

# СЛАВА

НЕТ? ЕСТЬ? БЫТЬ? ЛЮБИТЬ?

ВОЛНОВАТЬСЯ?

МАНИФЕСТ ДЛЯ ТЕХ, КТО  
ГОТОВ ВЫЙТИ ИЗ ТОЛПЫ

ПОКУПАТЬ?

ГЛАВНО?

СУЩЕСТВОВАТЬ?

ЗНАТЬ?

ЖИТЬ?

ПИТЬ?

ХОТЕТЬ?

СЛУШАТЬ?

ДЕЛАТЬ?

УДИ?

ТАК?

СМОТРЕТЬ?

ЧИТАТЬ? ДА?

# БАРАНСКИЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

**СЛАВА БАРАНСКИЙ**

# **СОМНЕНИЕ**

Манифест для тех, кто готов выйти из толпы

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 304.3  
ББК 87.852.5  
Б24

**Баранский С.**

Б24 Сомнение. Манифест для тех, кто готов выйти из толпы / Слава Баранский — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 240 с.

ISBN 978-5-00057-198-9

Перед вами книга, которая объясняет, зачем и как стоит подвергать сомнению устоявшийся подход к важным аспектам современной жизни — мобильным телефонам, социальным сетям, питанию и спорту. Автор дает конкретные рекомендации, которые помогут стать продуктивнее и здоровее каждому, кто решится стать на путь сомнения.

УДК 304.3  
ББК 87.852.5

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Баранский С., 2014.

© Оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-198-9

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	7
Глава 1. Телефон .....	15
Мы слишком привязаны к телефонам. ....	16
Решение проблемы .....	21
Глава 2. Социальные сети .....	29
Кто, что и почему пишет в социальных сетях. . .	31
Почему стоит меньше пользоваться социальными сетями .....	40
Новая модель жизни в социальных сетях .....	60
Глава 3. Еда .....	77
Что и как ест современный человек. ....	77
Поставщики информации о еде .....	85
Мотивация худеющих .....	91
С чего начать .....	94
Низкокалорийная еда. ....	100
Главные правила перехода на здоровое питание. ....	108
Вкус .....	117
Как не сбиться с пути. ....	123

Глава 4. Спорт . . . . .	127
Кажется, что-то не так. . . . .	127
Если у вас пять лишних килограммов в 30 лет . . . . .	130
Мотивация . . . . .	139
Моя история . . . . .	142
Будьте реалистами. . . . .	147
Закон снижения эффективности . . . . .	150
Начинаем! 10 000 шагов в день . . . . .	153
Бег . . . . .	161
Побежали? . . . . .	167
Тренируемся дома . . . . .	184
Заключение. . . . .	203
Приложения. . . . .	207
Полезные рецепты. . . . .	207
Как пить три литра воды в день . . . . .	215
Браслеты и брелоки-шагомеры . . . . .	217
Мобильные приложения для занятий спортом . . . . .	219
Список интернет-ресурсов . . . . .	222

## ВВЕДЕНИЕ

Начать эту книгу я хочу с признания. Я писал ее целый год. Да, двести с лишним страниц человек, пишущий десятки страниц блога и других статей ежедневно, писал почти 400 дней. Стоит сказать, что я еще и тот, кто пишет о продуктивности и оптимизации всего на свете. Так что вина моя неискупима. Усугубляется она еще и тем, что идеи, изложенные в книге, вынашивались много лет, да и сама идея написания книги как законченного произведения «со мной» уже пару лет. «Почему писал-то год, а?» — спросите вы. Все потому, что очень сложно заставить людей думать и сомневаться в непоколебимости утверждений современной жизни. Приступая к написанию книги, инициируешь в себе такие процессы и эксперименты, что попадаешь в водоворот изменений, сомнений, пересмотров того, во что верил, когда садился писать первую главу. И так по кругу — дописал, перечитал, поменял, перечитал, поменял... Было трудно, но я победил свои сомнения, чтобы передать эстафету читателям. Теперь ваша очередь.

