

# Вот как всё устроено

“Люди, знающие одно и то же, не равны в своих знаниях”

Автор: Калабухов Антон  
По теории самоподобия

## 1. Введение

Итак, что это такое и как вообще появилось и куда все это идет. Все это определенный фрейм мышления, то есть несколько точек зрения, на которые нужно обращать внимание, чтобы понять процессы в мире, процессы в обучении, чтобы усвоить материал, придумать какие-то новые идеи, для того чтобы чуть ближе быть к профессионалам, нежели просто к специалистам.

По сути это те параметры и модели, которые описывают все что у нас есть в мире, все с чем мы сталкиваемся, общие законы как в жизни, так и в работе, науке, бизнесе, воспитании, отношениях и всем что нас окружает. Одинаковые законы, которые позволяют изучить и понять все что угодно в гораздо более короткий срок.

## 3 принципа, которые объясняют всё

Все в мире создано по 3 принципам: **фрактальности, колебания и равновесия**. Если понять, что они из себя представляют, понимать мир будет проще, а также осмыслить объекты и мысли с разных сторон, чтобы в конечном итоге увидеть полную картину.

## Фрактальность в жизни

Фрактальность — это почва для понимания остальных принципов. Поэтому начнем с нее.

Фрактал, о котором каждый слышал с детства, — «бог создал нас по своему образу и подобию». Все, что создано по подобию бога, такое же, как и он. Конечно, здесь имеется в виду не внешнее подобие, а схожесть принципов.

Действительно, все что нас окружает, по большей части создано по определенному подобию частиц, материи и веществ.

Мы можем оценивать мир через подобие и различие. Это две стороны одной медали, которые создают равновесие. Наш мозг учится через подобие: видит взаимосвязь, ищет в окружающем мире то, что он уже видел.

Мы не можем бесконечно усваивать новую информацию. Все новое мы неосознанно сравниваем с уже изученным, чтобы упростить себе задачу. Есть методика, когда исходят от обратного — ищут различия. Это развивает мозг, но не совсем естественно, поэтому мы затрачиваем больше усилий при таком подходе.

Легче всего учить мозг через схожесть — фрактальность процессов, так как все основано примерно на одних и тех же законах и принципах. Различия есть, но они не столь значительны для всей системы.

Большинство существ не может жить под давлением, которое есть на глубине океана. Если человек окажется на глубине, его раздавит. Тем не менее жизнь на глубине есть — она приспособлена под эту среду и не смогла бы выжить в нашей.

Тут работают принципы равновесия и противоположности: если есть хрупкие существа, то в противовес им есть и те, кто физически приспособлен к жизни под давлением. Они эволюционировали в другой среде, которая требовала равновесия. Но созданы все из одних и тех же молекул и атомов.

При должных технологиях мы могли бы найти сходства и в квантовом мире. На этом уровне другая скорость процессов и время течет иначе, но вероятно встречаются похожие принципы.

Выражение «Бог создал нас по своему образу и подобию» — это про то, что в мире все похоже, создано и функционирует по схожим принципам.

Мы уже познакомились с принципами окружающего мира и моделью мышления, теперь разберемся, из чего они состоят и как действуют на практике.

### **Часть-целое**

Целое всегда бьется на части и более мелкие структуры. Эти элементы функционируют на своем уровне и взаимосвязаны друг с другом — все это живет в синергии. Планеты, организмы, компании, структуры — все это части единого целого, которые существуют по похожим принципам.

### **Природность**

В системе есть все, что нам нужно. Все, что мы можем создать, изобрести, уже существует в нашем мире. Это шаблоны и паттерны, которые мы будем использовать для создания чего-то нового. Придумать то, что мы не видели и не слышали, невозможно. Достаточно взять готовый фрактал, переосмыслить его и перенести в другую среду.

Это не воровство. Шаблоны и фракталы использовали все, кого мы называем первооткрывателями и новаторами. Творить можно и нужно, я лишь предлагаю смотреть на это под другим углом.

### **Системы имеют все, что нужно**

Все, что нужно, у нас под рукой. Нужно проанализировать среду вокруг себя, возможности и предложения, а когда найдете, «скрестить» с другим явлением или процессом и адаптировать под свою сферу.

