




# РАЗВИТИЕ КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС

Про рывки мотивации, которые всё портят

Церен Церенов | 22 февраля 2026

# УЗНАЁТЕ СЕБЯ?

	Сценарий	Как выглядит
	<b>Рывок</b>	Загораешься, мотивация на пару недель, выгораешь, бросаешь
	<b>«Вечно занят»</b>	Курсы, книги, подкасты — а что изменилось?
	<b>Хронический тупик</b>	Понимаешь, что надо расти, но не знаешь с чего

Напишите + в чат, если хотя бы один сценарий — про вас

# СЕГОДНЯ — НЕ ПРО МОТИВАЦИЮ

Не про силу воли. Не про дисциплину.

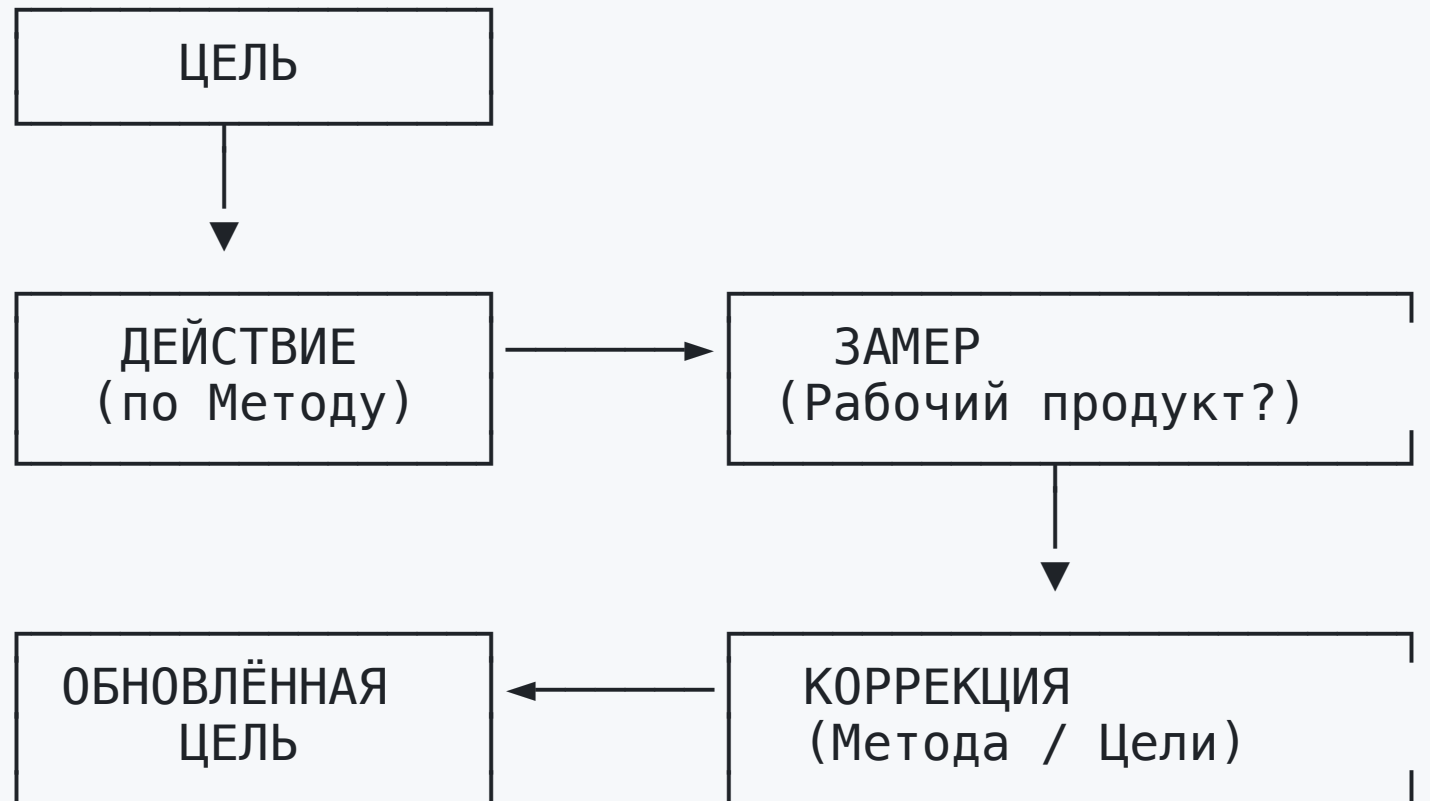
**Про мышление. Про стиль жизни.**

**Вы — система. Развитие — инженерный процесс.**

Сегодня: найдём разрыв в контуре управления и соберём минимальный контур на неделю.

