




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 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.

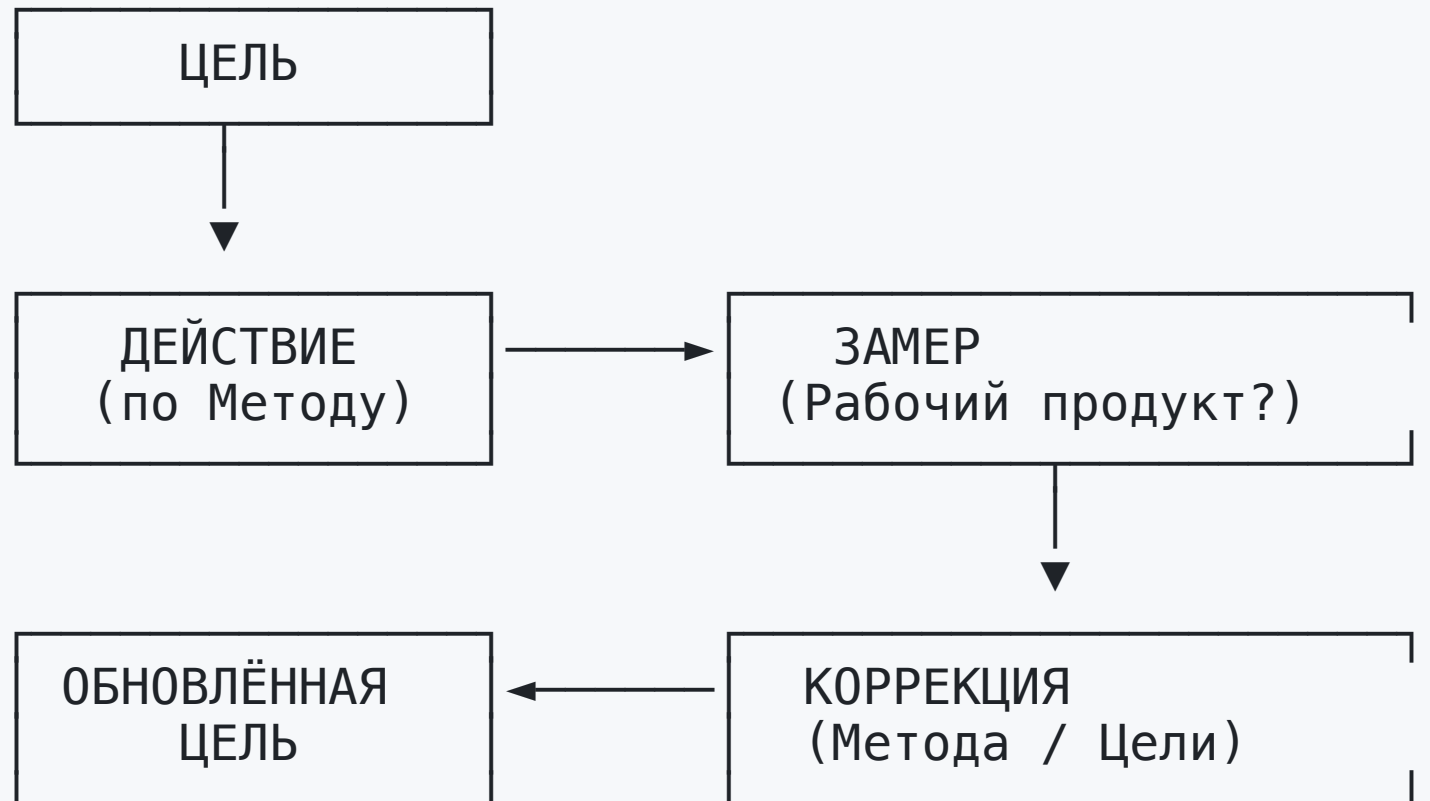
Про мышление. Про стиль жизни.

Вы — система. Развитие — инженерный процесс.