### **Все ресурсы есть внутри**

Внутри нас существует целая вселенная, разнообразный мир бактерий, клетки, строящие из атомов, молекул и электронов. И все это фрактал внешнего мира. Изучив то, что живет внутри, можно понять, что находится снаружи. Это не доказанная теорема, а фреймы мышления, через которые проще понимать окружающий мир.

### **Отражение**

Человек — не отдельная единица и не может комфортно существовать в одиночестве. Мы рождены в социуме и наш мозг устроен так, что для здоровой психики необходимо с кем-то вести диалог. Подойдет даже общение с самим собой.

Даже заключенным, которые сидят в одиночной камере, разрешено читать книги, слушать радио, и смотреть фильмы в отведенное время. Они не остаются в полном одиночестве, а ведут диалог внутри и размышляют над информацией.

Монахи, которые живут в изоляции и держат обет молчания, могут в любой момент обратиться к богу и поговорить с ним.

Это парадокс: с одной стороны, мы не можем без общения, с другой — внутри нас есть все ресурсы, чтобы ни в ком не нуждаться.

Общение с людьми и полная изоляция — это две крайности, противоположности. Пресыщение любой из них плохо отражается на психике, поэтому нужно соблюдать баланс.

## Связь

Мы, как элементы, связаны со всем, что происходит в мире: наши изменения отражаются на окружающем мире, и наоборот — окружающий мир отражается на нас.

Кроме этой связи все вокруг создает и получает обратную связь. Если вы что-то делаете, мир на это реагирует и отправляет обратно вашу реакцию. Например, часто из-за непонимания у нас возникает взаимная неприязнь с каким-то человеком.

Это работает так: к примеру вы пришли на свидание, видите, что человек ведет себя отстраненно или раздраженно. Вам это не нравится и вы начинаете испытывать антипатию, так как принимаете такое поведение на свой счет. Но не знаете, что это следствие недосыпа и стрессовой работы. На подсознании собеседник чувствует от вас напряжение, недовольство и зеркалит вашу реакцией — вы его тоже начинаете раздражать. Каждый думает о другом плохо, но всегда есть первый, кто запускает реакцию.

С одной стороны, если вы транслируете негатив, то его же и получаете. С другой — если вы отдаете негатив, то будете искать его же вокруг.

Вот на чем построен принцип визуализации — исполнение мечт, за счет того, что вы о чем-то думаете. Вокруг вас есть огромное количество возможностей: кто-то обладает навыками, которые вам полезны, знакомствами, которые вам нужны. Тысяча разных возможностей вокруг. Успешный человек — тот, кто умеет эти возможности увидеть и использовать.

Когда вы начинаете что-то визуализировать, вы настраиваете мозг на то, чтобы вычленять определенную информацию. Ведь мозгу нужно сообщать, что искать. Негативные мысли — сигнал мозгу, чтобы тот искал негатив. Если же настроиться на возможности, то вы их увидите вокруг.

Понятно, что вся эта история работает при многих «если». Во-первых, визуализировать нужно по принципу «сделал запрос и отпустил». Если вы уделяете чему-то слишком много внимания вплоть до фанатизма, мозг воспринимает это как опасность, будто вы сходите с ума и вас надо защитить. На этой почве он откажется работать на визуализацию, а будет скорее сопротивляться.

Если для вас цель — это не заветная мечта, а вполне достижимая реальность, которой вы не придаете особого значения, то и достигнуть ее получится проще.

Это не магия, а реальный алгоритм для достижения желаемого.

Мы коснулись всех частей фрактальности, теперь разберем каждую подробнее.

## **Бизнес**

Бизнес похож организм. Если мы посмотрим на то, как работают органы, взаимодействуют бактерии, клетки, как устроена вся система, мы можем найти способ, как управлять всем организмом, а следовательно и всем бизнесом.

Человек — часть системы вокруг. А система — такая же, как человек. В компаниях всегда есть иерархия и определенная система управления. Она одновременно похожа на управление государством, муравейником у муравьев и на иерархию пчелиных ульев. Там всегда есть часть рабочих, творцов, исследователей, управленцев, воинов и т.д.