# ОДНА СХЕМА: КОНТУР РАЗВИТИЯ

# Замкнутый контур



# Что здесь важно

- **Метод** — не просто «делать», а как именно делать, каким способом. Без метода — хаотичная активность
- **Рабочий продукт** — что осталось в физическом мире? Конспект, решение, прототип, текст
- **Коррекция метода** — не просто «продолжать», а менять способ действия

# Правило контура

- **Замкнут** = самоподдерживается. Мышление и действия работают на автомате.
- **Разорван** = затухает. Никакая дисциплина не спасёт.



# АНАЛОГИЯ: ТЕРМОСТАТ

Термостат	Вы
Задать 22°	<b>Цель:</b> иметь мастерство в создании ИИ-агентов
Котёл работает по алгоритму (метод нагрева)	<b>Действие по методу для достижения цели:</b> чтение и конспектирование (как раньше учился)
Датчик: 19° из 22° — вот рабочий продукт котла	<b>Замер:</b> создаю ли я ИИ-агентов? Промежуточный РП — посты по изучаемому материалу
Регулятор: сменить алгоритм котла	<b>Коррекция метода:</b> взять медленное чтение, слот с ритуалом стоп-момента, мышление письмом

# РП И МЕТОД — В ОБОИХ СЛУЧАЯХ

	Термостат	Вы
Метод	Алгоритм нагрева (режим котла)	Чтение и конспектирование → потом коррекция
Рабочий продукт	Достигнутая температура (19° из 22°)	Посты по изучаемому материалу (промежуточный РП) и в итоге мастерство создания ИИ-агентов
Коррекция	Переключить режим котла	Медленное чтение + слот + мышление письмом

Датчик сломан → котёл вхолостую. **Нет РП → не знаете, двигаетесь ли.**

Регулятор сломан → перегрев. **Нет коррекции метода → повторяете то, что не работает.**

Термостат не нуждается в мотивации. Он просто **замкнут.**

# ТИПОВЫЕ РАЗРЫВЫ

Карта ощущений: где обычно рвётся?

# 4 ТИПИЧНЫХ РАЗРЫВА КОНТУРА

Разрыв	Как выглядит	Что чувствуете
Цель → Действие	«Хочу, но не делаю» — <b>нет постоянного слота</b>	Вина, прокрастинация
Действие → Замер	«Делаю, но где результат?» — <b>нет рабочего продукта</b>	Сомнения, потеря смысла
Замер → Коррекция	«Вижу — не работает, но продолжаю <b>тем же методом</b> »	Фрустрация, инерция
Коррекция → Цель	«Корректирую тактику, но <b>цель устарела</b> »	Суета без направления

Это не **вы плохой**. Это у вас **баг мышления и нет нужного мастерства**. То есть все поправимо и причем быстро.

# ДИАГНОСТИКА: НАЙДИТЕ СВОЙ РАЗРЫВ

4 вопроса, 5 минут

# ОТВЕТЬТЕ ЧЕСТНО (ДЛЯ СЕБЯ):

1. У меня есть **конкретная цель** развития на этот месяц? → Да / Нет
2. Как эта цель выражается **в физическом мире**? Какой **рабочий продукт** будет результатом? А какой промежуточный **РП на эту неделю**? → Что именно или «не знаю»
3. Каким **методом** я действую и когда последний раз его **менял**? → Название + дата или «не знаю / никогда»
4. Есть ли **защищённый слот** в календаре? → Да / Нет

Где первое «Не знаю» или «Никогда» — **там ваш разрыв**



# КАКОЙ РАЗРЫВ ВЫ НАШЛИ?

Напишите в чат:

- **1** — Цель → Действие (нет метода / слота)
- **2** — Действие → Замер (нет рабочего продукта)
- **3** — Замер → Коррекция (не меняю метод)
- **4** — Коррекция → Цель (цель устарела)

Разберём пример

# ПРИМЕР: ИРИНА, 29 ЛЕТ

**Цель на месяц:** иметь мастерство в создании ИИ-агентов. Можно измерить: создаю ли я ИИ-агентов?

**Разрыв:** Действие → Замер. Читала статьи, смотрела видео про ИИ. Метод: чтение и конспектирование (как раньше училась). Рабочий продукт: ноль. Ни одного артефакта.

