




РАЗВИТИЕ КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС

Про рывки мотивации, которые всё портят

Церен Церенов | 22 февраля 2026

ТРИ СЦЕНАРИЯ, В КОТОРЫХ ВЫ СЕБЯ УЗНАЕТЕ

	Сценарий	Как выглядит
	Рывок мотивации	Загораешься, 2 недели работаешь, выгораешь, бросаешь
	«Вечно занят»	Курсы, книги, подкасты — а что изменилось?
	Хронический тупик	Понимаешь, что надо расти, но не знаешь с чего

ЭТО НЕ ПРО МОТИВАЦИЮ

- Мотивации хватает на **2 недели**
- Дисциплины — на **2 месяца**
- А потом? Всё откатывается.

Проблема не в знаниях, а в **способности их применять**.

Чтобы понять, в чём дело — нужна **одна ключевая идея**.

**ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ
АВТОМОБИЛЕМ, МОСТОМ,
РОЗОВЫМ КУСТОМ И ВАМИ?**

Всё это — системы

Это 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

СИСТЕМНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Одна линза на всё

Любой сложный объект перестаёт быть загадкой — когда видишь его как **систему**.

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

ЕСЛИ ВЫ — СИСТЕМА

Ваше развитие — **инженерная задача**:

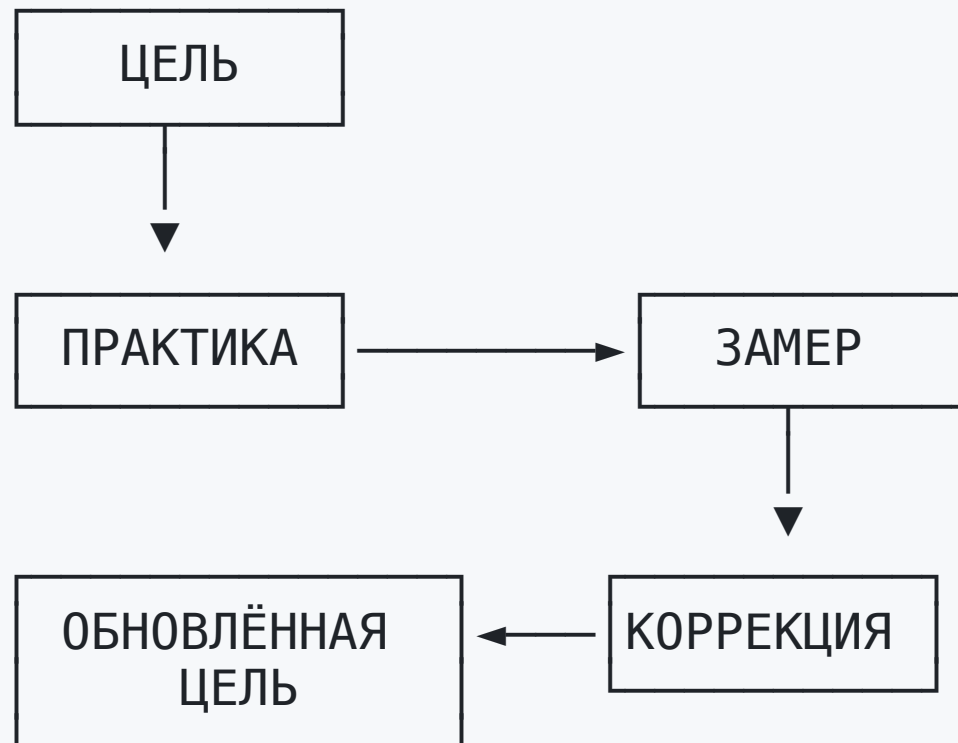
- Стараться сильнее
- Найти мотивацию
- **Найти, что сломано, и починить**

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

Именно это мы сейчас и сделаем.

КОНТУР РАЗВИТИЯ

Это замкнутый цикл



Правило контура

- **Замкнут** = самоподдерживается. Не нужна «мотивация». Структура работает за вас.
- **Разорван** = затухает. Никакая дисциплина не спасёт.