Есть компании, которые утверждают, что нанимают только профессионалов и считают, что в этом секрет успеха и единственный правильный вариант. Так, например, делал Netflix. По факту, это посыл для единиц. Ведь где взять столько профессионалов? Их ограниченное количество, около 5%. И как правило они уже работают в крупных корпорациях. Но это не значит, что малому и среднему бизнесу нужно закрываться, а стартапам даже не начинать.

А все потому что глобально такой подход противоречит общим принципам эволюции и управления. В 95% компаний работают сотрудники разного уровня и только некоторые из них являются настоящими профессионалами. Согласно профессионализму распределяются обязанности и зоны ответственности, поэтому все работает и ничего не ломается.

Но если есть такие компании, более-менее сбалансированные, должны быть и те, кто находится по другую сторону графика равновесия. Их меньше, но они существуют — там все сотрудники либо профи, либо наоборот — дилетанты. Это просто закономерность разнообразия системы и в ней должны быть разные элементы.

## **Отношения**

С одной стороны вам не нужен никто для того, чтобы жить. Все ваши мысли, успехи или неудачи в голове. Вам не нужны другие люди, для того чтобы общаться. С другой стороны, без общества человек не выживает. Мы существа социальные, должны жить в системе, и нам необходимы другие люди, чтобы видеть в них свое отражение. Нам нужно через кого-то смотреть на мир.

## **Здоровье**

Все, чем можно лечиться, уже есть внутри. У нас есть все необходимые клетки, функции для того, чтобы вылечить что угодно, кроме, пули в голову. То есть любое лечение, какие-то новые методы, это отражение того что уже используется в нашем организме, либо в каких-то других.

## Развитие

В детстве мы учимся интенсивнее всего, поэтому и дни летят так долго, ведь мозг постоянно загружен новой информацией. С возрастом все наработанные знания и навыки теряются. У нас изначально есть природное чутье, как развиваться. Мы начинаем играть, фантазировать, создавать ассоциации, спрашивать, интересоваться и это лучшее обучение.

В первые годы жизни у детей главная задача — обучиться и адаптироваться к миру, поэтому они делают это лучше всего. Хорошая память и мышление у нас с детства. И это не потому, что в голове мало информации, а потому что мы неосознанно с интересом подходим к любому обучению. У нас есть энергия, мотивация и интерес узнать новое, и обычно это происходит в игровой форме.

Если нам дается что-то легко, мы не относимся к этому, как к достижению, скорее, как к чему-то привычному. Поэтому часто не развиваемся в этом, а ищем то, что будет вызывать в нас интерес.

При этом мы не выдерживаем долго то, что дается тяжело. Если мы не будем получать удовлетворение и желаемый результат, у нас иссякнет мотивация и мы забросим это дело. Нужно ставить цели, которые даются не слишком легко, но и не слишком сложно, иначе эффективность обучения упадет в разы.

Дети часто видят в «серьезной» информации что-то знакомое — образы из любимых мультиков или компьютерных игр, придумывают истории, насыщают информацию образами. Такие ассоциации запоминаются на всю жизнь. По этому принципу строятся все мнемотехники, во время их исполнения работает ассоциативная память и она эффективнее бездумной зубрежки.

В детстве мы не боимся быть креативными. Сохраняем мы это или теряем, зависит от дальнейшего образования. Многие зависят от подхода, который выбирают педагоги. И эти подходы сильно разнятся. Кто-то выступает за жесткую дисциплину и зубрежку, чтобы «от зубов отскакивало». Но это совсем не эффективно.

Самые малоэффективные способы усвоения информации — это как раз рецептивные, то есть когда мы слушаем лекцию, читаем, смотрим видео со звуковым сопровождением. И наоборот самые эффективные — продуктивные, когда мы вступаем в дискуссию по теме, практикуемся и обучаем других. Обучая других, мы усваиваем до 90% информации.

# ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ



В основном, наше образование на разных ступенях обучения устроено так, что мы начинаем с малоэффективного способа и заканчиваем дискуссией и практикой. И это обосновано. Нельзя сразу перескочить на ступень обучения других. Ведь мы должны сперва где-то увидеть или услышать информацию.

