. Не решил — ну и ничего страшного. Как-нибудь решится.

[6:25] Самое удивительное, что когда я перестал заикливаться на «большой цели», у меня появились настоящие интересы. Я случайно купил старый фотик и начал снимать обычные вещи: лужи после дождя, старые двери, своего кота Шурика. Мне это нравилось. Не для инстаграма, не для лайков, а чисто для себя. Где-то недельку назад я записался в бассейн. Моё тело стало чувствовать себя гораздо лучше, а голова стала быстрее работать.

[7:05] Я не стал каким-то богачом или знаменитостью. Но я стал чуточку другим внутри. Я перестал быть своим самым строгим надзирателем. Я разрешил себе быть неидеальным. Разрешил себе иногда лениться и ничего не делать. Разрешил ломать все свои планы просто потому, что сегодня солнце и мне просто хочется пойти погулять.

Жизнь перестала быть изматывающей гонкой. Сейчас она как спокойная прогулка в лесу. Я не знаю, что меня ждёт за поворотом, но я и не боюсь этого. Я просто иду и смотрю по сторонам. И это в тысячу раз круче!

[7:56] Для себя я понял, что счастье — это не успешный успех где-то за горизонтом. Счастье — это дорога, по которой ты идёшь. И если ты не позволишь себе радоваться дороге, ты никогда не будешь счастлив, даже если и доберёшься до цели. Поэтому я теперь просто живу. Дышу. Чувствую. И как же мне хорошо.

Вот такая история от Ильи. Может, и нам стоит иногда напоминать себе, что не всё в жизни требует гигантских усилий и переживаний? Иногда лучший выход — это просто выдохнуть и позволить жизни идти своим чередом. Если вам понравился такой формат историй — дайте знать в комментариях. Продолжайте учить русский, но делайте это с удовольствием и без лишнего стресса. Дальше я подробнее остановлюсь на сложных словах и выражениях в бонусной части. Спасибо, что дослушали до этого момента, а мы переходим к бонусу.

[9:25] Первое выражение, которое я хочу сегодня разобрать — это «делать из мухи слона» и оно, попросту говоря, значит сильно преувеличивать проблему. Это когда какая-то маленькая трудность в голове превращается в большую проблему. Например, представьте ситуацию: вы случайно удаляете не тот файл на компьютере. И вместо того, чтобы просто восстановить его из корзины, вы начинаете плакать, кричать, что всё пропало, что вся ваша работа разрушена, и выхода нет. То есть вы просто создаёте огромного «слона» из маленькой «мухи». Так делать ни в коем случае не нужно.

Еще одно классное слово для анализа это «заикливаться на чём-то». Заикливаться — это когда вы не можете перестать думать об одной и той же проблеме. Ваши мысли крутятся по одному и тому же кругу и не дают вам покоя. Например, после небольшого спора с другом вы постоянно вспоминаете этот разговор, и думаете, что нужно было сказать что-то по другому. И такое состояние не помогает найти решение, а только забирает вашу энергию. Вы как бы заикливаетесь и не даёте себе выбраться из трудной ситуации.

[11:01] Ещё одно интересное выражение это «внутренний надзиратель». Внутренний надзиратель — это такой строгий голос внутри нас. Он постоянно критикует наши действия, говорит, что мы делаем что-то недостаточно хорошо, и всегда сравнивает нас с другими. Например, вы хотите начать бегать по утрам. Но после первой пробежки ваш внутренний надзиратель говорит: «Ты пробежал всего два километра, а другие бегут десять. У тебя ничего не получится, неудачник». И вот вам становится стыдно и вы начинаете себя винить за то, что не пробежали больше. Этого надзирателя время от времени стоит отключать. Он нам всем мешает жить.

Дальше давайте посмотрим на слово «изматывающая». Это слово описывает не просто обычную усталость, а состояние полного опустошения, очень сильной усталости. Например, у вас есть работа, на которой нет чётких задач, но есть постоянное чувство вины и спешки. Или вся ваша жизнь это попытка кому-то что-то доказать — родителям, парню, девушке, друзьям. И вот такое

состояние можно назвать изматывающей гонкой. То есть вот это состояние усталости от бега без финиша и без цели.

[12:40] И последнее выражение, которое как раз-таки связано с предыдущим это «успешный успех». Успешный успех — это такое ироничное выражение, которое высмеивает желание показывать всем свой успех. При этом часто этот успех является ненастоящим, фальшивым. Например, когда люди в социальных сетях создают идеальную картинку своей жизни. Они показывают свои дорогие покупки, путешествия на острова, красивых жён или мужей, но за этой картинкой может скрываться обычная жизнь с её обычными проблемами. И вот эта погоня за таким вот «успешным успехом» часто и заставляет людей вступать в ту самую изматывающую гонку, о которой мы говорили чуть ранее.

На этом всё. Вы большие молодцы, если дослушали до этого момента. Продолжайте учить русский и наслаждаться процессом. Всем пока! Скоро увидимся.