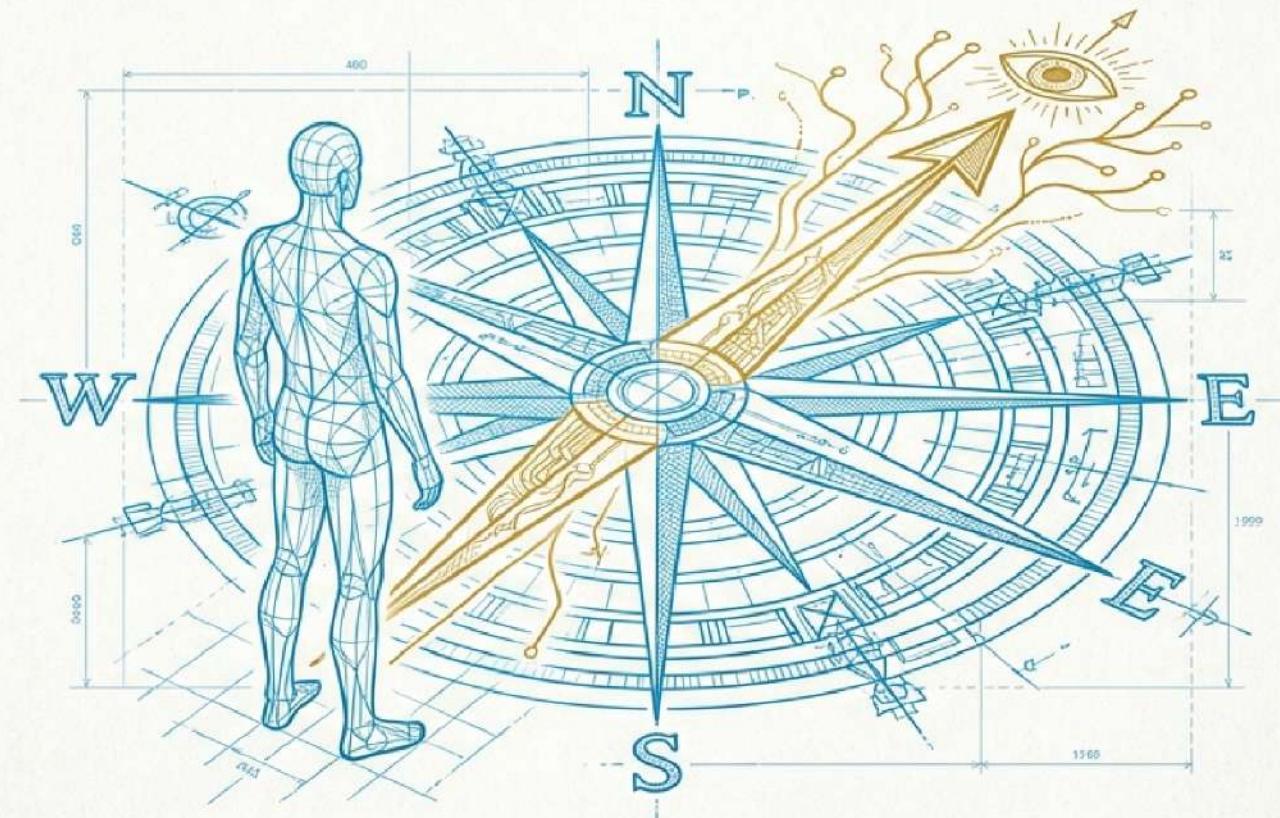


РЕВИЗИЯ МАРШРУТА

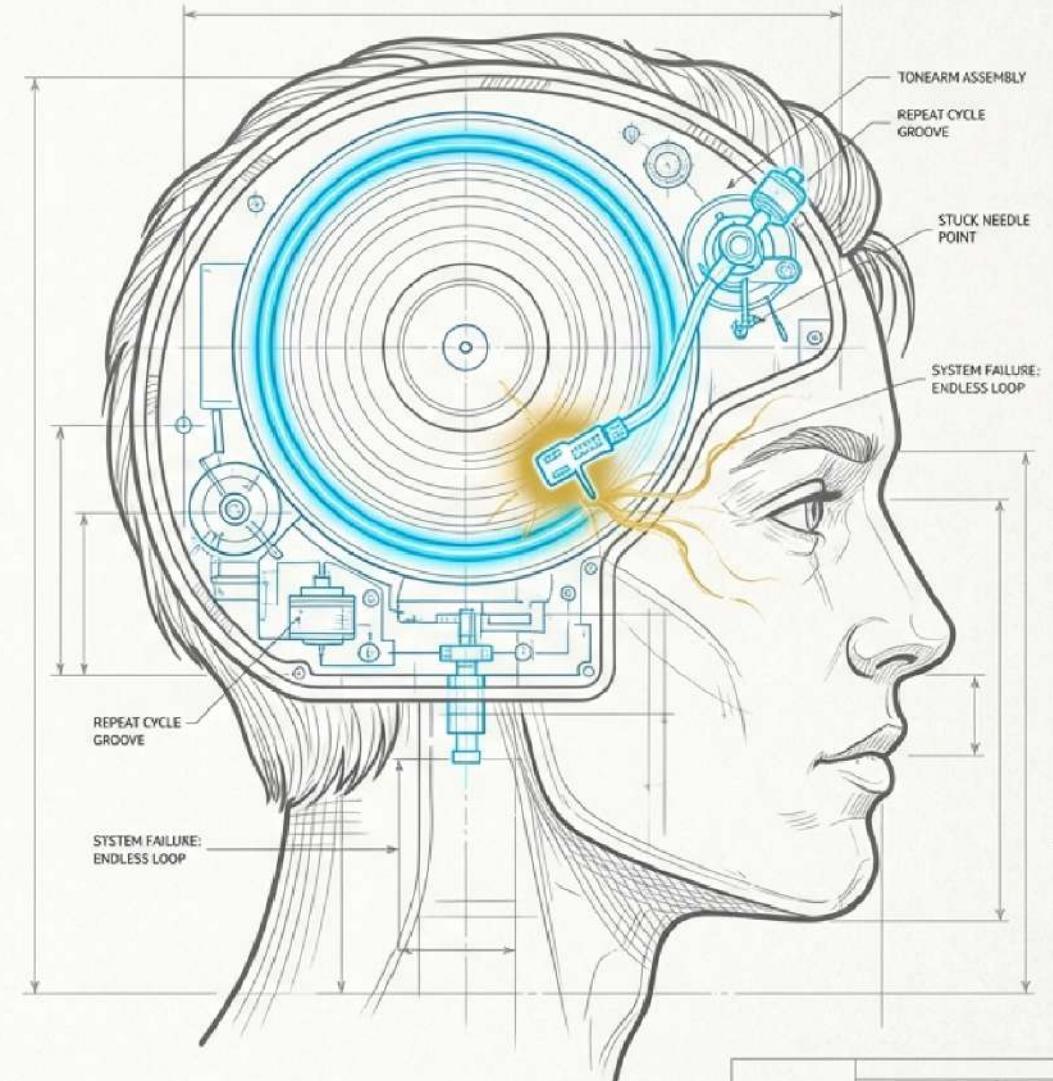
Протокол выхода из режима «Автопилот».