Но все же до обучения других практически никогда не доходит. Только если это не обучение, в основе которого лежит свободная педагогика. В такой системе есть и разновозрастные ученики и формат, когда старшие обучают младших, то есть становятся им менторами.

Но то, что может использовать каждый, чтобы вдохнуть жизнь в обучение, повысить вовлеченность и усваиваемость материала — использовать игровые методики или геймификацию.

Помочь развитию и облегчить нам жизнь может и подсознание. Многие называют его интуицией. Взаимодействуя с другими людьми, подсознание считывает их сигналы бессознательного, даже если они хотят замаскировать их. Поэтому нам иногда бывает жутко находиться рядом с человеком, который производит впечатление дружелюбного и неконфликтного — на деле он может

оказаться манипулятором и наше тело реагирует на опасность. Так мы можем считать болезни, о которых не знает даже сам носитель, ложь и правду, истинное состояние и намерения.

Но не все так просто. Мы не можем управлять бессознательным. Если мы получили психологическую травму, она оседает глубоко — отсюда и панические атаки, которые могут возникать, казалось бы, без причины. Мы не можем контролировать их появление, может только докопаться со специалистом до причины и устранить ее.

Также у бессознательного есть защитная функция — оно защищает сознание от перегрузок и сильного стресса. Поэтому достучаться до него не так просто.

Оттуда можно черпать ответы, но не на всё и не всегда, иначе у нас не будет развития и система развалится. Поэтому стопоры у подсознания при передаче информации в сознание — это нормально. Благодаря этому мы можем развиваться не стихийно, прыжками, а постепенно, более естественно.

Тем не менее, ответы от подсознания получать можно. Например, только по запаху можно определить рак у человека. Когда мы боеем, у нас меняется и запах. Его может определить не только животное, но и человек при должной сноровке.

В нас вся эта информация тоже попадает автоматически, даже если нам кажется, что мы ничего не чувствуем, вопрос только в том, что подсознание будет отдавать в сознание. Обычно информация поступает к нам не напрямую, а через предчувствия, вещи сны и т.д.

В целях защиты подсознание не может передавать всю информацию сознанию. Но всегда дает информацию, когда мы у него спрашиваем. Как обычно бывает: мы усиленно думаем над чем-то, работаем, но все никак не можем найти ответы на вопросы. А когда отпускаем ситуацию, оно приходит само и с легкостью из подсознания.

Есть методы, как правильно задавать вопросы подсознанию, чтобы оно быстрее давало нам ответы. Но всегда есть информация, которую нужно изучать перед получением ответа. Ведь это не волшебство — решение не может прийти к нам из космоса. Заговорить на неродном языке, не зная грамматики и лексики, нельзя. Всегда нужна база.

Например, в подсознании нет понимания, как решить математические задачи, если вы не знаете формулы и основы. Но в подсознании есть ответы на задачи, если вы эту базу знаете. Когда методы решения есть в голове, нужно либо выбрать подходящее, либо соединить данные в алгоритм. Подсознание само решит, что подойдет лучше.



Дети знают, как понять, что у человека на уме. Конечно, они не могут объяснить это с точки зрения логики, но чувствуют тонкости отношений между родителями и сверстниками, то есть подсознательно, и делают это даже лучше взрослых.

Про болезни — тоже все есть в голове. Но это не работает у всех идеально — кто-то от природы слышит себя лучше, чем другие. Если бы все умели слышать подсознание, не было бы развития. Для того чтобы мозг перестраивался, должно быть усилие. Нужно проходить испытания. Когда мудрецы говорят, они не дают прямые ответы, а намекают метафорой, в которой скрыт глубокий смысл. Они знают, что если ответят сразу, то человек не научится, не станет сильнее и умнее, чтобы потом справиться с новым препятствием и тем самым они отберут опыт. Нам дают подсказку, которая раскроется в тот момент, когда мы получим достаточно опыта и уже сможем понять всю ее глубину. Сама метафора при этом ведёт нас по пути изучения, чтобы мы задавались правильными вопросами.

Я изучаю методики мышления и психологию уже около 18 лет. И в основном для самоисцеления использую методы развития мышления, которые в нас заложены с детства.