Основная идея книги — сомнение. Нет, речь не о том, что многие современные люди слишком много читают и учатся, но так и не начинают проекты и дела своей мечты, не действуют, а ввергают себя в бесконечный внутренний диалог. Книга не об этом. Она о том, что мы, живя в постиндустриальном обществе, утратив многие жизненные ценности после развала «совка», кидаемся на идеи, теории, практики, технологии, особо не думая о том, что они делают с нашими жизнями.

Книга, которую вы держите сейчас в руках, состоит из четырех частей — «Телефон», «Социальные сети», «Еда» и «Спорт». Мне кажется, что это самые «динамичные» факторы, влияющие сегодня на нашу жизнь: здесь все меняется быстрее, чем мы можем себе представить. И именно в этих сферах мы легко принимаем на себя чужие модели поведения, которые навязывают нам современное общество, семья, знакомые и коллеги. Мы совершаем очень много действий, причин которых не понимаем. Жизнь идет по накатанной колее, и мы скатываемся в болото, которое, как нам кажется, нам точно не грозит. Почему мы считаем молоко полезным? Почему обязательно ставить на телефон приложение Facebook? Почему если нужно сбросить вес, то нужно отправляться в «качалку»? Почему если звонит телефон, то нужно хвататься за него и отвечать, бросив все то важное, чем мы в настоящий момент заняты?

Если говорить про телефон... Это маленький спутник, который всегда и везде с нами. Мы вынуждены быть на связи и отвечать на сообщения почти мгновенно. Так принято, разве нет? Это разрушает плавное течение нашего времени, наши планы и делает совершенно невозможным какой-либо тайм-менеджмент. Мы как-то незаметно, но очень быстро приняли такую модель пользования телефоном. Сделали его слишком важным, а себя — слишком доступными. Мы не задумались критически о том, чего от нас ждут окружающие, что навязывают нам ведущие производители «железа» и софта.

Социальные сети — величайший проводник информации и величайший пожиратель времени. Они с нами сразу после пробуждения, они с нами в утреннем туалете, по пути на работу, на работе, после работы, в моменты малейшего простоя в нашем плотном графике. Они все больше в телефонах парня и девушки, пришедших на свидание, у школьников на уроке, у водителей транспорта за рулем! Люди все больше предпочитают общению тет-а-тет печатание сообщений, лайкание и комментирование. Бесконечные ленты создаются ценой часов наших жизней. Слишком много личного в открытом доступе, и совсем непонятно, что будет с этими данными через много лет. Мы не видим будущего и нашего отношения к происходящему в нем, и нам все равно. Слишком велико влияние соцсетей на ощущение мира каждым из нас



в отдельности. Мы по-другому выбираем контент, неверно толкуем реальность, ошибаемся в оценке силы знакомств и дружбы. Мы становимся эмоциональными калекками, воспринимаем только саркастичный юмор. И, что самое печальное, совершенно неверно оцениваем себя и происходящее вокруг нас. Социальные сети настолько влиятельны и заразны, что скоро в школе нужно будет вводить предмет «Социальные сети», где мы будем учить детей, как правильно «жить» в соцсетях и как не наделать наших ошибок, последствий которых мы не можем даже представить. Но пока нет такого урока, нам, взрослым людям, несущимся на волне эмоционального заразного «лайкательного цунами», нужно немного более критично взглянуть на социальные сети и то, что они делают с нами и миром вокруг нас. Не нужно отказываться от них и удалять все аккаунты. Просто стоит попробовать не бросаться с головой в бурлящий поток новостных лент в творениях Цукерберга и Дурова. Нужно немного притормозить и задать себе вопросы: «Зачем это мне?», «Какова цель написанного мной?», «Зачем я опубликовал фото этого пирожного?», «У меня на самом деле 765 друзей?»...

