



РЕВИЗИЯ МАРШРУТА

Протокол выхода из режима «Автопилот».

Проект «Метаформула жизни» | автор Александр Лазаренко

ВЫ НЕ СЛОМАНЫ. ВЫ ЗАВИСЛИ В СИСТЕМЕ.

Вы живете в режиме «Функции»: достигаете чужих целей, игнорируя свои. Результат — внешний успех при внутренней пустоте.

Это сбой в программе, а не в вас.



ПОЧЕМУ «УМ» — ЭТО ЧАСТЬ ПРОБЛЕМЫ?

Вы пытаетесь решить проблему тем же мозгом, который её создал.

Ваша логика (Неокортекс) бессильна против древних инстинктов (Рептильный мозг).

Договориться с поездом, который несётся на вас, невозможно. Его нужно перенаправить.



МЕНЯ ЗОВУТ АЛЕКСАНДР. Я БЫЛ НА ВАШЕМ МЕСТЕ.

20 лет в жестких корпоративных системах привели меня от выгорания («Надо») к созданию собственной методологии («Хочу»).

Мой синтез:

Нейрофизиология + Психология
+ IT-системность.



ЧЕРНАЯ ДЫРА ЭНЕРГИИ: КУДА УХОДЯТ ВАШИ СИЛЫ?

Ваш мозг в режиме «Автопилота» (Дефолт-система, ДСМ) не отдыхает. Он бесконечно «жует» прошлые обиды и будущие страхи. В центре этого процесса — «воспаленный узел» (Доминанта), который работает как магнит для любого стресса.



Расход батареи: 80% вашей энергии сжигается вхолостую.



ФИЗИКА ВНУТРЕННЕГО ВЗРЫВА

Тезис 1: Вы одновременно жмете на ГАЗ («Хочу перемен») и на ТОРМОЗ («Страшно»).

Тезис 2: Страх запускает в теле энергию для действия (Адреналин), но социум и внутренние запреты блокируют её выход.

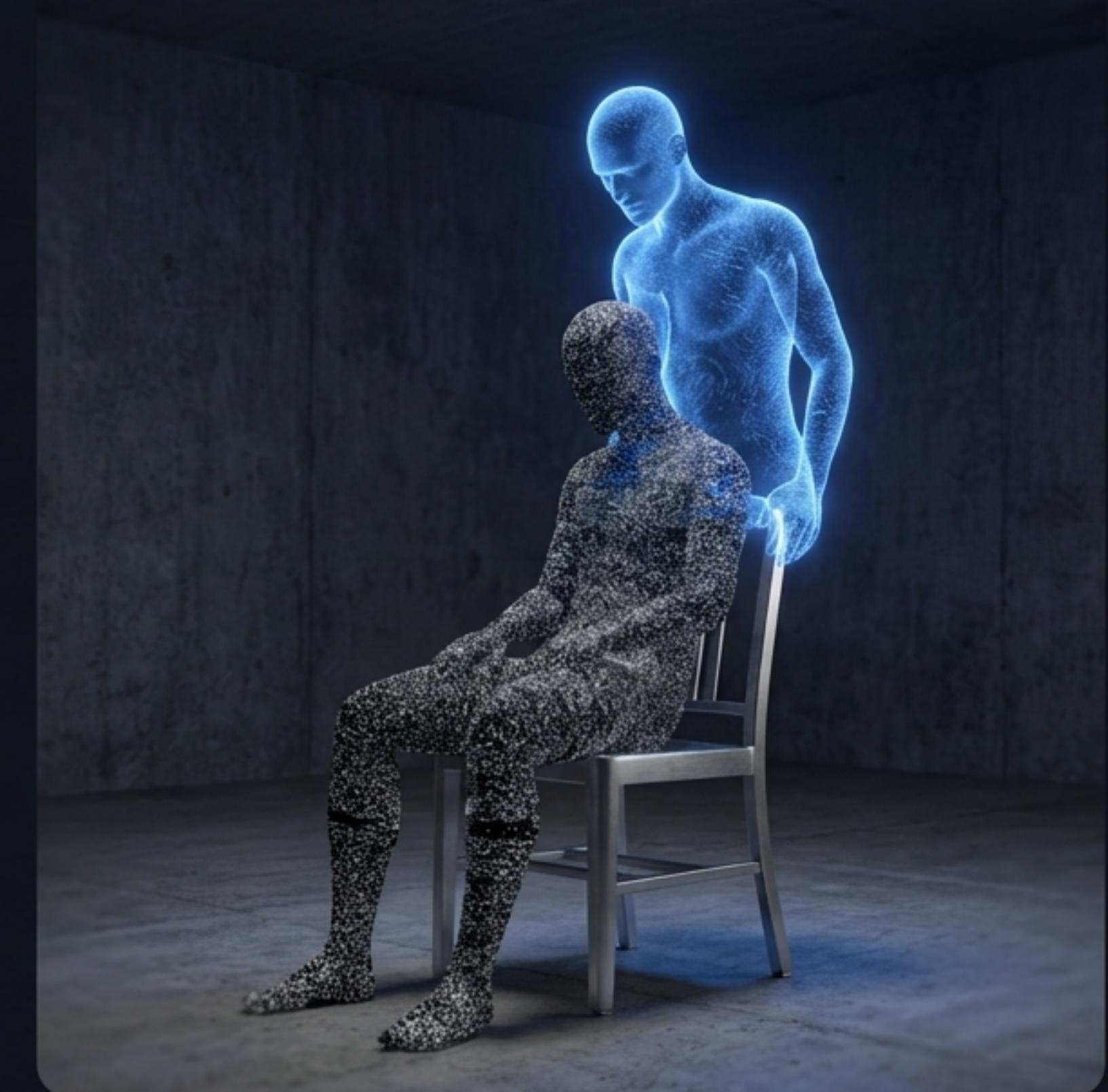
**Энергия + Блокировка = Внутренний Взрыв.
Двигатель ревет, ресурс горит, машина стоит на месте.**