Одну такую методику я разработал сам. Методика развития мышления «легион» для меня эффективнее, чем всё что я изучал до ранее, а в основе лежат все те же принципы, которыми пользуются дети. Она создана на основе информации из этой книги — сначала нужно изучить базу, дополнительную информацию и практику из других направлений, а потом уже соединить их воедино.

## **Всё есть в семечке**

Мудрецы показывают решение проблемы через метафору, через притчи. Метафора — это тоже фрактал, то есть понимание одного процесса через аналогичный. Разобравшись в аналогии, мы понимаем, что делать и с нашей проблемой.

Мудрец не использует сложной теории и гипотез, он может описать то, как растёт семечка и через этот процесс объяснить устройство мира. Он видит взаимосвязи и думает фрактально. Ответ на заданный вопрос они подготавливают, анализируя косвенные вещи и окружающий мир. По итогу, у них формируется четкое понимание, как будет работать вся система и что будет в будущем, и чем все закончится. Например, по генеральному директору можно понять, что из себя представляет компания: если он не понимает всех процессов, бизнес не может быть прибыльным. А все потому, что мышление распространяется сверху вниз. Это может негативно повлиять на всю систему. Кроме случая, когда гендир номинальный.

А если чуть менее значимые фигуры — исполнительный или операционный директор — несут деструктивные мысли в массы, ухудшит ли это систему? Как раз-таки нет. Ведь если они встроились в систему и без препятствий ведут деятельность, значит система позволяет им быть такими, иначе их бы «выплюнуло». Представить, что из себя представляет система, можно по мелким элементам, а все потому, что она фрактальная.

### **Свое «я» и развитие в «мы»**

Каждый человек — целая вселенная. Мы можем объединяться с другими во фрактал и образовать большую систему, основанную на одинаковости.

Творческая команда формируется, когда люди загораются одной идеей, начинают доверять друг другу, как итог — совмещаются на почве схожих ценностей. Это могут быть люди с разными навыками и параметрами мышления, но они будут усиливать друг друга, имея общий вектор, цель и моральные принципы.

То же можно сказать и про личные взаимоотношения. У близости тоже есть равновесие и фрактальность. С одной стороны, в вашем партнере должно быть отражение вас — похожие ценности, взгляды, моральные принципы, тогда появляется близость.

Есть и другие люди — наши противоположности. Они с легкостью делают то, что нам дается тяжело.

По шкале навыков у нас не может быть все развито на максимум. У каждого свои предрасположенности, сильные и слабые качества. Для многих быть лидером стресс, но так как общество навязывает эту модель, люди стремятся развить в себе эти качества. По итогу ломают себя, тратят нервы и все равно не получают желаемого признания. Вместо того чтобы раскрыть свою предрасположенность, усложняют себе жизнь.

То же самое и с лидером — он не сможет быть обычным сотрудником и наслаждаться простой жизнью. Он сгорает от желания к чему-то стремиться и вести людей. Но быть лидером не хорошо и не плохо, это лишь особенности личности.

В ходе развития и становления личности мы прокачиваем определенные навыки. Когда мы встречаем нашу противоположность, начинаем понимать чего нам не хватает, учимся друг у друга, либо делегируем друг другу обязанности, чтобы упростить жизнь и не терять в ее качестве.

Если посмотреть на бизнес, там то же самое. Мы набираем в команду тех, кого нам не хватает, кто знает то, чего мы не знаем и не можем делать. Команда из людей с одинаковыми навыками будет однобокой, а разнонаправленная —

станет развиваться в любой ситуации, так как опыт каждого помогает общей компетентности.

Работа вместе идет эффективнее, так как сотрудники становятся единым организмом и приближаются к равновесию.

Для этого элементы системы должны синхронизироваться и за счет общей вибрации совместиться между собой. Когда есть общие принципы и мораль, границы личного и общего начинают размываться — «я» превращается в «мы». Так появляется команда.

### ***Развитие и духовность***

Духовное развитие требует баланса: вы должны быть самостоятельным существом, осознанной единицей, на которую не влияет окружение, а с другой — соединиться со всем, стать больше и превратиться из «я» в «мы».

