

# РАЗВИТИЕ КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС

Про рывки мотивации, которые всё портят

Церен Церенов, сооснователь **Мастерской инженеров-менеджеров**

22 февраля 2026

# УЗНАЁТЕ СЕБЯ?

	Сценарий	Как выглядит
	<b>Рывок</b>	Загораешься, мотивация на пару недель, выгораешь, бросаешь
	<b>«Постоянно учусь»</b>	Курсы, книги, подкасты — а изменений не видно
	<b>Хронический тупик</b>	Понимаешь, что надо рasti, но не знаешь с чего
	<b>Нет времени</b>	Много работы, текучки и срочного, а вечером уставший

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

# СЕГОДНЯ – НЕ ПРО МОТИВАЦИЮ

Не про силу воли. Не про дисциплину.

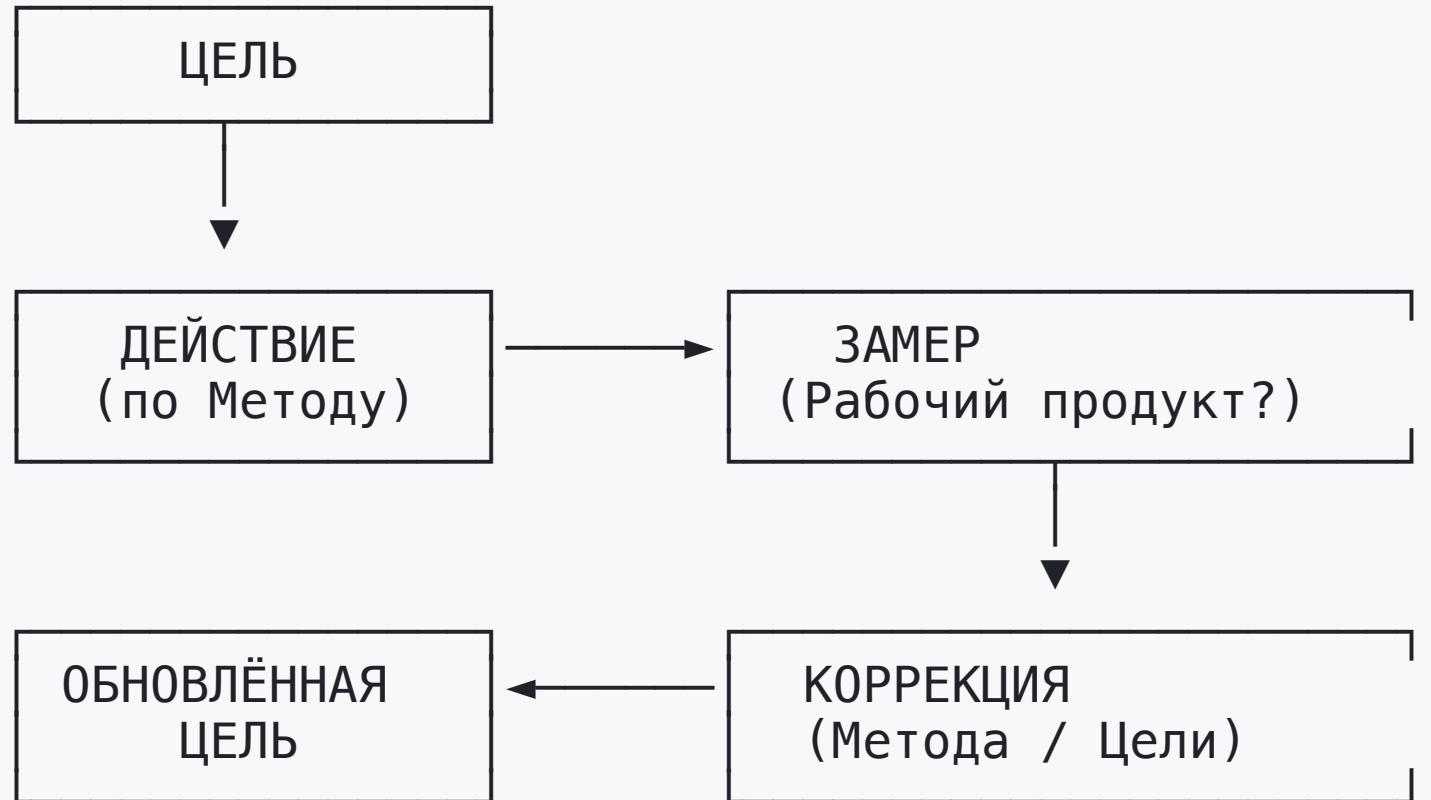
**Про мышление. Про стиль жизни.**

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

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

# ОДНА СХЕМА: КОНТУР РАЗВИТИЯ

# Замкнутый контур: многое в жизни ритмично



# Что здесь важно, кроме цели

- **Метод** — не просто «делать», а как именно делать, каким способом и в какое время. Без метода — хаотичная активность (как обычно)
- **Рабочий продукт** — что появилось в физическом мире? Конспект, схема, текст, прототип
- **Коррекция** метода — не просто «продолжать», а менять способ действия

