

# РЕВИЗИЯ МАРШРУТА

Протокол выхода из режима «Автопилот».



Проект «Метаформула жизни» | автор Александр Лазаренко



**ВЫ НЕ СЛОМАНЫ.  
ВЫ ЗАВИСЛИ.**

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

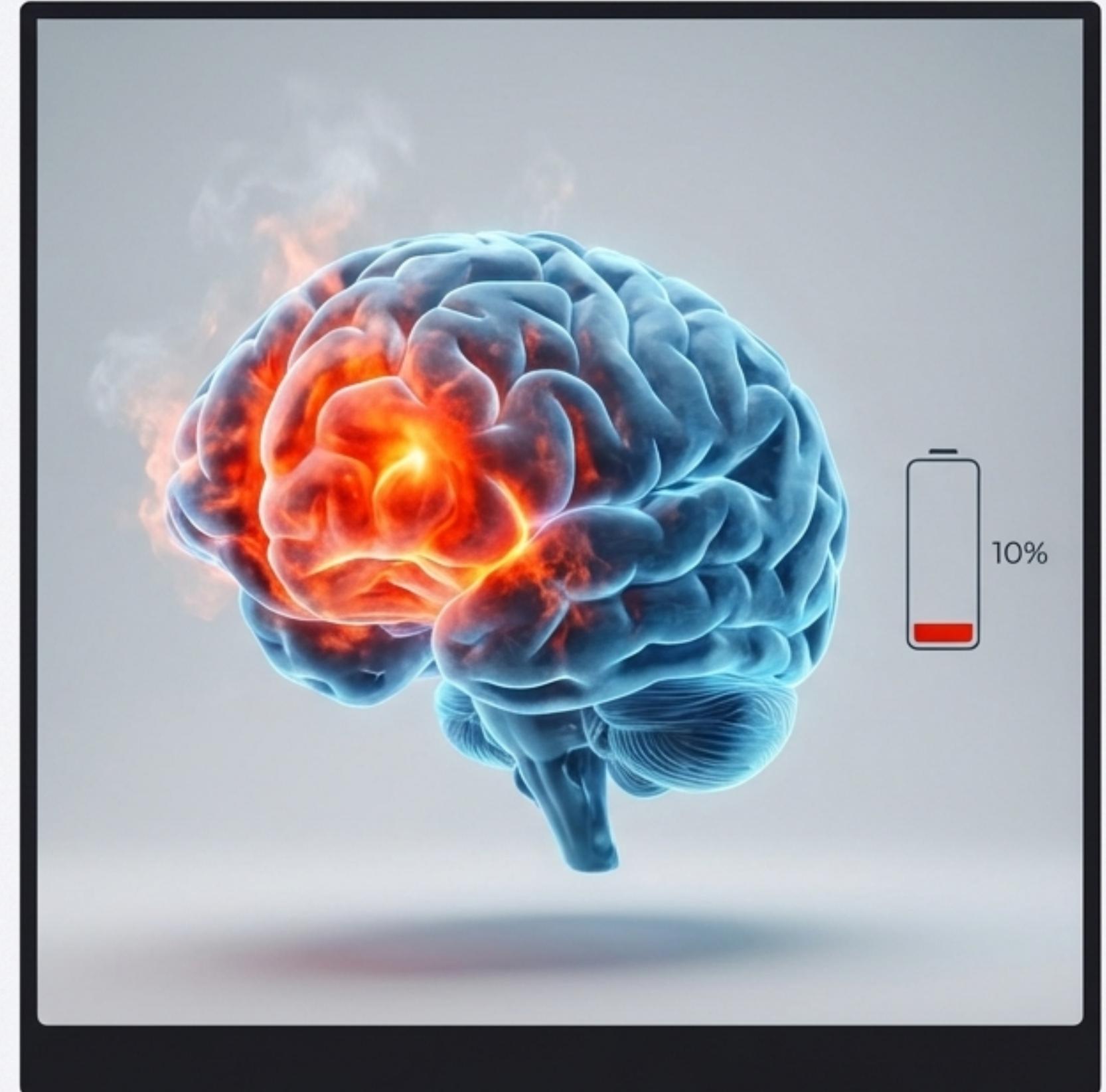
# ПОЧЕМУ «УМ» НЕ ПОМОГАЕТ?

