

🕒 «Что делать, если всё знаешь, но не делаешь»

(и как превратить осознания в реальные шаги)

Ты уже всё понял.

Прочитал книги, послушал подкасты, поучаствовал в марафонах.

Понимаешь, что мешает, что нужно поменять, куда двигаться.

Но...

🕒 День за днём ты откладываешь.

🕒 Мысли крутятся, но действий нет.

📉 А самооценка падает — ведь ты вроде бы *знаешь*, а не *делаешь*.

🔍 Почему ты «застреваешь»?

1. Нет энергии → нет действия

Ты можешь быть мотивирован, вдохновлён, даже пробужден.

Но без ресурса внутри — ты просто не сдвинешься.

Тело тормозит, мозг плывёт, эмоции уводят в сторону.

2. Слишком высокие ожидания

Ты ставишь себе цель «начну с понедельника — и сразу идеально».

Но любое несовершенство сбивает.

И ты возвращаешься к привычному: мыслям без движения.

3. Внутри всё ещё голос «не получится»

Ты не всегда это слышишь — но он там.

Этот тихий внутренний саботаж, который боится перемен.

Боится, что снова будет больно.

✅ Что помогает начать двигаться

◆ Мини-движение > идеальный план

Начни с действия, которое займёт 2 минуты.

Не «расписать всю стратегию жизни», а, например,

→ заварить себе чай и сесть в тишине

→ сделать 10 отжиманий

→ выключить уведомления на 2 часа

✦ Главное — ты ДВИЖЕШЬСЯ. А не прокручиваешь в голове.

❖ **Создай себе ритуал входа в поток**

У тебя должен быть якорь: музыка, запах, тетрадь, место.

Что-то, что включает тебя в себя.

Создавай пространство, где ты возвращаешься к себе — и шаг за шагом встаёшь на путь.

❖ **Найди среду, где тебя слышат и поддерживают**

Одному сложно. Тебя легко уводит.

А рядом с теми, кто тоже в процессе — ты не залипаешь.

Ты включаешься.

Вот почему в обучении важно не только «контент», а атмосфера, движение, поддержка.

🔥 А теперь — самый главный вопрос:

**Если бы ты начал действовать прямо сегодня —
с чего бы ты начал?**

Не усложняй. Не пиши 100 целей.

Один шаг. Один ответ.

✦ И если хочешь, чтобы кто-то шёл рядом и помог довести до результата — напиши мне в личку:

https://t.me/R_V_Bodonenkov4

Пройди диагностику и включись в обучение, где уже на первой неделе — всё это уходит. Ты просыпаешься.

И начинаешь жить.
