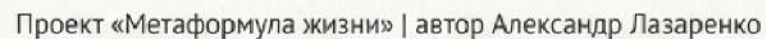
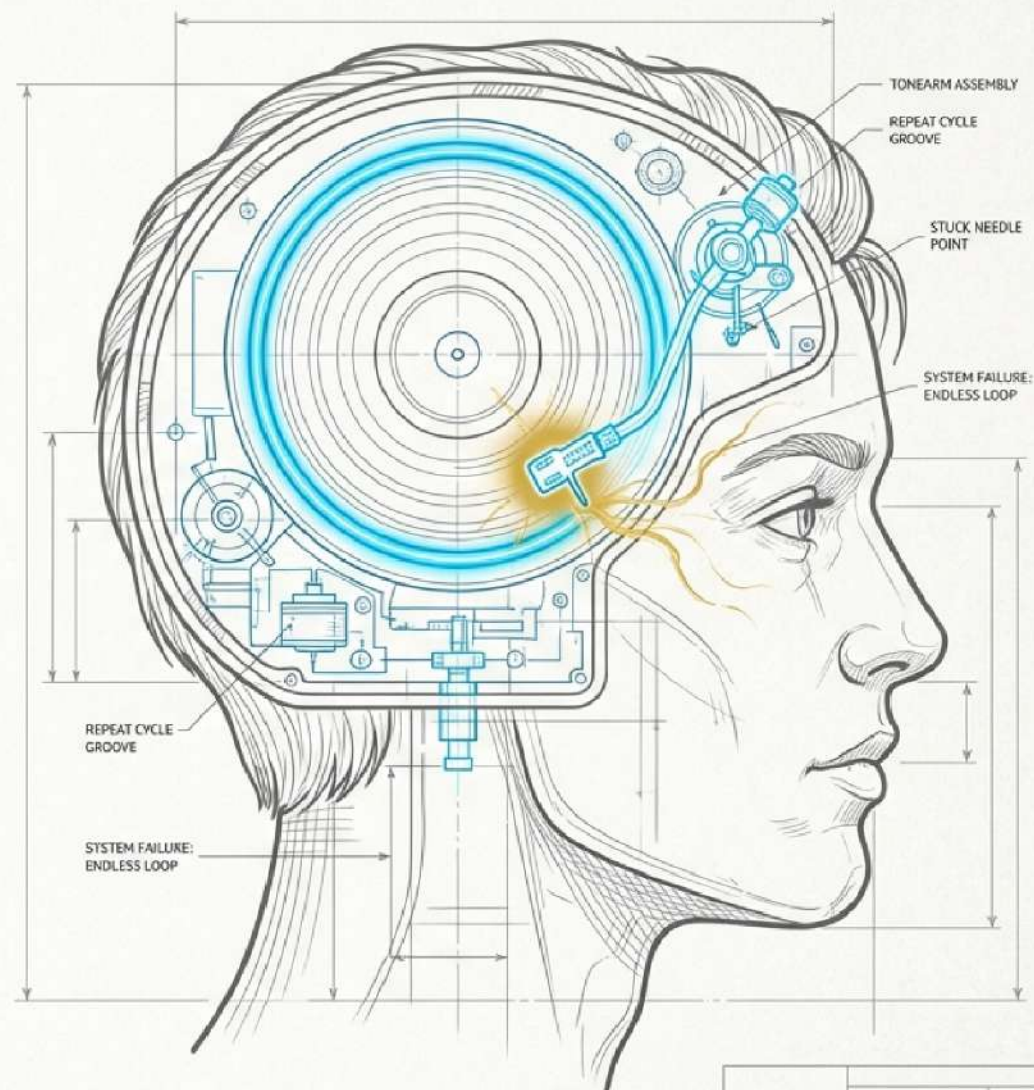


Протокол выхода из режима «Автопилот».