- Вы пытаетесь решить проблему тем же мозгом, который её создал.
  - Логика живет в неокортексе. Страхи — в рептильном мозге.
  - Договориться с инстинктами невозможно. Их нужно перенастроить.



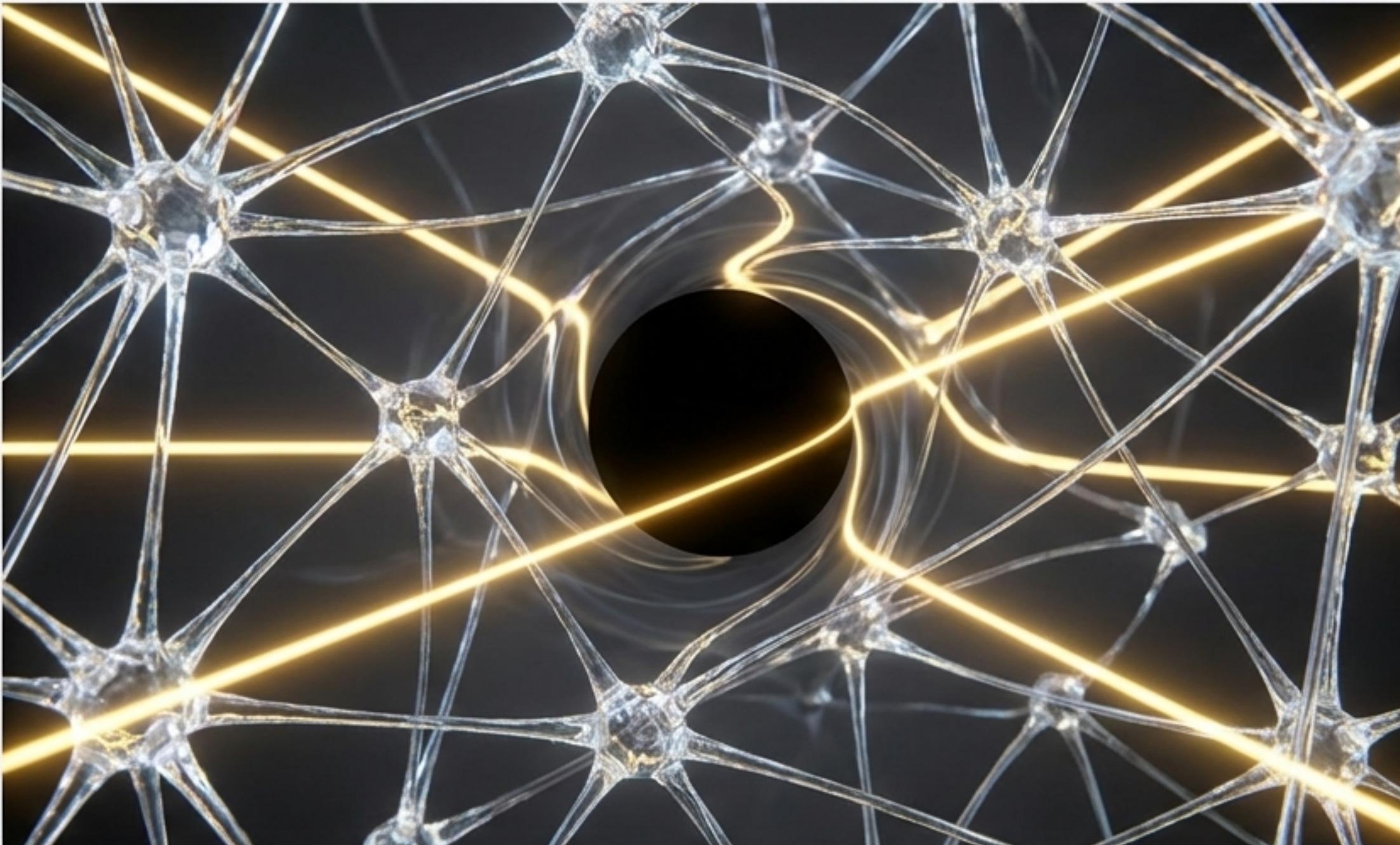
# ЧЕРНАЯ ДЫРА ВНИМАНИЯ

- Дефолт-система мозга (ДСМ) – это ваш «Режим Заставки».
- Когда вы не заняты, мозг не отдыхает. Он «жует» прошлые обиды и будущие страхи.
- Расход батареи: **80%** вхолостую.