Проект «Метаформула жизни» | автор Александр Лазаренко

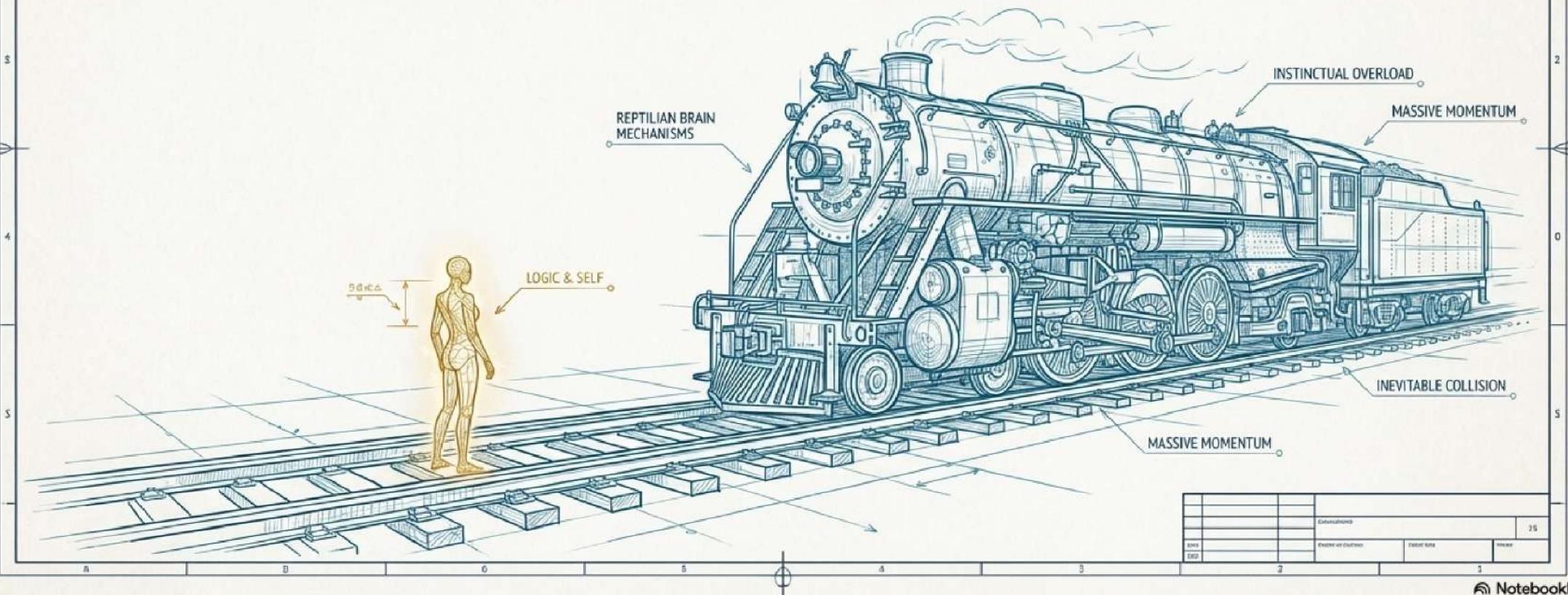
ВЫ НЕ СЛОМАНЫ. ВЫ ЗАВИСЛИ В СИСТЕМЕ.