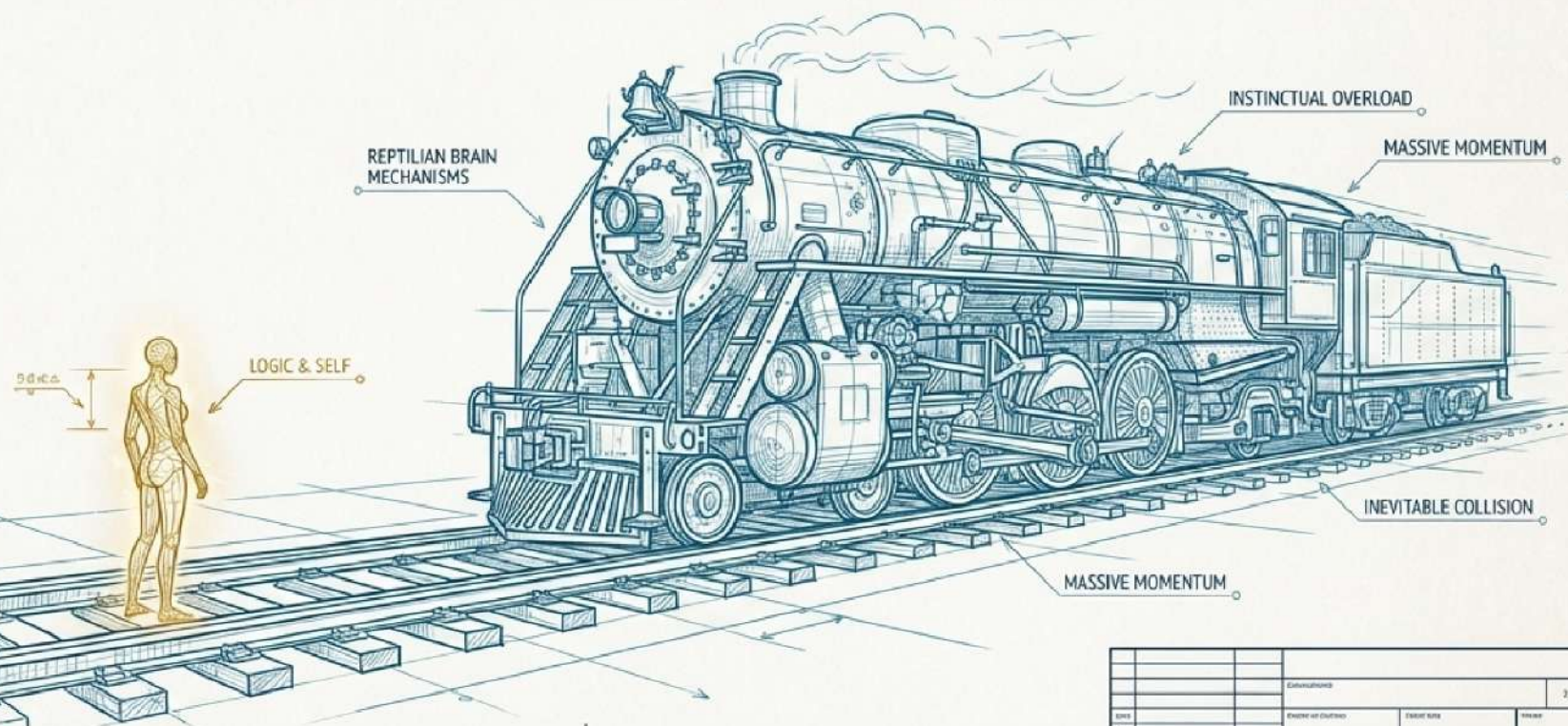
ВЫ НЕ СЛОМАНЫ. ВЫ ЗАВИСЛИ В СИСТЕМЕ.

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?