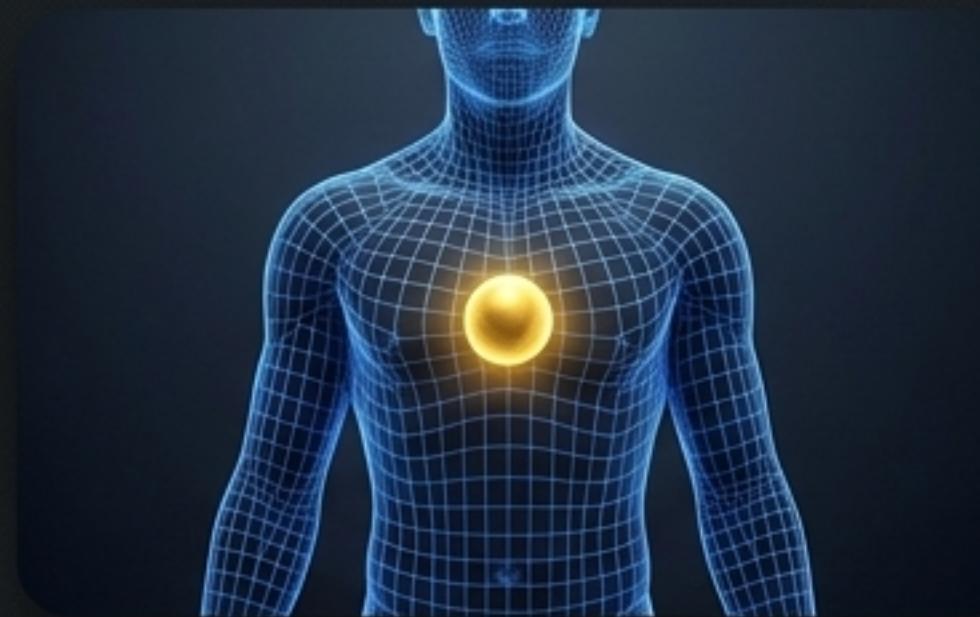
ИНСТРУМЕНТ №1: ВЗГЛЯД СНАРУЖИ

Нельзя починить систему, находясь внутри нее. Первый шаг — выйти в мета-позицию и посмотреть на себя и свою проблему со стороны.

Превратить абстрактную боль в конкретный объект, который можно исследовать.

