

# Новогодний reality check: замедлиться, чтобы двигаться быстрее

Sylvain ARBAUDIE · February 12, 2025

OPINION

PERSONAL-DEVELOPMENT

REFLECTION

## NEW YEAR REALITY CHECK

Slowing down to move forward — intentional change over resolutions

### WHY RESOLUTIONS FAIL

No diagnosis of past failures  
No concrete plan — just wishes  
Too many priorities — willpower is finite

### INTENTIONAL CHANGE

Honest assessment of what worked/failed  
1-3 areas with concrete plans + milestones  
Weekly tracking ritual — adjust as needed

#### Weekly: 30 min

Review + plan next week

#### Monthly: 1 hour

Evaluate goal progress

#### Quarterly: half day

Deep review + priority adjustment

Running fast in the wrong direction is worse than walking slowly in the right one

Slow down to move forward — intentional clarity over resolution lists

## Ежегодный ритуал

Каждый январь повторяется один и тот же ритуал. Миллионы людей дают себе обещания: похудеть, освоить новую технологию, больше читать, написать личный проект, получить сертификацию. И каждый февраль подавляющее большинство этих обещаний уже забыты.

Это не отсутствие силы воли. Это проблема метода.

## Почему обещания не работают

Новогодние обещания основаны на иллюзии: идее, что смена календаря создаёт смену поведения. «Этот год будет другим» — это магическая фраза, позволяющая не разбираться, почему прошлый год не был другим.

Настоящие причины неудач:

**Нет диагностики.** Мы ставим цели, не анализируя, почему предыдущие цели провалились. Если вы не смогли выучить Rust в 2024 году, начинать 2025 со слов «в этом году я учу Rust» ничего не меняет. Что вам помешало в прошлый раз? Недостаточно времени? Нет конкретного проекта для применения? Нет внутренней мотивации?

**Нет плана.** «Выучить Kubernetes» — это не план. Это пожелание. План — это: «Каждый вторник и четверг с 20 до 21 часа я прохожу курс Kubernetes от X. В марте я развёртываю личный проект на кластере. В июне я сдаю сертификацию СКА.»

**Нет приоритетов.** Мы берём 10 обещаний, когда способны выполнить одно. Сила воли не бесконечна. Каждое обещание потребляет ментальную энергию. Лучше одно выполненное обещание, чем десять заброшенных.

**Нет механизма отслеживания.** Что не измеряется — не улучшается. Без регулярного отслеживания (еженедельного, а не ежегодного) обещания уходят в забвение.

## Замедлиться, чтобы лучше понять

---

Моё предложение контринтуитивно: вместо того чтобы начинать год на полной скорости со списком обещаний, **замедлитесь**.

Найдите время для настоящего подведения итогов прошлого года:

### Что сработало

Чего вы достигли и чем гордитесь? Не только большие проекты — маленькие победы тоже. Каждый вклад в open-source, каждый исправленный баг, каждая написанная статья, каждый освоенный навык.

### Что не сработало

Будьте честны. Какие цели вы забросили? Почему? Причины редко звучат как «я ленивый». Чаще это «я не нашёл времени», «проект меня не очень интересовал» или «я недооценил сложность».

### Что изменилось

Ваши приоритеты в январе — не те, что в декабре. Жизнь меняется. Смена работы, ребёнок, переезд, болезнь — эти события перекраивают ваши возможности и желания. Принять эти изменения — первый шаг к реалистичным целям.

## Ментальное пространство

---

Джон Максвелл пишет, что большинство людей живут свою жизнь случайно, а не намеренно. Они реагируют на события вместо того, чтобы создавать их. Они подчиняются своему расписанию вместо того, чтобы формировать его.

Создание ментального пространства для рефлексии необходимо. Не один день в году (31 декабря). Регулярный ритуал:

- **Еженедельно:** 30 минут в воскресенье вечером для обзора недели и планирования следующей
- **Ежемесячно:** 1 час для оценки прогресса к целям
- **Ежеквартально:** полдня для глубокого анализа и корректировки приоритетов

Это не навязчивая продуктивность. Это намеренная ясность.

## Как я подвожу итоги

---

Вот мой метод, простой и воспроизводимый:

1. **Составить список достижений** за год. Всё, без фильтра. Даже мелочи.
2. **Составить список неудач и отказов.** Без осуждения. Только факты.
3. **Для каждой неудачи определить корневую причину.** Не «нехватка мотивации» (это симптом), а настоящую причину.
4. **Определить 1-3 области** для инвестирования в этом году. Не 10. От одной до трёх.
5. **Для каждой области создать конкретный план** с ежемесячными вехами.
6. **Определить ритуал отслеживания** (желательно еженедельный).

## Намеренные изменения

---

Настоящие изменения приходят не от новогодних обещаний. Они приходят от намеренного решения, подкреплённого планом, регулярно отслеживаемого и корректируемого, когда реальность того требует.

Это менее романтично, чем список обещаний, написанный в полночь с бокалом шампанского. Но бесконечно эффективнее.

Замедлиться для размышлений — это не потеря времени. Это инвестиция времени в направление. Потому что бежать быстро в неправильном направлении — хуже, чем идти

медленно в правильном.

## Заключение

---

Не давайте обещаний. Подведите итоги. Определите, что важно. Составьте план.

Следуйте ему. Корректируйте.

Замедлитесь, чтобы двигаться быстрее.

---

Эта статья была первоначально опубликована на [Medium](#).