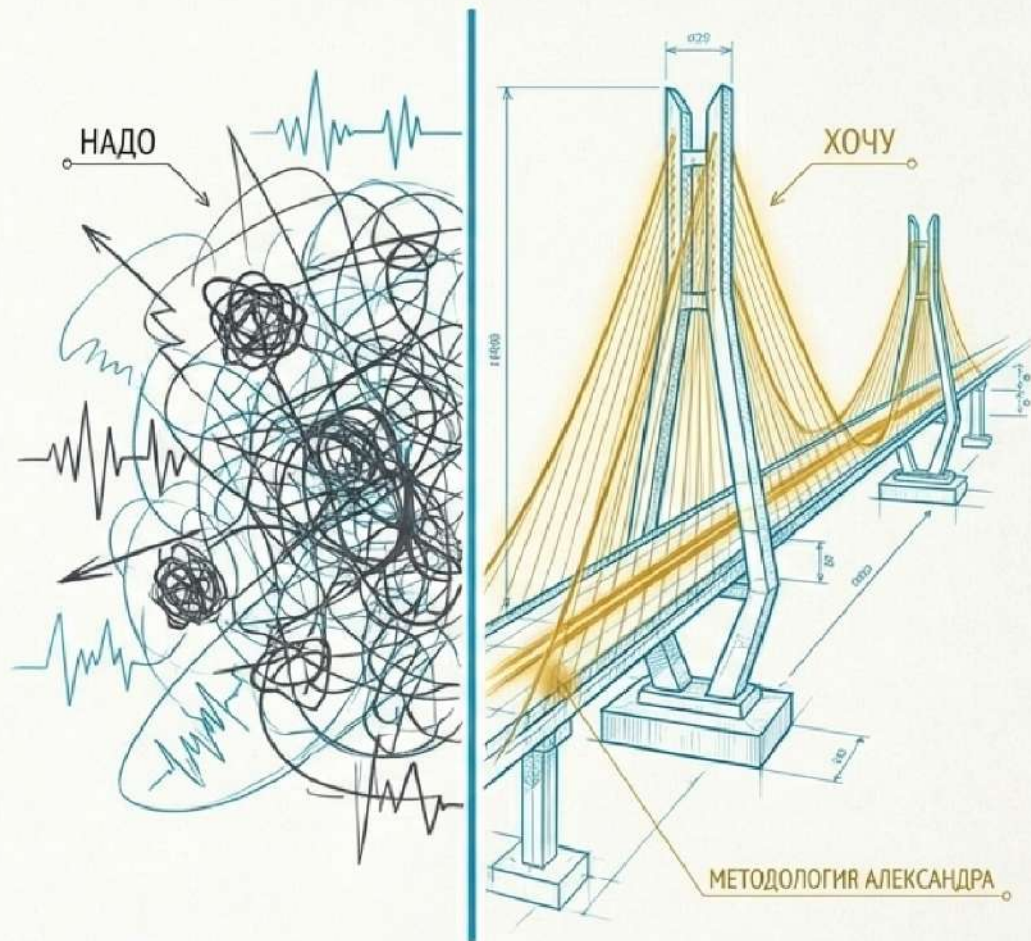
Вы пытаетесь решить проблему тем же мозгом, который её создал.
Ваша логика живет в неокортексе. Ваши страхи — в рептильном мозге.
Договориться с инстинктами невозможно. Их нужно перенастроить.



**МЕНЯ ЗОВУТ АЛЕКСАНДР.
Я БЫЛ НА ВАШЕМ МЕСТЕ.**

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

Мой синтез: Нейрофизиология + Психология + IT-системность.



			Overnighted		35
sum			Number of courses	Duration	Amount
END					

Ваш мозг в режиме «Автопилота» (Дефолт-система, ДСМ) не отдыхает. Он бесконечно «ожует» прошлые обиды и будущие страхи.

ДОМИНАНТА

Расход батареи:
80% вашей энергии
сжигается вхолостую.