Глава «Еда» была самой трудной для меня. Я не воинствующий вегетарианец, не любитель диеты Дюкана или Аткинсона, не ученый, делающий опыты над крысами и кроликами, не фанат питания пещерных людей. Я человек, которого бросает в пот при виде

двухлетнего ребенка, сосущего колу. Мне больно видеть половину детей из первого класса, уже имеющих лишний вес. Мне стыдно за соплеменников на пляжах мира, которые по умолчанию «поставляются» туда с надутыми животами в преобладающем большинстве. Мне противно думать, что люди питаются только переработанной едой с невиданной калорийной плотностью — печеньками, мороженым, растворимыми супами, булками, которые не портятся, кофе из пакетиков, сладкой водой, фастфудом, кетчупами, майонезами и прочей подобной дрянью. Я радикально изменил свои пищевые привычки и всего за несколько месяцев потерял 18 кг — никакой ломки, никакого торга с собой, никакого чувства вины и всего того, что мешает выдержать очередную модную диету моим подружкам и друзьям. Я расскажу вам о том, как все просто с современной едой, если добавить здравый смысл и начать не потреблять пищу, а создавать еду. Любить ее и понимать вкус, отличный от сладкого, соленого и жирного, который предлагает нам в обмен на все прелести мировой кухни современная культура быстрой еды. Сделать правильное питание своим главным источником здоровья. Своим основным лекарством!

И последнее — глава «Спорт». Я не олимпийский чемпион и уверяю: им вам нечего рассказать, я спрашивал. Но я очень переживал из-за того, что был единственным представителем Украины на дистанции

«половинки» Ironman в Италии в 2013 году, на котором стартовало более тысячи любителей. Мне было искренне непонятно, почему самая большая страна Европы с сорока с лишним миллионами жителей представлена на самом зрелищном и очень крутом состязании по триатлону среди любителей только одним мной. В этой главе я расскажу вам о том, как сделать спорт привычкой, неотъемлемой частью жизни — такой же, как сон, питание, секс и общение. Лично я осуждаю модель «весенних терзаний», которые приводят людей в спортзал и... больше никуда и ни к чему. Вы быстро бросаете начатое, потому что вам неинтересно, а мотивации явно не хватает для того, чтобы закончить подготовку к лету. Очень хочу, чтобы вы поняли, насколько мотивация «тело к лету» ошибочна. Я уделяю много внимания мотивации, которая помогла мне вернуться в спорт спустя десятилетие офисного прозябания и толстения. Я помогу вам начать тренироваться самостоятельно, найти совершенно необходимую мотивацию, стать стройнее и покинуть ряды жиреющих, сопящих на лестницах, трясущих животами и целлюлитами сограждан, которые живут в мире стыда, хоть и скрывают это. Нам с ними не по пути. На светлой стороне лучше — я проверил и прошу вас довериться мне на этой дороге.

Главное, что я прошу вас держать в голове, — мысль о том, что рассыпающаяся страна СССР, алчные и глупые

правители, отстающие от современной науки и передовых практик дедушки и бабушки, уставшие бороться мамы и папы и выбравшие, как им кажется, простой путь друзья — все они установили в нас крайне «глучную» операционную систему. В каждого из нас! Оглянитесь повнимательнее. Она настолько плоха, что мы живем 50–60 лет вместо «положенных» нам в современном мире 80–90 и стареем уже в 40 умом и телом. Я слышал, как 35-летний человек искренне рассуждал о том, чем займется на пенсии, словно она наступит уже в следующем году! Я хочу вместе с вами найти недостающие строчки кода и установить их на полагающиеся места. Жить дольше, видеть больше, мыслить шире, бежать быстрее, плыть дальше, любить ярче, тратить каждую минуту единственной данной нам Вселенной жизни только на то, что действительно нужно нам, нашему телу, уму и сердцу.

У меня все началось с сердца и им заканчивается. Вы это поймете, прочитав книгу.

Не пропустите ссылки в книге — они дополняют многое описанное тут и помогут погрузиться в интересующую вас тему так глубоко, насколько это нужно именно вам.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