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?

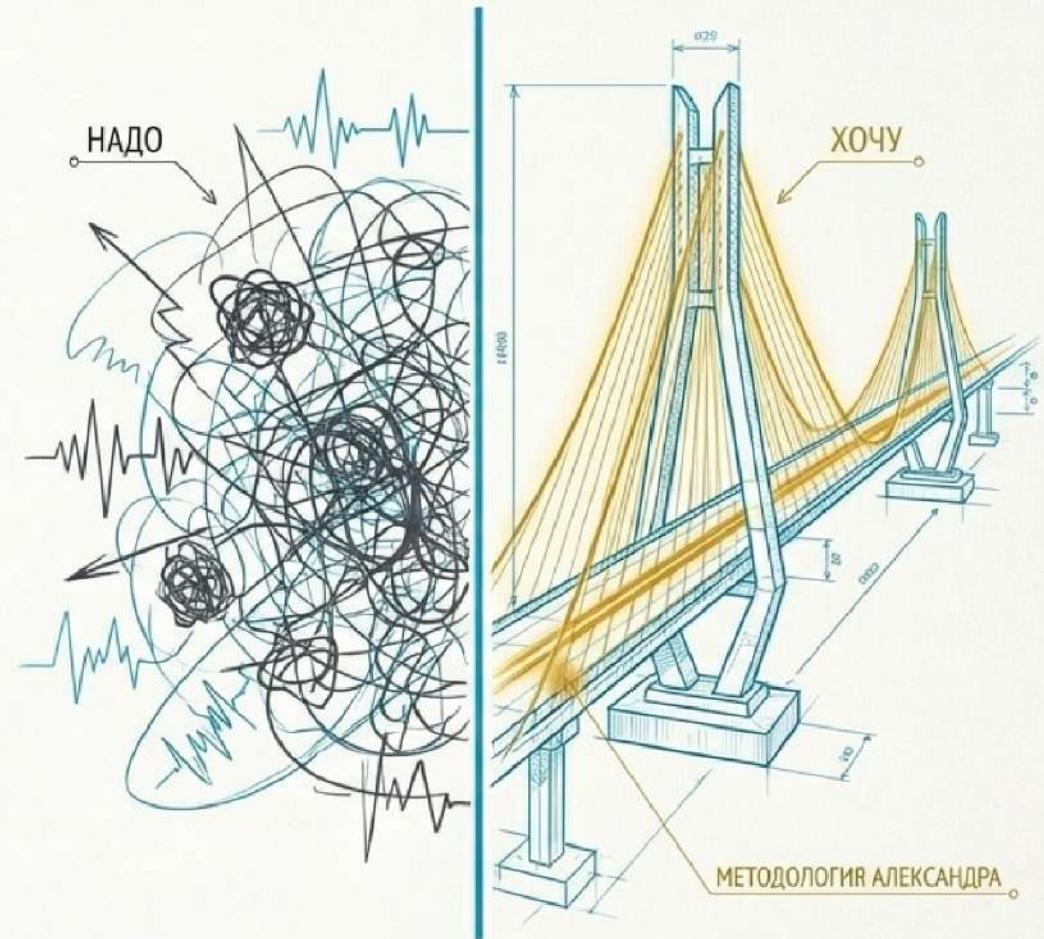
Вы пытаетесь решить проблему тем же мозгом, который её создал.
Ваша логика живет в неокортексе. Ваши страхи – в рептильном мозге.
Договориться с инстинктами невозможно. Их нужно перенастроить.



МЕНЯ ЗОВУТ АЛЕКСАНДР. Я БЫЛ НА ВАШЕМ МЕСТЕ.