			Overnighted			39
670			Number on location	Field No.	Sheet	
680						

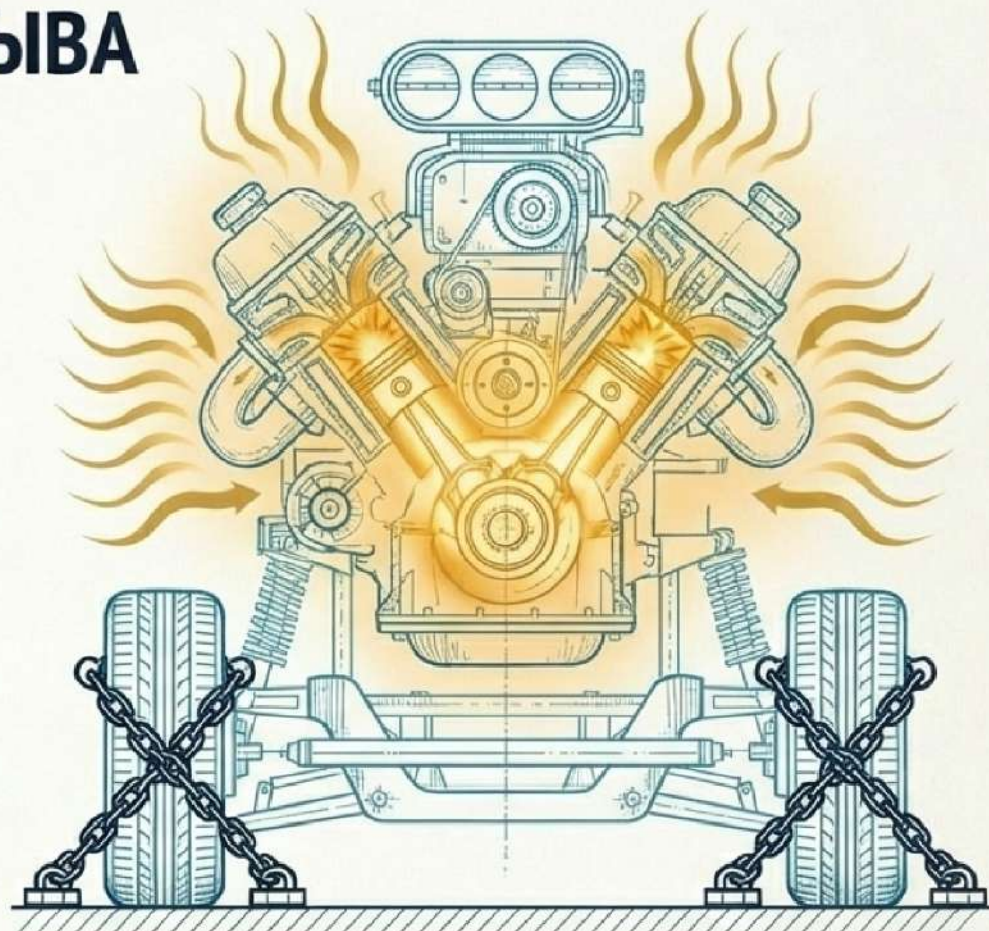
ФИЗИКА ВНУТРЕННЕГО ВЗРЫВА

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 запрещает её проявлять (Сдерживание).

**Формула: Энергия + Блокировка
= Внутренний Взрыв.**

Результат: Двигатель ревет, ресурс горит, машина стоит на месте.

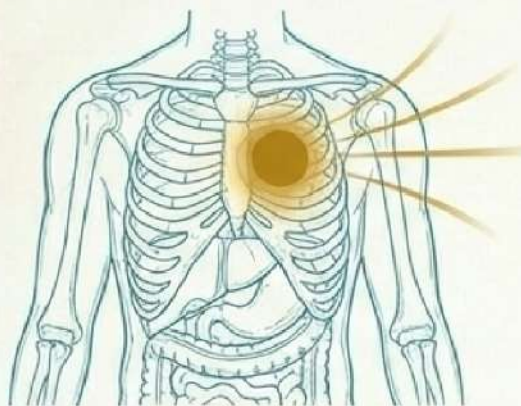


			CONCLUSIONS			20
DATE			REPORT NO. DISCUSS	PROJECT CODE	SHEET	

Нельзя починить систему, находясь внутри неё. Первый шаг — выйти в мета-позицию, чтобы посмотреть на себя и свою проблему со стороны. Превратить абстрактную боль в конкретный объект.