# ФИЛЬТР ВАШЕЙ БОЛИ

- В вашем мозге есть «воспаленный узел» (проблема), называемый застойной доминантой.
- Он работает как магнит: притягивает любой стресс и игнорирует любой успех.
- Вы видите мир через **фильтр** своей боли.





## ФИЗИКА ВЫГОРАНИЯ

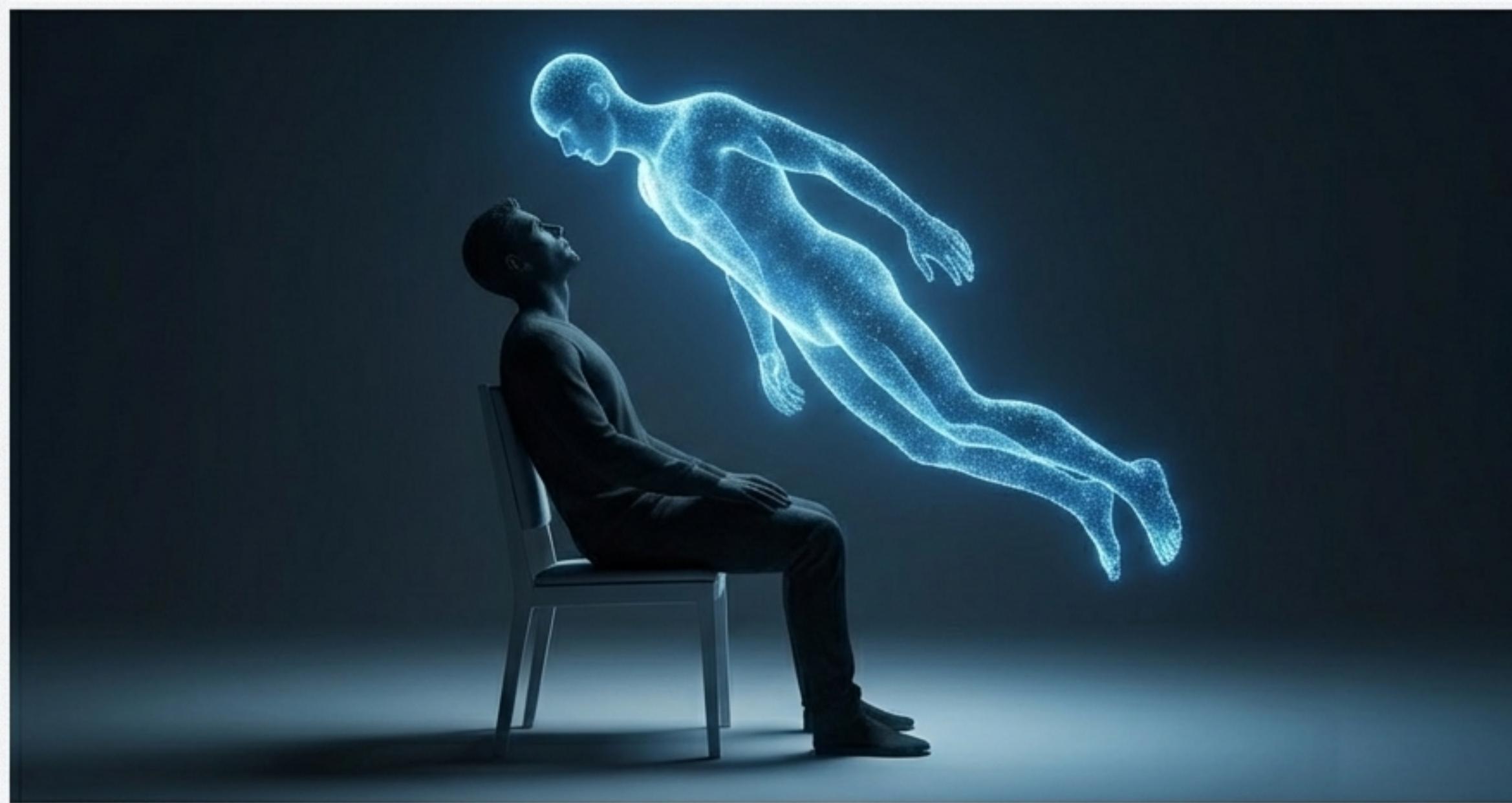
- **Страх** запускает в теле энергию для бега (Адреналин).
- Социум запрещает бежать (Сдерживание).
- **Энергия + Блокировка = Внутренний Взрыв.**