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

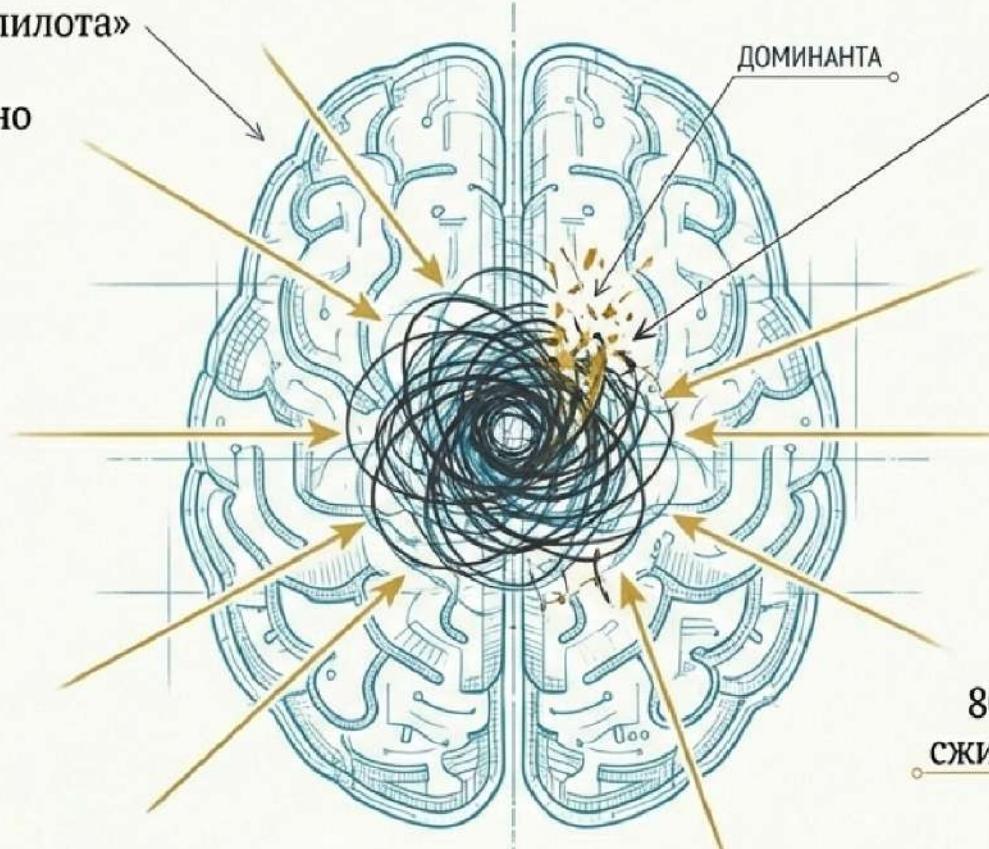
Мой синтез: Нейрофизиология + Психология + IT-системность.



		Синтетический	15
6	6	6	6
5	5	5	5

ЧЕРНАЯ ДЫРА ЭНЕРГИИ: КУДА УХОДИТ ВАШ РЕСУРС?

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



В вашем мозге есть «воспаленный узел» (Доминанта), который работает как магнит: притягивает любой стресс, игнорирует любой успех.

Расход батареи:
80% вашей энергии
сжигается вхолостую.