АНАЛОГИЯ: ТЕРМОСТАТ

Термостат	Вы
Задать 22°	Цель
Котёл работает	Практика
Датчик измеряет	Замер
Регулятор корректирует	Коррекция

Датчик сломан → котёл вхолостую. **Нет замера → работаете вслепую.**

Регулятор сломан → перегрев. **Нет коррекции → инерция.**

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

ТРИ СЦЕНАРИЯ = ТРИ РАЗРЫВА

Сценарий	Разрыв	Что чувствуете
Рывок мотивации	Цель → Практика	Вина, прокрастинация
«Вечно занят»	Практика → Замер	Сомнения, потеря смысла
Тупик	Коррекция → Цель	Суета без направления

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

4 ТИПИЧНЫХ РАЗРЫВА КОНТУРА

Разрыв	Как выглядит	Что чувствуете
Цель → Практика	«Хочу, но не делаю»	Вина
Практика → Замер	«Делаю, не знаю помогает ли»	Сомнения
Замер → Коррекция	«Вижу — не работает, продолжаю»	Фрустрация
Коррекция → Цель	«Корректирую, но цель устарела»	Суета

5 ЗАПЛАТОК

1. **Защищённый слот** → Цель → Практика
2. **Замер изменений** (не потребления!) → Практика → Замер
3. **Еженедельный вопрос** «Что делаю иначе?» → Замер → Коррекция
4. **Пересмотр цели** раз в месяц → Коррекция → Цель
5. **Гигиенический минимум** (сон, движение, еда) → фундамент

Подробности — в раздатке после семинара

УПРАЖНЕНИЕ: НАЙДИТЕ СВОЙ РАЗРЫВ

4 вопроса, 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. Как я **измеряю**, что двигаюсь? → Одно предложение или «никак»
4. Когда последний раз **пересматривал** цель? → Дата или «не помню»

Где первое «Нет» или «Никак» — **там ваш разрыв**

КАКОЙ РАЗРЫВ ВЫ НАШЛИ?

Напишите в чат:

- **1** — Цель → Практика
- **2** — Практика → Замер
- **3** — Замер → Коррекция
- **4** — Коррекция → Цель

Разберём 2-3 примера

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

Не план на год. Не список целей.

Минимальный контур на одну неделю.

1 слот + 1 шаг + 1 замер + 1 вопрос

ЗАПОЛНИТЕ ДЛЯ СЕБЯ – 7 МИНУТ

Элемент	Что заполнить	Пример
Слот	Когда и сколько	Вт и Чт, 8:00–8:30
Шаг практики	Что конкретно делаю	1 раздел + главная мысль
Замер	Как узнаю, что двигаюсь	Сколько разделов за неделю
Вопрос коррекции	В воскресенье спрашиваю:	«Что делаю иначе?»

У вас теперь есть **минимальный рабочий продукт**

Не план на год. А контур, который можно **проверить через неделю**.

**КОГДА ТАКОЙ КОНТУР РАБОТАЕТ
НЕДЕЛЮ ЗА НЕДЕЛЕЙ —**

ЭТО УЖЕ НЕ «УСИЛИЕ».

ЭТО ВАШ СТИЛЬ ЖИЗНИ.

Развитие как гигиена: непропускаемое, встроенное, **не требует мотивации.**

ДВА СТИЛЯ ЖИЗНИ

Рванный 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: АННА, 29 ЛЕТ

Разрыв: Практика → Замер

Читала, проходила курсы, но не знала — помогает ли.

Что сделала: каждую пятницу записывала одно предложение — «Что делаю иначе?»

Через 3 недели: 4 новых практики вошли в работу. Ощущение бессмысленности ушло.

Ей не понадобилась мотивация. Понадобился **замер**.
Контур замкнулся — и это стало **её стилем жизни**.

ЧТО ВЫ ЗАБИРАЕТЕ С СОБОЙ

1. **Системный взгляд** — вы система, развитие — инженерная задача
2. **Контур развития** — цель → практика → замер → коррекция
3. **Диагностика** — вы нашли свой разрыв
4. **Минимальный контур** — на одну неделю
5. **Стиль жизни** — работающий контур = конструкция, а не героизм

Проверьте контур **до следующей субботы**

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕ СЕМИНАРА

- **Шпаргалка** — «5 заплаток для разрывов контура»
- **Шаблон** — минимальный контур (таблица из упражнения)
- **Банк идей** — материалы для углубления
- **Ссылки** — статьи, курс, сообщество

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.

Стиль жизни, усиленный средой.

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