			Kontingenzplan		70
WIS			WISSEN IM FACH	FACHWISSEN	WISSEN
WIS					

ПРОТОКОЛ «НАБЛЮДАТЕЛЬ»: 3 ШАГА К ОБЪЕКТИВНОСТИ

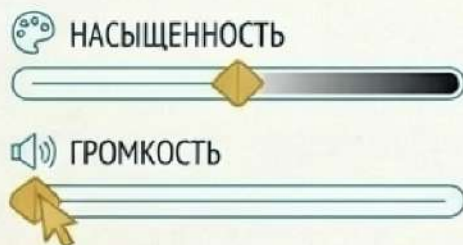


Шаг 1: Локализация. Найдите проблему в теле. Где она живет? (Грудь? Живот?). Превратите «мысль» в «физический объект» (камень, лед, пружина?).

Шаг 2: Дистанция. Поместите себя в «зрительный зал» пустого театра, а проблему — на далекую «сцену». Между вами — километр тишины.

Проблема

Вы

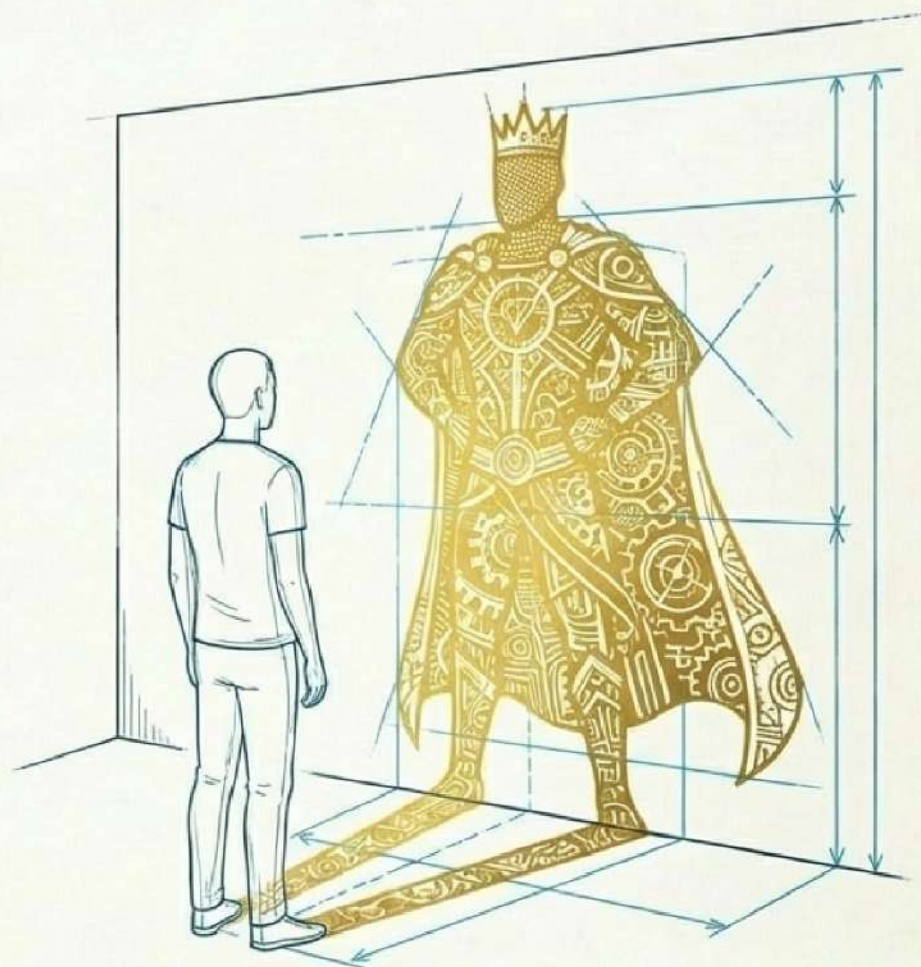


Шаг 3: Обесцвечивание. Мысленно сделайте картинку на сцене черно-белой. Убавьте звук до нуля. Наблюдайте, как уходит эмоциональный заряд.