Чтобы достичь наивысшего уровня, вы должны стать всем и никем одновременно, а значит попасть в центр между этими понятиями.

Межличностные отношения развиваются от «я» к «мы». Мы — это природа. В начале, чтобы выстроить хорошие отношения, нужно обратить внимания на себя, понять что важно для нас самих. Как только мы находим себе пару, мы становимся ячейкой общества и в этой роли, «я» пропадает, так как мы становимся чем-то большим, парой.

Точно также семья или коллеги могут превратиться в «мы», то есть в команду, группу соседей, которые станут большей общностью с сильной энергией, основанной на признаке сходства. В этом состоянии для вас все люди на земле становятся семьей, они становятся вами, а вы — чем-то гораздо большим, целым человечеством.

Так формируется фрактал.

Все процессы подобны и работают, как фрактал. Например, управление бизнесом подобно управлению в природе стайей или регуляции целой экосистемы организмов. Строительство подобно тому, как строит природа — это отражается в бионике и биотехнике. Интересно, чем ближе мы становимся к исконным природным принципам в строительстве, тем более эффективным оно становится.

Люди стараются заимствовать из окружающей среды больше, но это не так-то просто, как кажется. Во-первых, очень сложно повторить в новых «человеческих» условиях, во-вторых, это долго и дорого. Поэтому человек все упрощает, из-за чего страдает качество.

Природным элементом считаются и отношения между людьми, так как они не сильно отличаются от того как взаимодействуют животные и насекомые. Мы все сделаны по одному подобию и это отражается в работах по изучению генома.

По геному человек больше всего схож с шимпанзе, абиссинскими кошками, мышами и даже с бананами (на 60%).

И когда говорят, что мы сильно отличаемся от животных, выходит, что отличаемся, но не так сильно, как могли бы подумать. Животные живут не только инстинктами, у них, как и у нас, есть эмоции. Все мы можем испытывать базовые эмоции: агрессию, страх, горе, эмпатию, привязанность и доверие.

У животных так же как у нас есть роли и иерархии. Будущий лидер рождается в семье лидера, если только потом его не свергнет более сильный член стаи.

Считается, что животные живут лишь инстинктами, но это не так. Они учатся, адаптируются и приспосабливаются к меняющемуся миру. Рождаемся мы с инстинктами, которые являются информацией предыдущих поколений. Каждое поколение учится и меняется, чтобы внести свою лепту в формирование будущих инстинктов своего рода.

Мы все эволюционируем, переходим на новый виток развития при определённом уровне опыта, а потом стремимся к следующему переходу. Этот опыт мы на генном уровне передаем будущим поколениям.

## **Здоровье**

В нашем организме живут целые миры: вирусы, бактерии, грибки, а иногда и паразиты. Они разворачивают огромную деятельность, которая формирует наше поведение и самочувствие.

Фрактально мы, как земля, так как являемся для них местом обитания. Проблемы в органах могут быть такими же природными катастрофами, как ураганы, цунами и землетрясения для нас.

В масштабе планет солнечной системы мы аналогичны бактериям — так же зависим от того что происходит с Землёй, а её состояние зависит от нашей деятельности. Это симбиоз. Как и у людей с полезными бактериями: они должны жить для того, чтобы мы жили, и наоборот.

Схожесть еще и в том, что в любых случаях есть программа, которую нужно выполнять. У микробов есть функции — ради чего они пришли в наш организм, что и как они должны делать, так и у нас есть программы, заложенные в геноме. Как сейчас говорят ученые, мы всё равно движемся по той же

траектории, которая заложена в генах, и вероятно у нас есть внешняя функция, просто мы ее пока не понимаем.

Все устроено фрактально. Поэтому можно сказать, что и деревья с растениями могут чувствовать и общаться. Деревья передают химические соединения по корневые системы, чтобы помогать другим «нуждающимся» деревьям. Или например в ходе эксперимента было установлено, что материнские деревья создают своим саженцам, расположенным неподалеку, лучшие условия, чем другим.

Через корневую и грибную систему деревья могут предупреждать друг друга об опасности, делиться полезными микроэлементами и спасать других от вымирания.

