

РАЗВИТИЕ КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС

Про рывки мотивации, которые всё портят

Церен Церенов | 22 февраля 2026

УЗНАЁТЕ СЕБЯ?

| | Сценарий | Как выглядит |
|---|--------------------------|--|
|  | Рывок | Загораешься, мотивация на пару недель, выгораешь, бросаешь |
|  | «Вечно занят» | Курсы, книги, подкасты — а что изменилось? |
|  | Хронический тупик | Понимаешь, что надо рasti, 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.

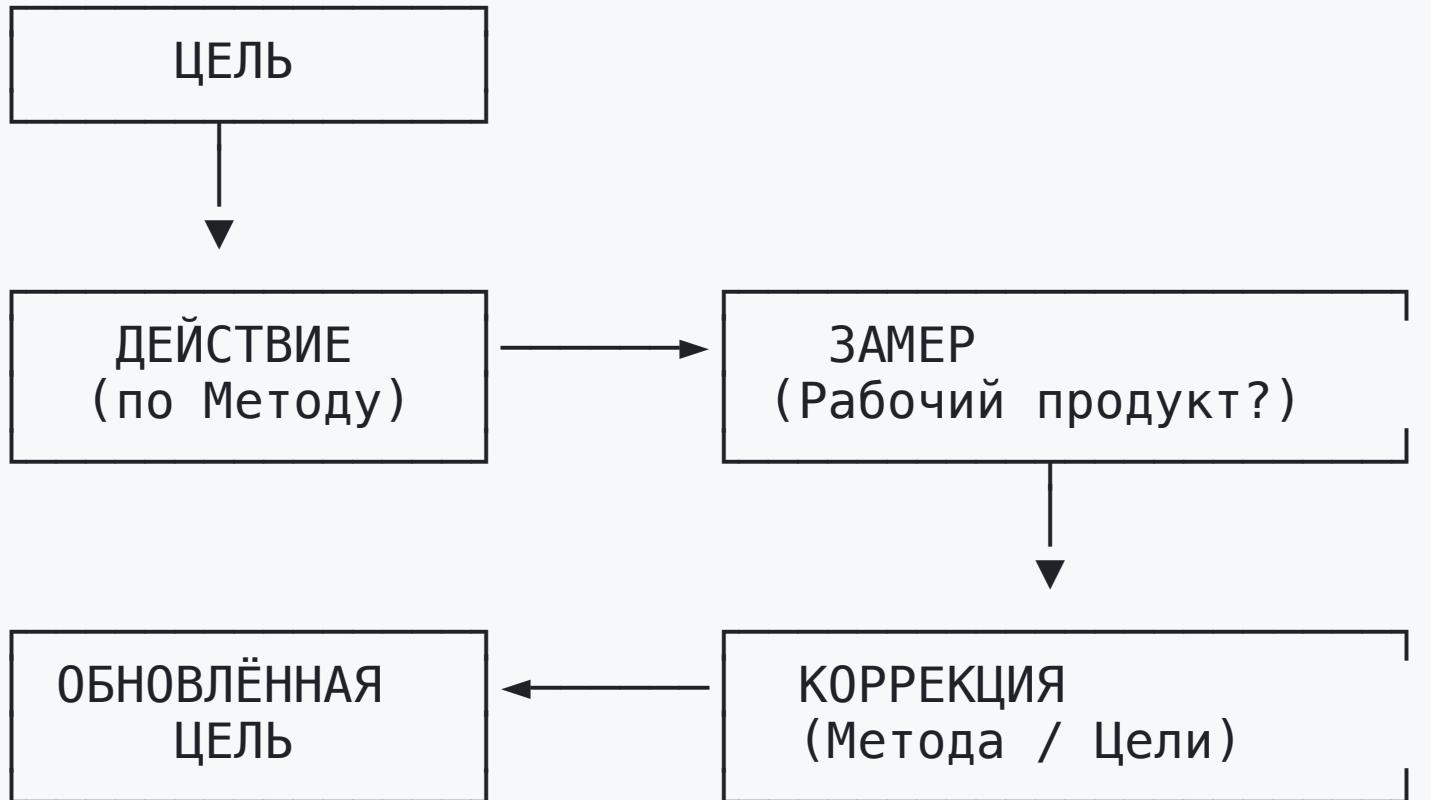
Про мышление. Про стиль жизни.

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° | Цель: иметь мастерство в создании ИИ-агентов |
| Котёл работает по алгоритму (метод нагрева) | Действие по методу для достижения цели: чтение и конспектирование (как раньше учился) |
| Датчик: 19° из 22° – вот рабочий продукт котла | Замер: создаю ли я ИИ-агентов? Промежуточный РП – посты по изучаемому материалу |
| Регулятор: сменить алгоритм котла | Коррекция метода: 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°) | Пости 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» — нет постоянного слота | Вина, прокрастинация |
| Действие → Замер | «Делаю, но где результат?» — нет рабочего продукта | Сомнения, потеря смысла |
| Замер → Коррекция | «Вижу — не работает, но продолжаю тем же методом » | Фruстрация, инерция |
| Коррекция → Цель | «Корректирую тактику, но цель устарела » | 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 учились). 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 обнулился.

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 (экзокортекс), которая удерживает контур
3. **Программа «Личное развитие»** — полная траектория с мастером и сообществом

ВОПРОСЫ?

СПАСИБО!

Telegram: @systemsthinkinglife

Клуб: systemsworld.club

Платформа: 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**:

- Ставьте цели
- Стремитесь к сильнее
- Найти мотивацию
- **Найти метод, действовать, получить рабочий продукт, скорректировать**

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