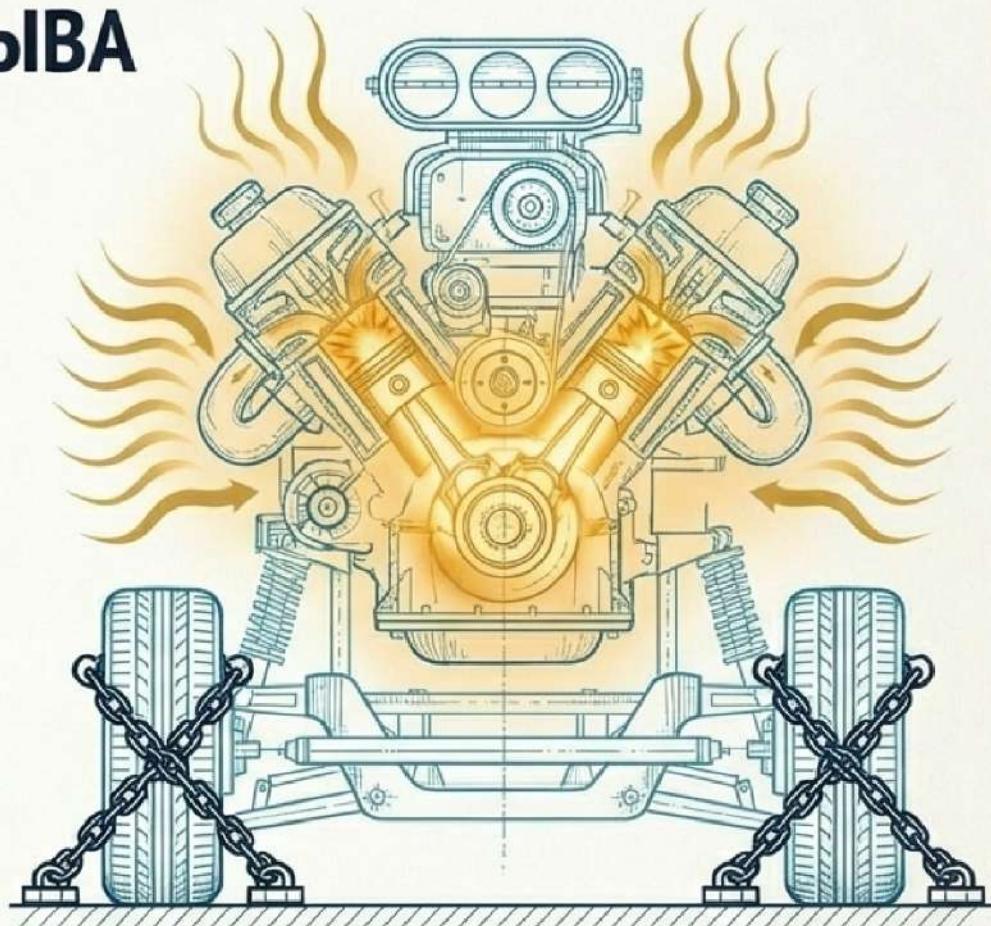
ФИЗИКА ВНУТРЕННЕГО ВЗРЫВА

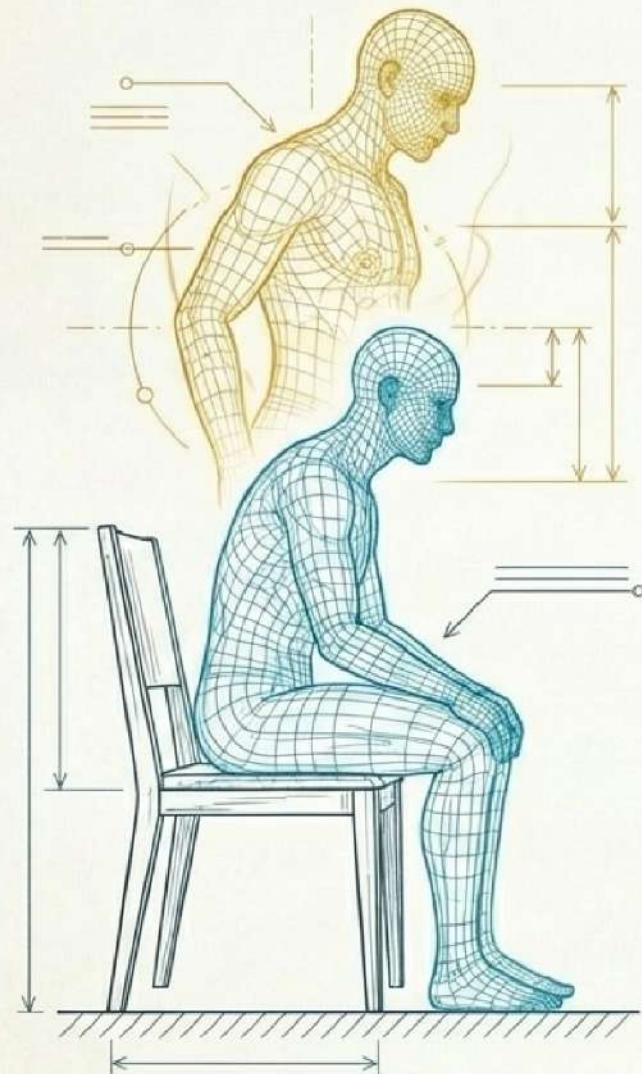
Тезис 1: Вы одновременно жмете на ГАЗ («Хочу перемен») и на ТОРМОЗ («Страшно»).

Тезис 2: Страх запускает в теле энергию для действия (Адреналин), но социум запрещает её проявлять (Сдерживание).

Формула: Энергия + Блокировка
= Внутренний Взрыв.

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



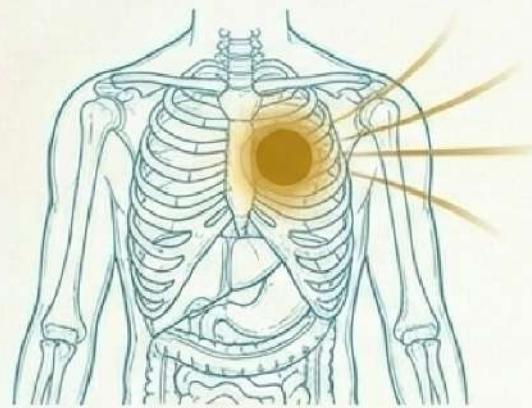


ИНСТРУМЕНТ №1: СТАНЬТЕ ВНЕШНИМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ

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.