# НОЛЬ КИЛОМЕТРОВ В ЧАС

- Вы жмете на ГАЗ (Хочу перемен).
- И одновременно жмете на ТОРМОЗ (Страшно).
- Двигатель ревет, ресурс горит, машина стоит на месте.



# РЕШЕНИЕ: СМЕНА ОПТИКИ



- Нельзя починить систему, находясь внутри неё.
- Технология «**Внешний Наблюдатель**»: выход в Мета-позицию для обретения контроля.

# ШАГ ЗА ШАГОМ: ОТ ЧУВСТВА К ОБЪЕКТУ

## 1. ЛОКАЛИЗАЦИЯ

Где в теле живет проблема? Грудь?  
Живот? Горло?  
Найдите ощущение и превратите «мысль» в «физический объект».



## 2. МЕТАФОРА

На что похоже это ощущение? Камень?  
Лед? Сжатая пружина?



## 3. ДИСТАНЦИЯ

Ваша жизнь – сцена. Вы – единственный зритель в последнем ряду. Между вами и проблемой – километр тишины.



## 4. ФИЛЬТРЫ

Сделайте картинку черно-белой. Убавьте звук. Отодвиньте экран. Почувствуйте, как уходит напряжение.

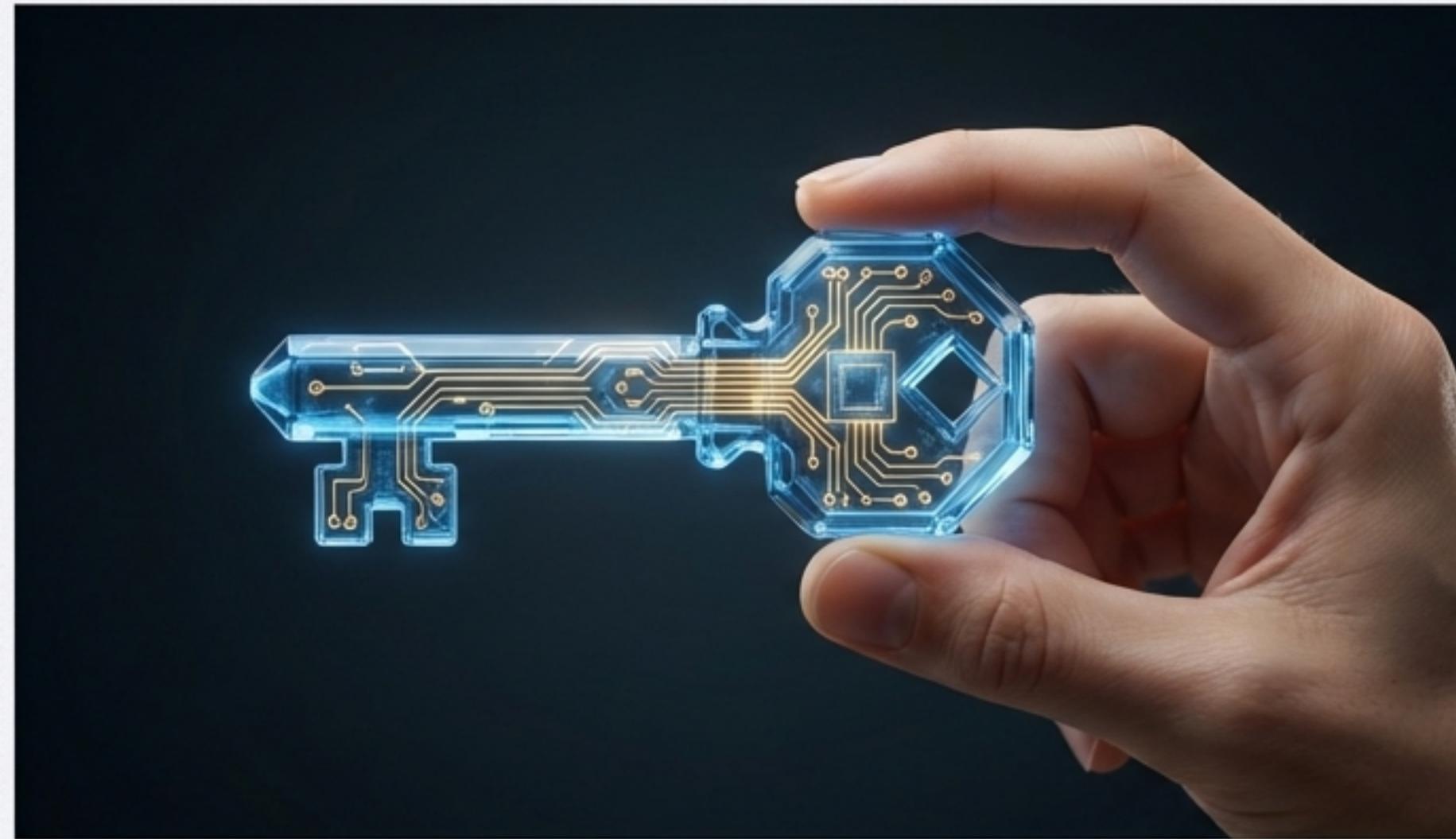




# ПРИНЦИП ЗЕРКАЛА: ВАША ТЕНЬ – ВАШ РЕСУРС

- То, что вас бесит в других – это ваша скрытая сила, которую вы спрятали в «Тень».
- Бесит наглость? -> Вам нужна свобода брать своё.
- Бесит лень? -> Вам нужно право на отдых.
