



# МЕТАФОРМУЛА ЖИЗНИ

проект Александра Лазаренко



Твой Авторский Маршрут  
— К своей жизни —



# РЕВИЗИЯ МАРШРУТА

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВЫХОДУ ИЗ «ДНЯ СУРКА»  
И АКТИВАЦИИ МЕТАФОРМУЛЫ ЖИЗНИ

# КТО Я И ПОЧЕМУ МЫ ЗДЕСЬ?

Приветствую Вас.

Меня зовут Александр Лазаренко.

Более 20 лет я жил так, как «надо»: строил карьеру в продажах, выполнял планы, бежал за чужими целями. Внешне — успех, внутри — пустота и ощущение, что я просто пассажир в машине, которая едет не туда.

Мой путь к себе лежал через синтез науки о мозге и глубоких техник работы с сознанием.

Я понял: мы не «сломаны». Мы просто заблудились в старых картах.

**Миссия этого проекта** — помочь Вам протереть линзы своего внутреннего навигатора.

Этот гайд — не учебник. Это Ваш личный протокол перехода из состояния «функции» в состояние Автора. Здесь начинается Ваш настоящий маршрут.



# ПОЧЕМУ ВЫ ЗАСТРЯЛИ? (ПРОСТО О МОЗГЕ)

Вы когда-нибудь задумывались, почему, всё понимая головой, Вы не можете ничего изменить? Дело в том, что Ваш мозг — это очень эффективная машина для экономии энергии. Он обожает **Автопилот**.

## Как это работает:

- **Режим заставки (Ваш фоновый шум):** В науке это называют дефолт-системой. Когда Вы не заняты делом, мозг «включает заставку» — начинает пережевывать старые обиды, страхи или споры, которых не было. Это как заевшая пластинка, которая сжигает 80% Вашей энергии впустую.
- **Внутренний Магнит (Ваша доминанта):** Если у Вас есть застарелая проблема, она становится «магнитом» в голове. Он притягивает все Ваши мысли. Если Вы боитесь неудачи, мозг будет игнорировать успехи и искать только подтверждения провала.

**Суть проста:** Вы не ленивы. Ваш мозг просто застрял в режиме «экономии», гоняя Вас по кругу. Чтобы выйти, нужно не «чинить» себя, а сменить оптику.



# РЕЖИМ “ЛОЖНОЙ ТРЕВОГИ”

Ваш мозг воспринимает страх или зажим как **100% достоверную информацию об опасности.**

Когда Вы думаете о переменах, тело выбрасывает гормоны «выживания» (адреналин и кортизол). Давление растет, дыхание сбивается — тело готово бежать или сражаться.

Но Вы никуда не бежите. Вы остаетесь в офисе или дома. **Формула застоя выглядит так:**

*Энергия страха + Отсутствие действия = Внутренний взрыв (стресс).*

Вы тратите колоссальные силы на то, чтобы **сдерживать** себя. Этот конфликт и есть причина Вашей усталости. Ревизия маршрута начинается с признания: «Я сам нажимаю на тормоз».



# ГЛУБИННАЯ ПРАКТИКА «ВНЕШНИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ»

Эта практика поможет Вам выйти в «Мета-позицию» — стать выше своей проблемы. Не торопитесь, пройдите каждый шаг.

- 1. Найдите «точку входа»:** Сядьте удобно. Закройте глаза. Вспомните ситуацию, где Вы чувствуете тупик. Найдите этот зажим в теле. Где он? В горле? В груди? Какой он по ощущениям — холодный, тяжелый, сжимающий? Просто побудьте с ним 30 секунд.
- 2. Создайте Метафору:** Если бы этот зажим был предметом, на что бы он был похож? (Например: бетонная плита, колючая проволока, черная дыра).
- 3. Выход в зрительный зал:** Представьте, что Ваша жизнь — это сцена в театре, а Вы сидите в самом последнем ряду. Посмотрите на того «себя», который стоит на сцене и борется с этим «предметом».
- 4. Изменение свойств:** Сделайте картинку на сцене черно-белой. Уменьшите её до размера почтовой марки. Отодвиньте её на километр.
- 5. Ощутите разницу:** Прямо сейчас, когда Вы смотрите на это издалека, что изменилось в Вашем теле? Стало ли легче дышать?

**Результат:** Вы — не этот актер. Вы — тот, кто на него смотрит. В этой точке рождается Ваша свобода.



# ТЕНЕВОЙ РЕСУРС: ВОЗВРАТ УКРАДЕННОЙ СИЛЫ

Ваш Автопилот часто блокирует Вашу силу, называя её «плохой». Мы называем это Тенью.

## Алгоритм распаковки Вашей силы:

- 1. Найдите «раздражитель»:** Вспомните человека, который Вас дико бесит. Какое качество в нем Вас выводит из себя? (Например: он слишком наглый, слишком ленивый или слишком громкий).
- 2. Уберите ярлык:** Забудьте слово «плохо». Представьте, что это качество — просто чистая энергия.
- 3. Найдите Свободу:** Ответьте честно: какую свободу проявляет этот человек, которую Вы себе запрещаете?
  - Бесит наглость? Возможно, Вам не хватает свободы **«брать свое»**.
  - Бесит лень? Возможно, Вам нужна свобода **«отдыхать без вины»**.
- 4. Присвоение:** Представьте, что Вы забираете эту энергию себе. Как она ощущается в Вашем теле? (Тепло? Расширение?). Это Ваше топливо, которое Вы раньше отдавали другим.



# АКТИВАЦИЯ ВАШЕЙ МЕТАФОРМУЛЫ

Мета-навигатор выдал Вам Вашу Метаформулу решения. Но знание формулы — это не финиш, а только ключ в замке зажигания.

## Как активировать Метаформулу:

- **Метаформула** — это Ваш новый фильтр. Теперь каждый раз, когда мозг включает «режим заставки», Вы произносите свою формулу.
- **Ваша задача** — научиться замечать момент, когда Вы соскользнули в «автопилот», и **физически** переключиться. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте стопы на полу и вспомните свою формулу.

Активация происходит не в мыслях, а в действии. Если Ваша формула «Я выбираю себя», то активация — это когда Вы впервые сказали «нет» неудобной просьбе, ощущая при этом опору в теле.



# ЧТО ДАЛЬШЕ? ВАШ АВТОРСКИЙ МАРШРУТ

Поздравляю! Вы провели первую ревизию своего маршрута. Теперь Вы видите свои искажения и знаете свой Код доступа.

Но знать маршрут и пройти по нему — это разные вещи. Старый Автопилот будет пытаться вернуть Вас в привычную колею еще много раз.

Если Вы чувствуете, что готовы не просто «всё понимать», а **реально перепрошить** свои реакции и начать жить из состояния Авторства, я приглашаю Вас на мой мини-интенсив **«Ревизия маршрута»**.

Там мы за 3 дня сделаем то, на что у других уходят годы:

- Полностью остановим «мыслительную жвачку».
- Заберем энергию из всех Ваших «черных дыр».
- Проложим Ваш Авторский Маршрут на практике.

**Ссылка на интенсив появится на канале. Ждите анонс. До встречи на Вашем маршруте!**