ЧАСТЬ 3 / ПРАКТИКА			
Дата	Время	Место	Эмоция

ИНСТРУМЕНТ №2: ЗОЛОТО ТЕНИ

Ваша сила спрятана там, где ваш гнев.
То, что вас больше всего бесит
в других — это ваша вытесненная,
нереализованная сила. Ваша «Тень».
Вы запретили себе быть таким
и теперь осуждаете это в других.



			ЧАСТЬ 3 / ПРАКТИКА
			70

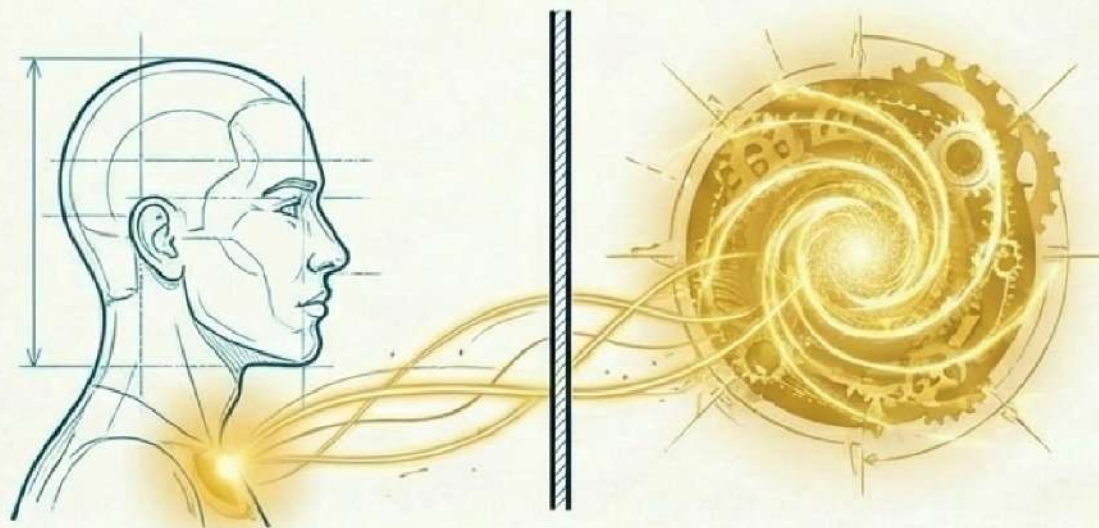
ПРОТОКОЛ «ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ»: ПРИНЦИП ЗЕРКАЛА

Бесит чужая **наглость**? → Вам нужна **свобода** брать своё.

Бесит чужая **лень**? → Вам нужно **право** на полноценный отдых.

Бесит чужая **холодность**? → Вам нужны сильные **личные границы**.

Призыв: Перестаньте осуждать. Признайте, что эта энергия — ваша.
Вдохните её. Это ваше топливо.