Имя	Фамилия	Компания	Позиция	Возраст
Иван	Петров	ООО «Мега	директор	30
Анна	Смирнова	ООО «Мега»	менеджер по продажам	28
Сергей	Соколов	ООО «Мега»	менеджер по маркетингу	26

ПРОТОКОЛ «НАБЛЮДАТЕЛЬ»: 3 ШАГА К ОБЪЕКТИВНОСТИ



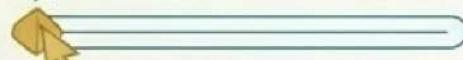
Вы



насыщенность



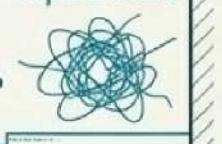
громкость



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

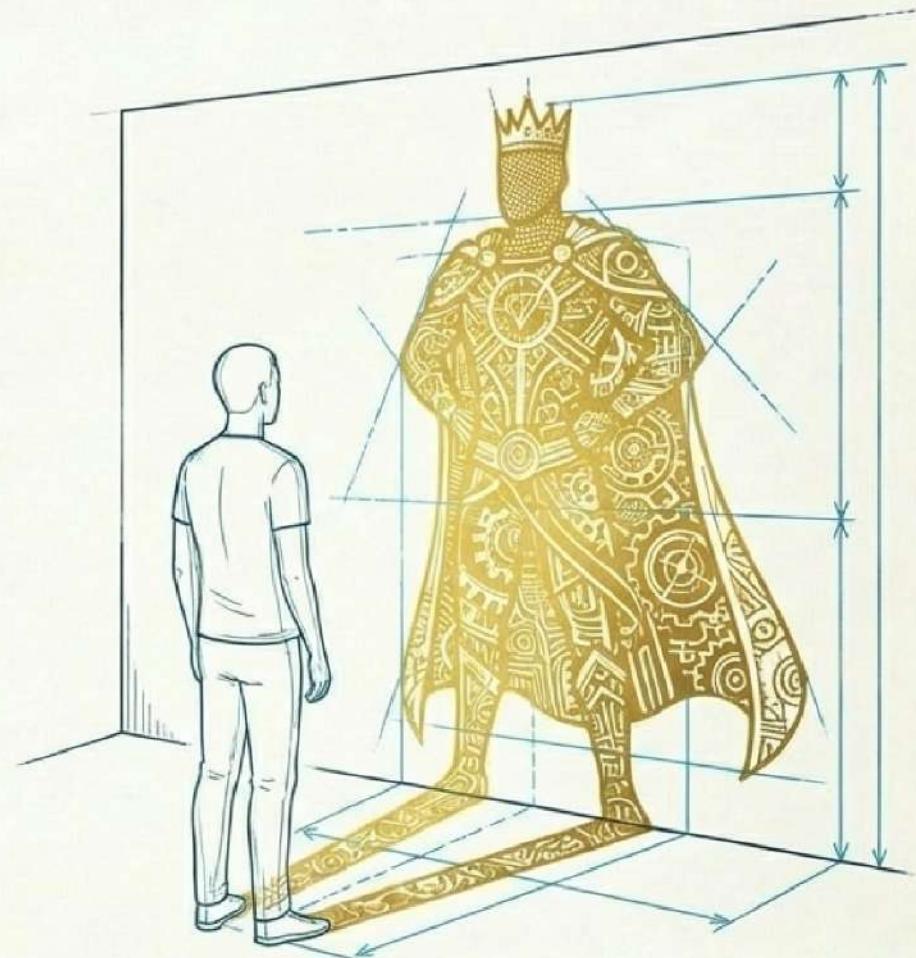


Шаг 3: Обесцвечивание. Мысленно сделайте картинку на сцене черно-белой. Убавьте звук до нуля. Наблюдайте, как уходит эмоциональный заряд.

ЧАСТЬ 3 / ПРАКТИКА		
старт	конец	90
0	100	
1	200	
2	300	
3	400	
4	500	
5	600	
6	700	
7	800	
8	900	
9	1000	

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			
старт	конец практики	оценка	закончено
старт	конец практики	оценка	закончено