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

ОДНА СХЕМА: КОНТУР РАЗВИТИЯ

Замкнутый цикл



Что здесь важно

- **Метод** — не просто «делать», а как именно делать. 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 цикла

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

АНАЛОГИЯ: ТЕРМОСТАТ

Термостат	Вы
Задать 22°	Цель: выучить финмоделирование
Котёл работает по алгоритму	Действие по методу: решать кейсы по шаблону
Датчик: какая температура сейчас?	Замер: какой рабочий продукт получился? Финмодель? Или просто «прочитал главу»?
Регулятор: сменить режим котла	Коррекция метода: кейсы слишком лёгкие → взять сложнее

Датчик сломан → котёл вхолостую. **Нет рабочего продукта → 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 метода, нет 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»	Фрустрация, инерция
Коррекция → Цель	«Корректирую тактику, но цель устарела»	Суета без направления

Это не характеристика **вас**. Это характеристика вашего
контура.

ДИАГНОСТИКА: НАЙДИТЕ СВОЙ РАЗРЫВ

5 вопросов, 5 минут

ОТВЕТЬТЕ ЧЕСТНО (ДЛЯ СЕБЯ):

1. У меня есть **конкретная цель** развития на этот месяц? → Да / Нет
2. Есть ли **защищённый слот** в календаре? → Да / Нет
3. Каким **методом** я действую? → Название или «не знаю»
4. Какой **рабочий продукт** я создаю? → Что именно или «никакой»
5. Когда последний раз **менял метод**, потому что он не работает? → Дата или «НИКОГДА»

Где первое «Не знаю» или «Никакой» — 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 2-3 примера

ПРИМЕР: АННА, 29 ЛЕТ

Цель: перейти в продакт-менеджмент.

Разрыв: Действие → Замер. Читала книги, проходила курсы. **Метод:** потребление контента. **Рабочий продукт:** ноль. Ни одного артефакта.

Что изменила:

- **Метод:** вместо «читать» → «разбирать один кейс и писать product brief»
- **Рабочий продукт:** каждую пятницу — один готовый brief (1 страница)
- **Замер:** 4 brief за месяц → портфолио

Через 3 недели: бессмысленность ушла — появился физический результат.

Ей не понадобилась мотивация. Понадобился **метод** 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	Финмоделирование
Метод	Как именно действую	Решаю кейсы по шаблону
Слот	Когда и сколько	Вт и Чт, 8:00–8:25
Рабочий продукт	Что останется в физическом мире	Готовая финмодель в Excel
Вопрос коррекции	В воскресенье:	«Метод работает? Что менять?»

У вас теперь есть **минимальный рабочий продукт**

Не план на год. А контур, который можно **проверить через 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 есть, как чистить
зубы?

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+:  1–2 часа/день
«Полноценное создание мастерства»

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 **5 минут**. Дойдёте до 10 часов за 2-3 месяца.

Сначала — запустить цикл. Потом — наращивать время.

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
2. **Рабочий продукт** (не потребление!) → закрывает Действие → Замер
3. **Еженедельный вопрос** «Метод работает?» → закрывает Замер →
Коррекция
4. **Пересмотр цели** раз в месяц → закрывает Коррекция → Цель
5. **Гигиенический минимум** (сон, движение, еда) → фундамент

Какой нужен вам — зависит от вашего разрыва. Подробности — в раздатке.

ЧТО ВЫ ЗАБИРАЕТЕ

ТРИ РЕЗУЛЬТАТА

1. **Диагноз разрыва** — вы нашли, где рвётся ваш контур
2. **Мини-цикл на неделю** — цель + 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-цикл 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 (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 АННЫ — ПОДРОБНЫЙ РАЗБОР

Анна, 29 лет. Проект-менеджер. Хочет перейти в продакт-менеджмент.

Было: Читала книги, проходила курсы. Метод = потребление. Рабочий продукт = ноль.

Стало:

- Метод: разбор одного кейса → написать product brief (1 стр.)
- Рабочий продукт: 4 brief за месяц = портфолио
- Слот: Вт и Чт, 8:00–8:25 → через месяц 7:30–8:30

Контур замкнулся — и это стало **её стилем жизни.**

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**.