



# МЕТАФОРМУЛА ЖИЗНИ

• проект Александра Лазаренко •



**Твой Авторский Маршрут**  
к своей жизни





# РЕВИЗИЯ МАРШРУТА

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

# ПУТЬ ОТ «НАДО» К СЕБЕ

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**. Но в системе есть «глюк».

- **Режим заставки (Фоновый шум):** Ученые называют это Дефолт-системой мозга. Когда Вы не заняты делом, мозг включает «заставку» — бесконечную мыслительную жвачку о прошлом или страх будущего. Мозг думает, что так он «готовится», но на деле он просто крутит мотор вхолостую. **Это сжигает до 80% Вашей ментальной энергии.** Вы никуда не приехали, но к вечеру чувствуете себя как выжатый лимон.
- **Внутренний Магнит (Застойная доминанта):** Любая Ваша застарелая трудность — это очаг напряжения в голове. Он как магнит стягивает на себя всё внимание. 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.



# ЛОВУШКА «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 СВОЕЙ 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. Это биология.

Если Вы чувствуете, что готовы не просто «всё понимать», а **реально перепрошить** свои нейронные связи 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 Ваших «черных дыр» и превратим её в ресурс.
- Проложим Ваш Авторский Маршрут на практике.

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