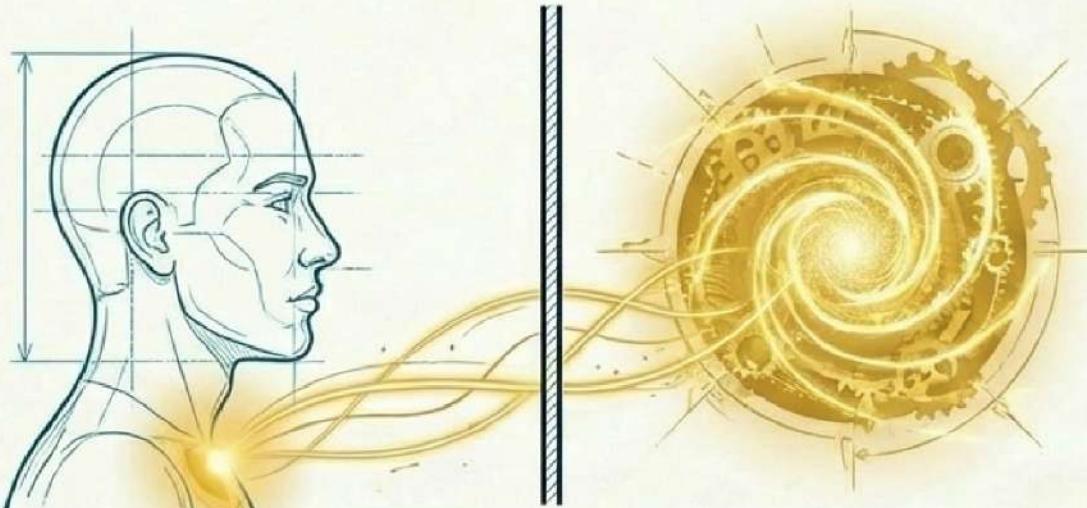
ПРОТОКОЛ «ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ»: ПРИНЦИП ЗЕРКАЛА

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.

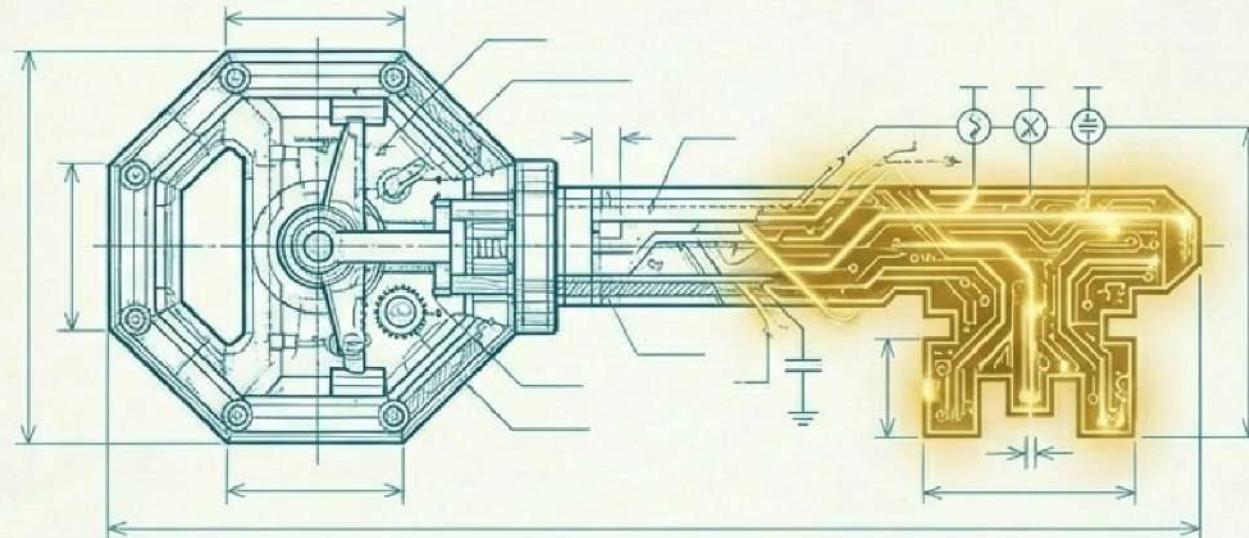


ЧАСТЬ 5 / ПРАКТИКА		
уровень практики	оценка практики	оценка практики
оценка практики	оценка практики	оценка практики

КЛЮЧ К СОСТОЯНИЮ «АВТОР»