## Правило контура

- **Замкнут** = самоподдерживается. Мышление и действия работают на автомате (включаются по ритуалу).
- **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: вода 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

Интеллект решает проблемы (не задачи) и умеет находить общее в разном.

# РП И МЕТОД – В ОБОИХ СЛУЧАЯХ

	Термостат	Вы
Метод	Алгоритм нагрева (режим котла)	Чтение и конспектирование → потом коррекция
Рабочий продукт	Вода в состоянии 19°	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
1	<b>Нет цели / устарела</b>	«Не знаю, куда двигаюсь» или <b>цель не пересматривается еженедельно</b>	Потерянность, суета
2	<b>Цель → Действие</b>	«Хочу, но не делаю» — <b>нет регулярного слота/метода</b>	Вина, прокрастинация
3	<b>Действие → Замер</b>	«Делаю, но где результат?» — <b>нет рабочего продукта</b>	Сомнения, потеря смысла
4	<b>Замер → Коррекция</b>	«Вижу — не работает, но продолжаю <b>тем же методом</b> »	Фruстрация, инерция

**Это не вы плохой, не в генах дело. Скорее это баг мышления и нет нужного мастерства. Это всё поправимо и причем быстро, без самокопания и лишней рефлексии.**

# ДИАГНОСТИКА: НАЙДИТЕ СВОЙ РАЗРЫВ

4 вопроса, 5 минут

# ОТВЕТЬТЕ ЧЕСТНО (ДЛЯ СЕБЯ):

1. У меня есть **конкретная, актуальная цель** на этот месяц — и я знаю, **что должно появиться в физическом мире?** → Да / Нет
2. Есть ли у меня **названный метод** и **защищённый слот** (каждый день, одно время)? → Да / Нет
3. Что я **создал** за последнюю неделю? Не прочитал, не посмотрел — а **создал?** → Где посмотреть это или «нечего предъявить»
4. Когда я последний раз **менял метод** на основе результатов? → Дата или «никогда»

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

# КАКОЙ РАЗРЫВ ВЫ НАШЛИ?

Напишите в чат:

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

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
РП за неделю	Что останется в физическом мире	Пост по изучаемому материалу
Вопрос коррекции	В воскресенье на встрече с собой	«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 РАЗВИТИЮ: МЕНЯЙТЕ СВОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

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 и воскресенье. **5-25 минут сегодня.**
- Сохраняйте интерес – остановитесь, пока хочется ещё. **Систематичность вместо рывков**, нельзя догонять!
- Не решайте на старте 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 слот — как-то не по себе
Не заставляешь себя есть	Не должен заставлять себя учиться
Встроена в день	Встроено в день

# КАК РАСТЁТ слот

Неделя 1–2:  5–25 мин/день

«Просто открыть и начать»

Неделя 3–4:  25–45 мин/день

«Уже интересно, не хочу останавливаться»

Месяц 2–3:  45–90 мин/день

«Это часть моего утра»

Месяц 4+:  1.5–2 часа/день

«Полноценное создание мастерства»

**Стандарт МИМ: не менее 10 часов в неделю для программы "Рабочее развитие" (на постановку системного мышления, инженерии и менеджмента).**

# 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 ПОД ВАШ РАЗРЫВ

1. **Конкретная цель** (на месяц + что появится в физическом мире) → закрывает разрыв 1, даёт направление
2. **Метод + защищённый слот** (начните с 5 мин!) → закрывает разрыв 2, формирует стиль жизни
3. **Рабочий продукт** (не потребление — а создание!) → закрывает разрыв 3, повышает уверенность
4. **Еженедельный вопрос** «Метод работает? Что менять?» → закрывает разрыв 4, запускает коррекцию и устраняет застrevание
5. **Гигиенический минимум** (сон, движение, еда) → фундамент для продуктивного состояния, задаёт распорядок дня

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

# 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 (на встрече с собой)
3. **Стиль жизни** — слот развития = константа как завтрак. Начните хотя бы с 5-25 минут в день.

**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.

Не создаете регулярно РП - нет уверенности в движении.

А что, если бы у вас была **интеллектуальная рабочая 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-канал: @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**.