## Что изменила (коррекция метода):

- **Метод:** систематическое медленное чтение + слот саморазвития с ритуалом стоп-момента + мышление письмом
- **Рабочий продукт:** каждую неделю — посты по изучаемому материалу
- **Замер:** создаёт ли ИИ-агентов? Через 2 недели — первый рабочий агент

**С помощью новых методов** создала своё новое мастерство.

Ей не понадобилась мотивация. Понадобились **правильные методы** и **рабочий продукт**.

**ВЫ НАШЛИ РАЗРЫВ. ТЕПЕРЬ  
ЗАКРОЕМ ЕГО.**

Не план на год. Не список целей.

**Минимальный контур на одну неделю.**

**1 цель + 1 метод + 1 действие + 1 рабочий  
продукт**

# ЗАПОЛНИТЕ ДЛЯ СЕБЯ — 7 МИНУТ

Элемент	Что заполнить	Пример
Цель	Чему учусь (на месяц)	Создание ИИ-агентов
Метод	Как именно действую	Медленное чтение + мышление письмом
Слот	Каждый день, одно время	Каждый день, 7:30–7:55
Рабочий продукт	Что останется в физическом мире	Пост по изучаемому материалу
Вопрос коррекции	В воскресенье:	«Метод работает? Что менять или добавить?»

У вас теперь есть **минимальный контур**

Не план на год. А контур, который можно **проверять каждую неделю**.



# ОБУЧЕНИЕ — МАРАФОН, НЕ СПРИНТ

Вы работаете **5 дней в неделю**.

В соцсети заходите **каждый день**.

А учитесь — **рывками**?

Что, если учиться **каждый день** — как питаться или заниматься гигиеной?

# ПЕРЕСМОТРИТЕ ОТНОШЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ

Мы привыкли думать, что учёба — это **тяжело и скучно**.

Но что на самом деле тяжело?

- Скука и обыденность — тяжело
- Одиночество и изоляция — тяжело
- Повторять одно и то же годами — тяжело

А **узнавать новое — интересно**. Это естественная потребность мозга.

# ПРОБЛЕМА НЕ В ОБУЧЕНИИ, А В ДОЗИРОВКЕ

Вставайте из-за стола **немного голодными**.

- Не 3 часа в субботу. **5 минут сегодня**.
- Сохраняйте интерес — остановитесь, пока хочется ещё
- Не решайте несколько задач одновременно — **одна цель, один метод**
- Главное: **удержать внимание на развитии каждый день**, сколь угодно малое время

# АНАЛОГИЯ С ЕДОЙ

Еда	Обучение
3 раза в день, без героизма	Каждый день, без рывков
Пропустил обед — чувствуешь	Пропустил тренировку — пока не замечаешь
Не заставляешь себя есть	Не должен заставлять себя учиться
Встроена в день	Встроено в день

# КАК РАСТЁТ СЛОТ

Неделя 1–2:  5–15 мин/день

«Просто открыть и начать»

Неделя 3–4:  25 мин/день

«Уже интересно, не хочу останавливаться»

Месяц 2–3:  45–60 мин/день

«Это часть моего утра»

Месяц 4+:  1.5–2 часа/день

«Полноценное создание мастерства»

**Стандарт МИМ: не менее 10 часов в неделю на развитие (на новое).**

# ТРЕНИРОВКА ≠ РАБОТА

Важнейшее различие:

- **Работа** — вы используете **имеющееся** мастерство
- **Тренировка** — вы создаёте **новое** мастерство

Они выглядят похоже. Но это **разные процессы**.

На работе вы **расходуете** навыки.

На тренировке — **наращиваете**.

Не путайте загруженность с развитием.

**8 часов работы ≠ 25 минут тренировки.**



# ОРИЕНТИР: 10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

Время	Что это
~1.5 часа/день	Создание нового мастерства
~6-8 часов/день	Работа (применение имеющегося)

Но начинайте с **хоть с 5 минут**. Дойдёте до 10 часов за 4+ месяца.

Сначала — запустить контур. Потом — наращивать время. Не одновременно.

Ваш слот развития — такая же константа, как **завтрак**. Не  
подвиг. Не проект. **Часть дня.**

# 5 ЗАПЛАТОК — МЕНЮ РЕШЕНИЙ ПОД ВАШ РАЗРЫВ

1. **Защищённый слот** (начните с 5 мин!) → закрывает Цель → Действие, формирует стиль жизни
2. **Рабочий продукт** (не потребление!) → закрывает Действие → Замер, повышает уверенность
3. **Еженедельный вопрос** «Метод работает?» → закрывает Замер → Коррекция, указывает на причину результата
4. **Пересмотр цели** раз в неделю (хотя она может быть на месяц) → закрывает Коррекция → Цель, удерживает внимание и не дает быть флюгером
5. **Гигиенический минимум** (сон, движение, еда) → фундамент для продуктивного состояния, задает распорядок дня.