- Перестаньте осуждать. Заберите эту энергию себе. Вдохните её. Это ваше топливо.

# ВАША МЕТАФОРМУЛА



- Это ваш личный код доступа к состоянию Автора.
- Состоит из трех компонентов: Слова + Жест + Состояние.
- Это ключ, который всегда в вашем кармане.

# ЗНАТЬ КАРТУ ≠ ПРОЙТИ ПУТЬ

- **Старый** автопилот вернется завтра утром.
- Новая нейронная тропинка зарастет без регулярной ходьбы (Закон 66 дней).
- Вот почему нужен **системный подход**, а не разовые инсайты.





## СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ: ИНЖЕНЕРИЯ СОСТОЯНИЯ

- Мастер-класс «СДВИГ ОПТИКИ».
- Не теория, а практика перепрограммирования вашего мышления.
- Детальный разбор механики вашего мозга для создания устойчивых изменений.

# ЗАБРАТЬ ИНСТРУМЕНТЫ

- Специальная цена для читателей этого гайда.
- Вместо ~~3 990 рублей~~ -> 990 рублей.
- Жмите кнопку ниже, чтобы начать.



# АЛЕКСАНДР ЛАЗАРЕНКО: ПРОВОДНИК

- Прошел 20-летний путь в жестких бизнес-системах от «Надо» (выгорание) к «Хочу» (состояние Автора).
- Мой подход – это синтез: Нейрофизиология + Психология + ИТ-системность.

