

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.

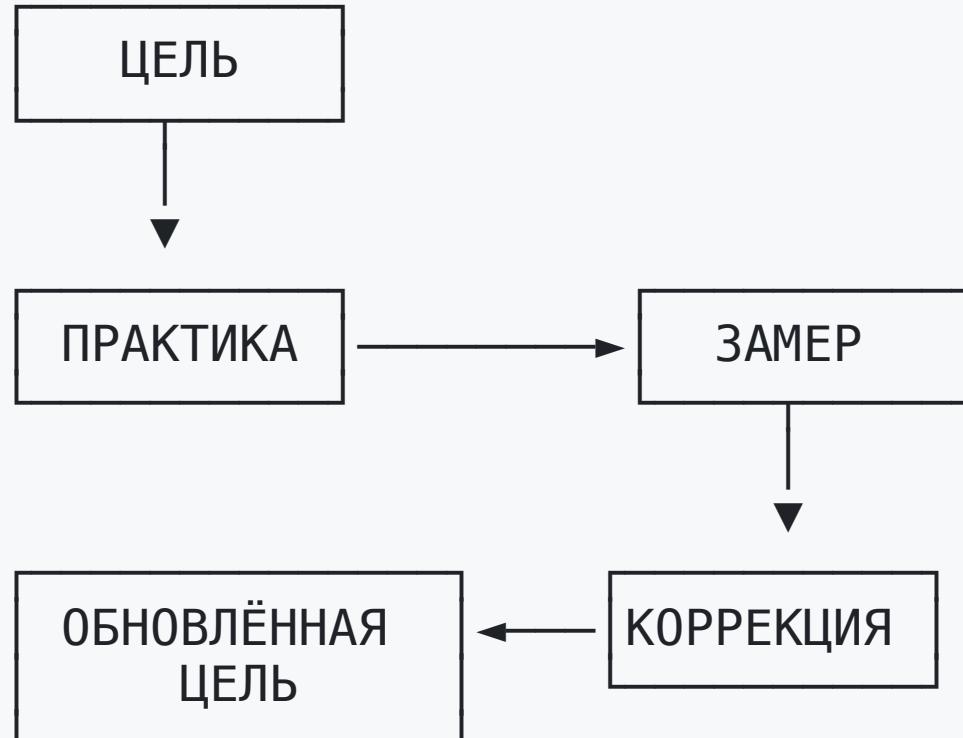
**Про мышление. Про стиль жизни. **

Вы — система. Развитие — инженерный процесс.

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

ОДНА СХЕМА: КОНТУР РАЗВИТИЯ

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**.

ТИПОВЫЕ РАЗРЫВЫ

Карта ощущений: где обычно рвётся?

4 ТИПИЧНЫХ РАЗРЫВА КОНТУРА

Разрыв	Как выглядит	Что чувствуете
Цель → Практика	«Хочу, но не делаю»	Вина, прокрастинация
Практика → Замер	«Делаю, не знаю помогает ли»	Сомнения, потеря смысла
Замер → Коррекция	«Вижу — не работает, продолжаю»	Фruстрация, инерция
Коррекция → Цель	«Корректирую, но цель устарела»	Суета без направления

Это не характеристика вас. Это характеристика вашего контура.

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. Есть ли **зашитённый 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

ПРИМЕР: АННА, 29 ЛЕТ

Разрыв: Практика → Замер

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

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

Через 3 недели: 4 новых практики вошли в работу. Бессмысличество ушла.

Ей не понадобилась мотивация. Понадобился **замер**.

**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.**

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?**

АНАЛОГИЯ С ЕДОЙ

Еда	Обучение
3 раза в день, без героизма	Каждый день, без рывков
Пропустил обед — чувствуешь	Пропустил тренировку — не замечаешь
Не думаешь «надо заставить себя есть»	Не должен думать «надо заставить себя учиться»
Привычка, встроенная в день	Привычка, встроенная в день

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 ≠ 30 минут тренировки.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА

- **30 минут в день** > 3 часа в субботу
- Мозг обрабатывает малые дозы эффективнее
- Ежедневность убирает «стартовое трение»
- Через 3 недели — это уже **удовольствие**, не усилие

Ваш контур работает, когда тренировка — **часть дня, а не подвиг выходного.**

5 ЗАПЛАТОК – МЕНЮ РЕШЕНИЙ ПОД ВАШ РАЗРЫВ

1. **Защищённый слот** → закрывает Цель → Практика
2. **Замер изменений** (не потребления!) → закрывает Практика → Замер
3. **Еженедельный вопрос** «Что делаю иначе?» → 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** — слот + шаг + замер + вопрос
3. **Меню заплаток** — точный инструмент под ваш тип разрыва

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 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 + замер + коррекция + 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.

Разрыв: Практика → Замер

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

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

Через 3 недели: увидела 4 новых практики, которые вошли в работу. Ощущение бессмысленности ушло — потому что появился факт прогресса.

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

РАЗВИТИЕ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

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

Когда такой контур работает неделю за неделей — это уже не «усилие». Это
ваш **стиль жизни**.

РАСШИРЕННОЕ РЕЗЮМЕ (5 ПУНКТОВ)

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

ТРИ СЦЕНАРИЯ = ТРИ РАЗРЫВА (ПОДРОБНАЯ СВЯЗКА)

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

ЕСЛИ ВЫ – СИСТЕМА

Ваше развитие – **инженерная задача**:

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

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