**ЧТО ВЫ ЗАБИРАЕТЕ**

# ТРИ РЕЗУЛЬТАТА

1. **Цель** — хотя бы одна, на месяц, физически измеримая (рабочий продукт!)
2. **Минимальный контур на неделю** — метод + слот + рабочий продукт + коррекция
3. **Стиль жизни** — слот развития = константа как завтрак. Начните с 5 минут.

Проверьте контур **до следующей субботы**

# ЧТО ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕ СЕМИНАРА

- **Шаблон** — «мини-контур на неделю» (1 страница)
- **Шпаргалка** — «5 заплаток для разрывов контура»
- **Ссылка** — витрина семинаров (запись + материалы)

Отправим на email / в чат после семинара

# КОНТУР РАБОТАЕТ. НО ОН ХРУПКИЙ.

Пропустили одно воскресенье — замер обнулится.

Забыли записать мысль — она потерялась.



А что, если бы у вас была **среда**, которая помнит цели, замеряет прогресс и задаёт вопросы коррекции?

## 28 февраля — платный семинар

«От экзокортекса к интеллектуальной рабочей среде»

Покажу свою среду изнутри — и вы увидите, как собрать свою.

**Полный контур + метод + рабочий продукт + среда, которая удерживает.**

# ТРИ ВАРИАНТА ПОСЛЕ СЕМИНАРА

1. **Попробовать контур** — проверить за неделю, пока свежо
2. **Платный семинар 28 февраля** — увидеть среду (экзокортикс), которая удерживает контур
3. **Программа «Личное развитие»** — полная траектория с мастером и сообществом

**ВОПРОСЫ?**

# СПАСИБО!

Telegram: @systemsthinkinglife

Клуб: [systemsworld.club](https://systemsworld.club)

Платформа: [aisystant.system-school.ru](https://aisystant.system-school.ru)

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Слайды ниже — запасные. Использовать при наличии времени или интересе аудитории.

# СИСТЕМНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ — ОДНА ЛИНЗА НА ВСЁ

Что общего между автомобилем, мостом, розовым кустом и вами?

Всё это — **системы**. Не метафора. Инженеры и биологи описывают свои объекты одними и теми же понятиями.

# У ВСЕХ СИСТЕМ — ОДИНАКОВОЕ УСТРОЙСТВО

Понятие	Автомобиль	Розовый куст	Вы
Подсистемы	Двигатель, тормоза	Корни, стебель, листья	Тело, психика, навыки, роли
Функция	Перемещать из А в Б	Размножаться	Создавать ценность в мире
Архитектура	Как связаны узлы	Корни питают листья	Как собраны привычки и роли
Окружение	Водитель, дорога	Почва, пчёлы, солнце	Семья, команда, сообщество



Именно этому стоило бы учить в школе. Не «физика отдельно, биология отдельно» — а **один взгляд**, который работает везде.

# ДВА СТИЛЯ ЖИЗНИ

Рваный контур	Замкнутый контур
Рывки мотивации	Устойчивое движение
Героизм	Конструкция
«Надо заставить себя»	«Система работает»
Зависит от настроения	Не зависит от настроения
Каждый раз с нуля	Каждая неделя — следующая итерация

Вопрос не «хватит ли мне силы воли?»

Вопрос — «**замкнут ли мой контур?**»

# КЕЙС ИРИНЫ — ПОДРОБНЫЙ РАЗБОР

**Ирина, 29 лет.** Проект-менеджер. Цель: имею мастерство в создании ИИ-агентов.

**Было:** Читала статьи, смотрела видео. Метод = чтение и конспектирование (как раньше). Рабочий продукт = ноль.

**Стало (после коррекции метода):**

- Метод: систематическое медленное чтение + слот саморазвития с ритуалом стоп-момента + мышление письмом
- Рабочий продукт: посты по изучаемому материалу → через месяц — первый рабочий ИИ-агент

# ЕСЛИ ВЫ — СИСТЕМА

Ваше развитие — **инженерная задача**:

- Стараться сильнее
- Найти мотивацию
- **Найти метод, действовать, получить рабочий продукт, скорректировать**

Любой инженер знает: если система не работает — ищи разрыв в **контуре управления**.