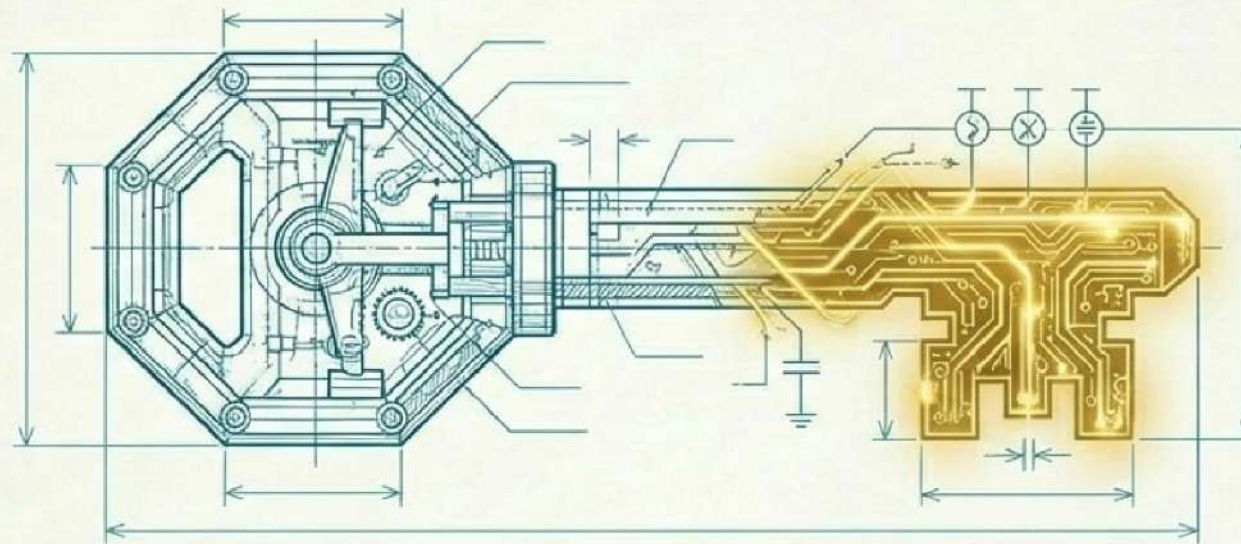


ЧАСТЬ 3 / ПРАКТИКА			
УЧЕНИК	УЧИТЕЛЬ	ДАТА	30
ИМЯ	ФАМИЛИЯ	ПОДПИСЬ	ПОДПИСЬ

КЛЮЧ К СОСТОЯНИЮ «АВТОР»

Два протокола — это не просто упражнения. Это части кода для доступа к состоянию «Автор».

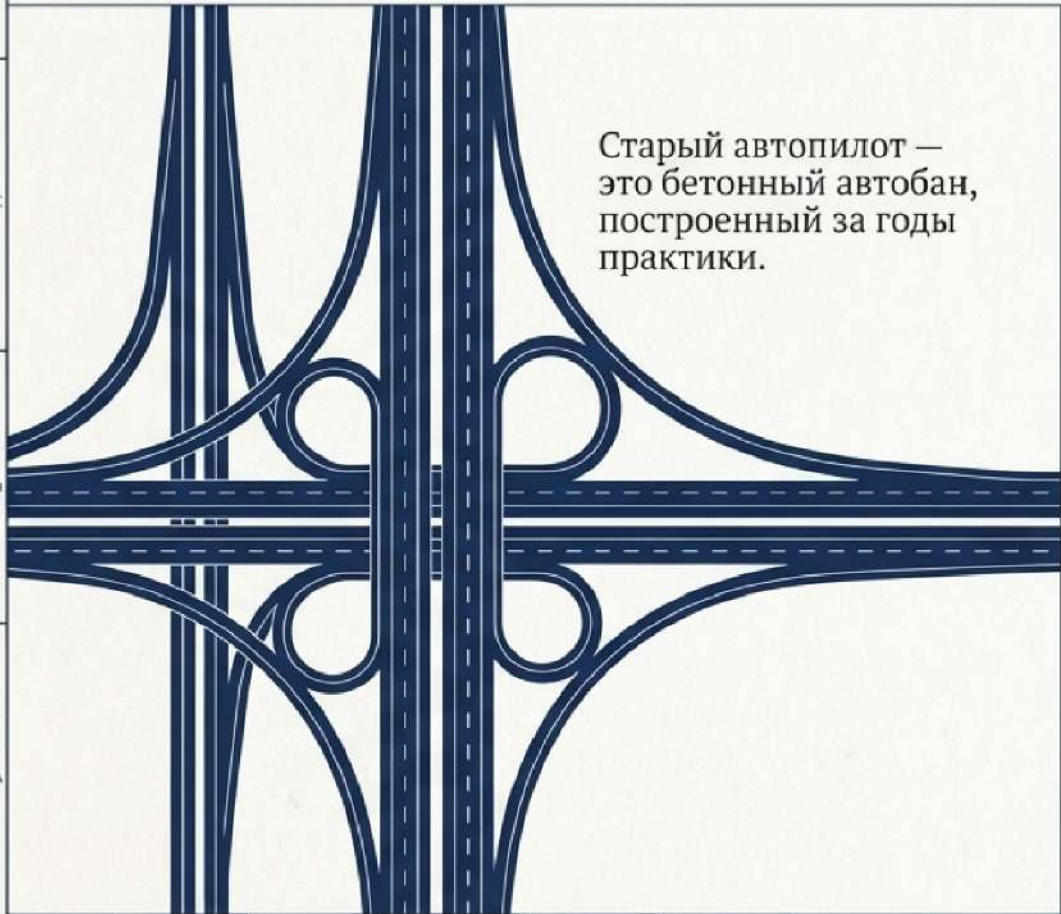
Слова + Жест + Состояние




Вывод: Это ключ, который всегда с вами.