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

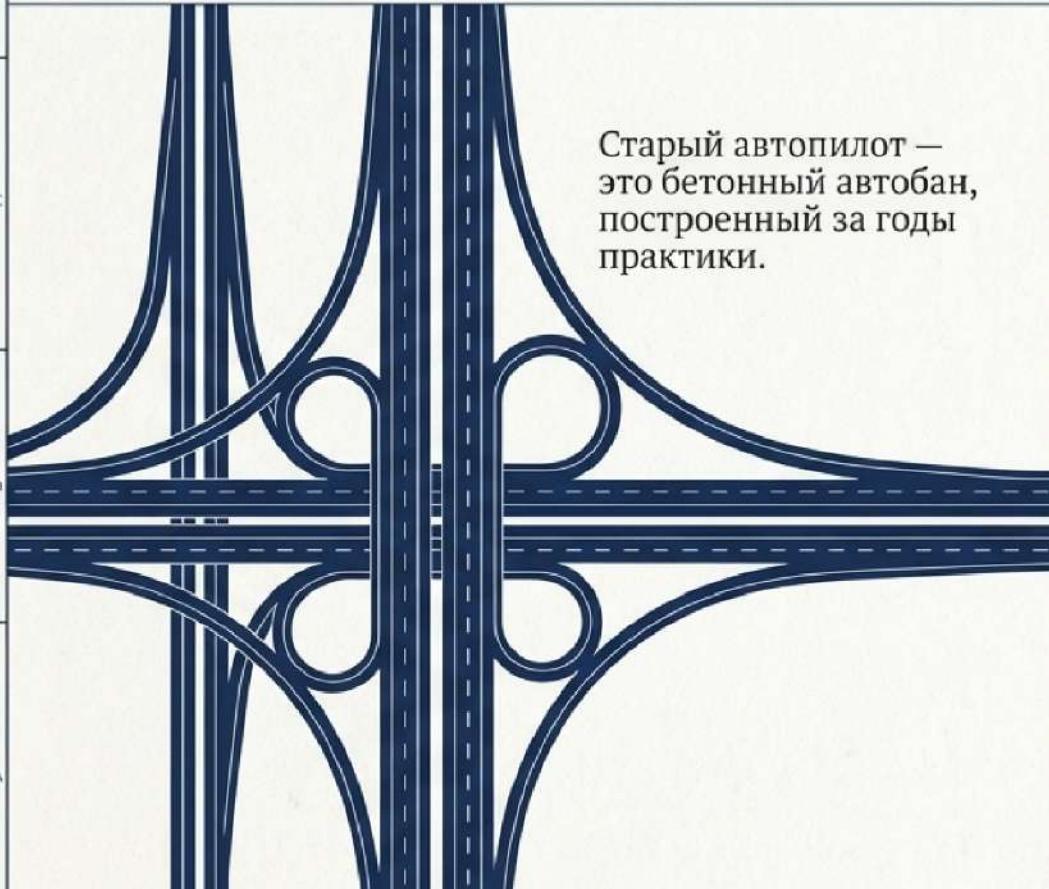
Слова + Жест + Состояние



Вывод: Это ключ, который всегда с вами.

ЧАСТЬ 5 / ПРАКТИКА		
установка	автоматика	90
100	автоматика	100
110	автоматика	110

ЗНАТЬ КАРТУ ≠ ПРОЙТИ ПУТЬ



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

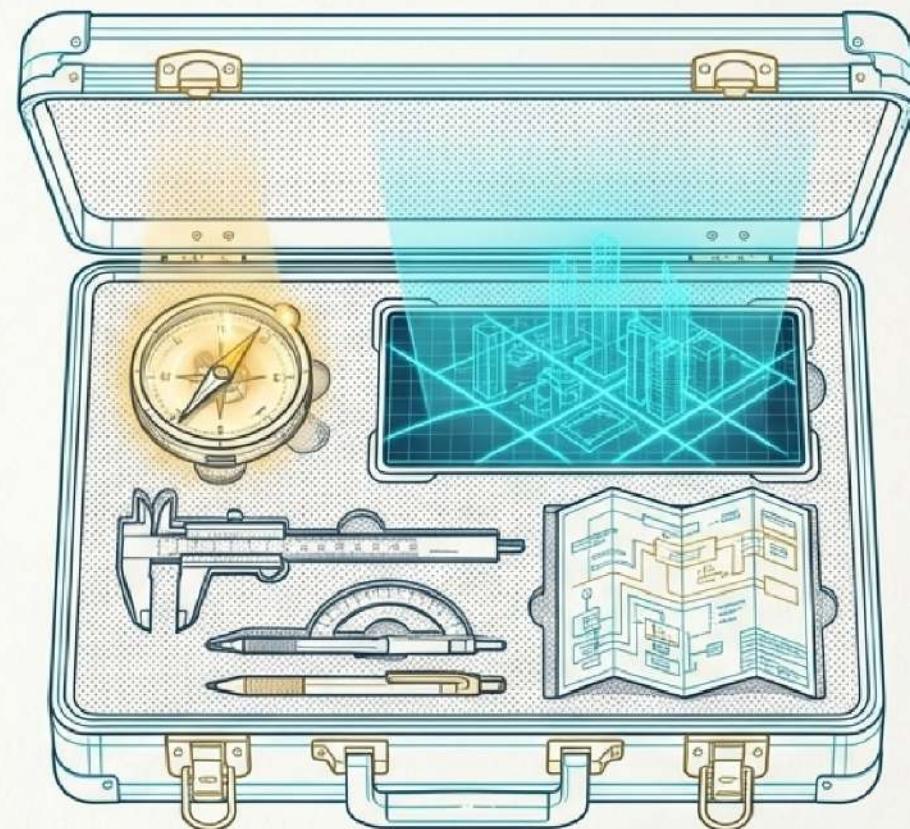


Новая нейронная связь — это еле заметная тропинка в траве. Без регулярной практики она зарастет завтра же.

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**