Получается, что сознание есть не только у людей, но и, в своем роде, у растений и животных. У них есть инстинктивные эмоции, которые продиктованы программой, или же это осознанные действия, основанные на чувствах.

Как нельзя утверждать, что животные действуют только инстинктивно, также и нельзя утверждать, что человек осознан на 100%. Возможно, наши эмоции прописаны в генетическом коде, который формирует наше поведение по некому своду правил, а мы лишь слепо выполняем команды. Триггер — реакция определенного рода, и у всех людей они одинаковая, мы все запрограммированы одинаково: реагируем на опасность страхом, заботимся о близких, пытаемся улучшить свое положение в мире. У животных все так же.

Животные не чувствуют так, как мы, но живут по тому же принципу — чувствовать, чтобы жить и развиваться.

Вы когда-нибудь задавались вопросом, есть ли еще разумные существа во вселенной? Ответ на этот вопрос определенно положительный. У вселенной нет конца и края, и учитывая количество повторяемости процессов и принципов даже в пределах нашей планеты, можно с уверенностью сказать, что подобный принцип сознания есть ещё и в других местах и, скорее всего, очень во многих.

Вероятно, где-то есть планета, похожая на нашу, с примерно такими же существами. Может, у них жизнь устроена по-другому, но они вероятно созданы по тому же принципу, что и мы. Вполне вероятно, что других людей, сильно похожих на людей существ или наших животных больше нет нигде. Но это не касается принципа сознательности. Сам принцип может быть для нас непонятен, так как мы всё ещё не понимаем принципы мышления у животных или растений.

Этот мир создается примерно по одним лекалам. Существа, которые живут на других планетах, похожи на нас в каких-то основных вещах. Насколько похожи — неизвестно, но все подобно: мы не уникальны и не исключение среди

животных. Все, что мы можем — это рассказывать, что-то придумывать и передавать, это самая большая наша супер сила.

У нас есть речь и способность мыслить, которая очень сильно подтолкнула нас вперед в эволюции. Если говорить о других животных у них тоже есть средства коммуникации, как у нас речь, просто эти средства не такие сложные и многозначные. Мы начали думать обширнее благодаря речи, передавать информацию точнее и оттенки эмоций.

Животные живут по более простым, понятным и честным принципам. Нет такого, что одна особь убивает другую только для того, чтобы запастись едой, которую не будет есть. Нет такого потребительского отношения к сородичам, как у нас. Тут уже возникает вопрос, а у кого же на самом деле сознание работает лучше. Мы не особенные даже на нашей планете, что говорить о вселенной. Да, более развитые с точки зрения широты и глубины мышления, просто из-за того, что передавали друг другу навыки и знания. Это позволяло быстрее развиваться и увеличивать разрыв с другими видами.

## **Гены**

Система уравнивает себя даже на уровне генома. Например есть ген, который при определенном количестве повторений ведёт к болезни. На большой выборке минимум 50% людей с этим геном умрут раньше срока и не смогут ничего с этим сделать.

При этом люди, у которых активируется этот ген, зачастую рожают больше детей, чем те, у кого все в порядке со здоровьем. Тем самым система уравнивается, так как ген ведет и к смерти, и к увеличению потомства. Ген тем самым распространяет себя и регулирует воспроизводство новых организмов. С этой точки зрения его можно назвать осознанным.

Многие лингвисты, в том числе один из самых знаменитых из них, Стивен Пинкер, заявлял, что разные языки сформировались похожим образом. Есть целая область лингвистики — сравнительно-историческое языкознание, которая занимается изучением связей языков, происхождением слов и т.д.

Особенно похожи языки, состоящие в одной языковой семье. Например, немецкий и английский — германские языки. Они «ближе» друг к другу, чем, например, к французскому и итальянскому, так как оба произошли от прагерманского языка. Различие лишь в том, что английский в какой-то момент остановил свои изменения, «законсервировался». Именно поэтому, если вы знаете современный английский, то сможете без особого труда читать Шекспира в оригинале.

Чего не скажешь про немецкий язык. За десятки веков в немецком произошло много изменений в алфавите, поэтому прочитать и понять дневненемецкие писания без подготовки не получится.