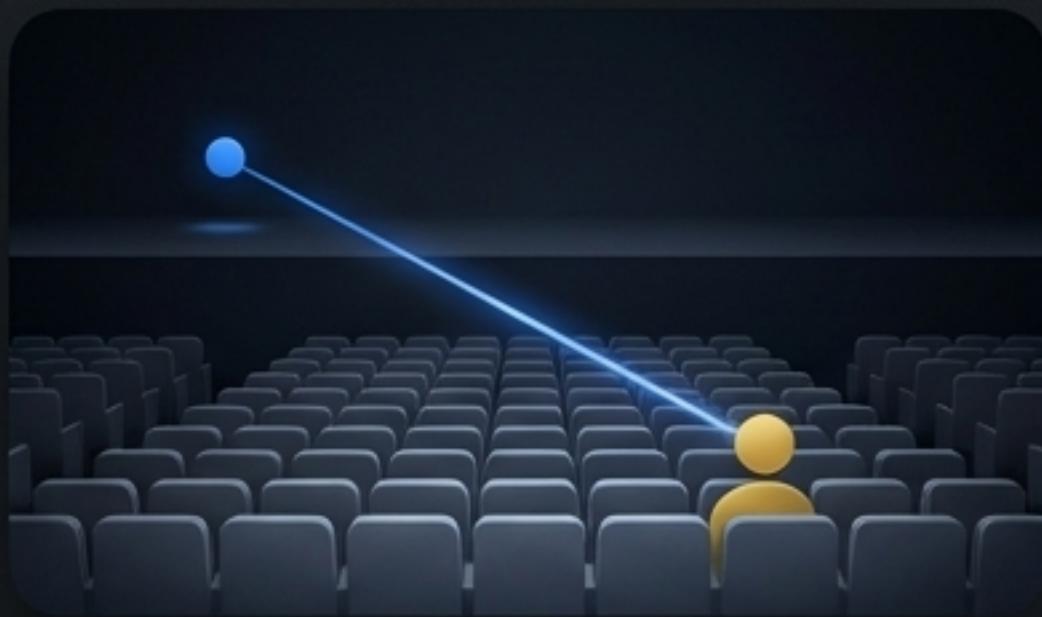


ПРОТОКОЛ «НАБЛЮДАТЕЛЬ»: 3 ШАГА К ОБЪЕКТИВНОСТИ



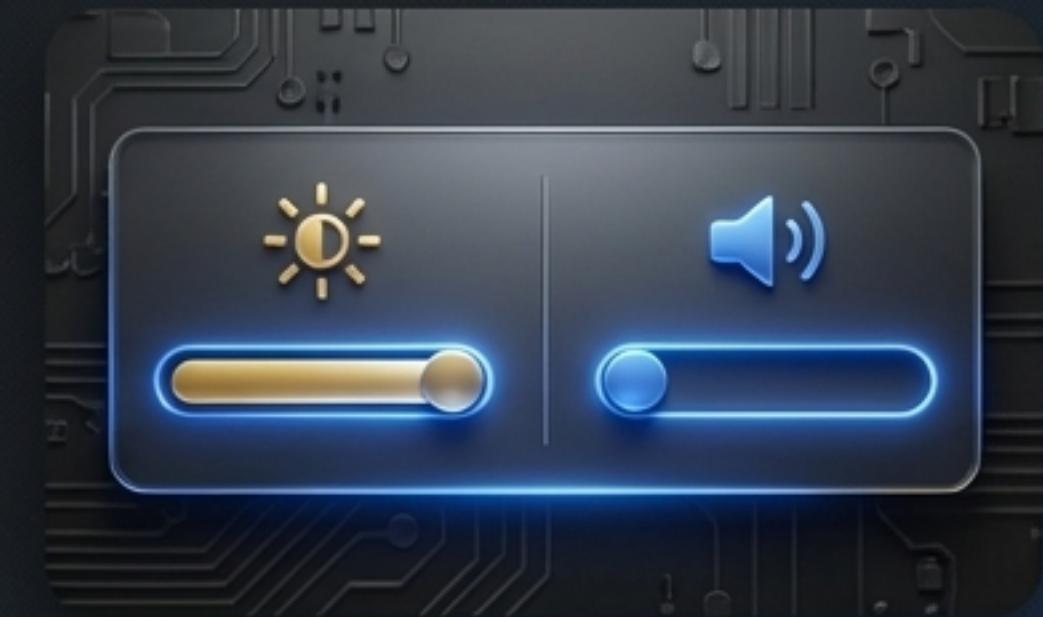
1. Локализация

Найдите, где проблема живет в теле (камень в груди? ком в горле?). Превратите «мысль» в «физический объект».



2. Дистанция

Мысленно поместите себя в «зрительный зал» пустого театра, а свою проблему — на далекую «сцену». Между вами — километр тишины.



3. Обесцвечивание

Сделайте картинку на сцене черно-белой. Убавьте звук. Отодвните ее еще дальше. Наблюдайте, как уходит эмоциональный заряд.

ИНСТРУМЕНТ №2: ЗОЛОТО ТЕНИ

Ваша сила спрятана там, где ваш гнев. То, что вас больше всего бесит в других людях — это ваша вытесненная, нереализованная энергия.

Ваша «Тень». Вы запретили себе быть таким, и теперь осуждаете это в других.



ПРОТОКОЛ «ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ»: ПРИНЦИП ЗЕРКАЛА

Бесит чужая наглость?

→ Вам нужна **свобода** брать своё.

Раздражает чужая лень?

→ Вам нужно **право** на отдых.

Злит чужая холодность?

→ Вам необходимы **личные границы**.

Перестаньте осуждать. Признайте, что эта энергия — ваша. Мысленно вдохните её. Это ваше топливо.



КЛЮЧ К СОСТОЯНИЮ «АВТОР»

Два протокола — это не просто упражнения. Это части кода для доступа к состоянию «Автор». Комбинация правильных слов, внутреннего состояния и даже жеста создает вашу личную «Метаформулу».

Это ключ к управлению реальностью, который всегда у вас в кармане.



ЗНАТЬ КАРТУ ≠ ПРОЙТИ ПУТЬ

Старый автопилот — это бетонный автобан, построенный за годы практики. Новая нейронная связь — это еле заметная тропинка в густой траве. Без регулярного использования она заастет завтра же.



СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ: ИНЖЕНЕРИЯ НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Чтобы тропинка стала дорогой, нужна практика и инженерный подход.

На мастер-классе «СДВИГ ОПТИКИ» мы не говорим, а *делаем*:

- Проводим детальный разбор механики вашего мозга.
- Вместе прокладываем новый маршрут.
- Закрепляем его на практике.



ЗАБРАТЬ ИНСТРУМЕНТЫ И НАЧАТЬ ПУТЬ

Специальная цена для тех, кто прошел этот гайд до конца.

3 990 рублей
990 рублей

[ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЯ]

ЗАПУСК
ДВИГАТЕЛЯ