ЧАСТЬ 3 / ПРАКТИКА			
Имя	Фамилия	Группа	УО
Дата	Время	Подпись	Место

ЗНАТЬ КАРТУ ≠ ПРОЙТИ ПУТЬ



Старый автопилот —
это бетонный автобан,
построенный за годы
практики.

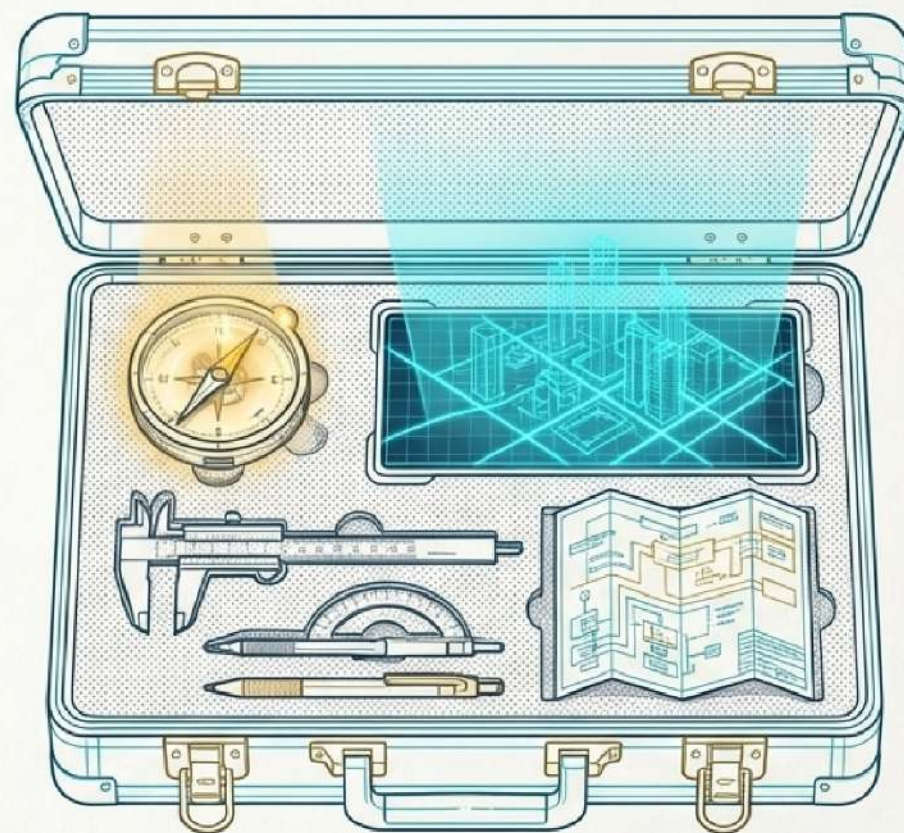


Новая нейронная
связь — это еле заметная
тропинка в траве.
Без регулярной
практики она зарастет
завтра же.

ИНЖЕНЕРИЯ НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Следующий шаг: Мастер-класс «СДВИГ ОПТИКИ».

Чтобы тропинка стала дорогой, нужна практика и инженерный подход. На мастер-классе мы не говорим, а *делаем* — вместе прокладываем новый маршрут и закрепляем его с помощью детального разбора механики вашего мозга.



ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЯ

Забрать инструменты и начать путь.
Специальная цена для тех,
кто прошел этот гайд.

Вместо ~~3 990~~ рублей → **990 рублей**