Но даже несмотря на это эти языки похожи, особенно лексикой:

Немецкий	Английский	Перевод
die Hand	hand	рука
der Garten	garden	сад
die Angst	angst	страх
der Kindergarten	kindergarten	детский сад

Языки по сути своей тоже фрактальны и они постоянно переплетаются друг с другом. Слова, которые нет необходимости употреблять, становятся архаизмами и остаются на страницах классической литературы, на смену им приходят неологизмы. Каждый год и каждый месяц язык впитывает в себя что-то новое и отбрасывает старое.

Поразительный случай: в Никарагуа 70-х и 80-х годах глухие дети изобрели свой язык жестов. Зачатки языка появились в бытовых условиях, когда дети общались дома с родителями, у каждого было что-то свое — это и стало основой. Условия для создания языка были естественными — появилась потребность общаться с глухими сверстниками и учителями-иностранцами. Хотя это и пиджин — упрощенный язык — у детей интуитивно получилось сделать его по сложности подобным современным. Основа для развития у нас заложена внутри, и этот принцип возникает на основании общих принципов в мире.

Также была попытка создания искусственного языка, на котором говорили бы все. Его создал врач и лингвист Лазарь Заменгоф и назвал эсперанто. Несмотря на то, что это самый успешный пример искусственно созданного языка, он не набрал большой популярности, так как он не сформировался естественным образом.

В геном человека встроены минисаттелиты — повторяющиеся фрагменты ДНК, которые как бы сигнализируют, что в определенную часть гена нужно что-то добавить и трансформировать ее. Геном постоянно развивается и изменяется, мы все знаем о случайных изменениях, «ошибках», которые позволяют животному миру эволюционировать. В какой-то момент происходит мутация, которая оказывается эффективнее остальных. Она начинает развиваться, заменяя менее эффективные модели. Эти мутации, по нашему мнению,

случайность, но на самом деле есть ген, который указывает на эти изменения, на то, где они должны происходить. А значит, этот процесс чуть более сложный и прописанный заранее. Система развивается и тестирует свои и ошибки по заранее продуманному плану. Все продумано заранее на основании принципов и базовых вещей во всей системе. Это и есть принцип фрактальности.

## **Все связано со всем**

Связь может быть количественная — чем больше связей, тем больше успех. Это о том, что когда вы связаны с разнообразными частями нашего мира, то мозг думает вариациями, отсюда более гибкий ум и больше вероятность успеха. Добившись первых побед, к вам приходят другие. Так вы попадаете в петлю обратной связи. Конечно, если соблюдается общий принцип движения по синусоиде и колебаний.

Вы не сосредоточены на чем-то одном, а умеете обдумывать, рассматривать явления с разных сторон, принимать разные точки зрения. Когда мышление направлено на привлечение успеха, дальше эти связи распространяются на тех, с кем связаны успешные события — люди, знания и т.д. Все совмещается, похожее ищет похожее и начинает объединяться. Для развития нужно и что-то отрицательное, но соединяются все на похожести, на общем принципе, на той части фрактала.

Представьте, насколько всё связано со всем, если даже фазы луны влияют на животных, приливы, отливы, миграцию крабов и ментальное состояние людей. Приливы и отливы — это физическое явление, которое мы как-то ещё можем объяснить со стороны физики, если мы говорим о миграции крабов, то это тоже можно объяснить влиянием на природу.

Но кроме того, замечено, что в период полнолуния обостряются психические заболевания. В это время нередко люди отмечают проблемы со сном, и как следствие — раздражительность и агрессию.

Влияние есть, так как все мы образуем большую систему.

Самки уток дают лучшее потомство от привлекательных внешне самцов, то есть без дефектов. Люди же неосознанно считают красивым пропорциональные, симметричные вещи, например, красивое лицо — это лицо, у которого одна половина отражает вторую.

Если самец красивый, то потомство будет сильным, более приспособленным к выживанию и это кажется странным, но это нам говорит о том, насколько все взаимосвязано и насколько всякие мелочи влияют на то, что нас окружает.



Есть исследование, которое говорит о важности всех элементов системы. Речь там идёт о госпитализме — это совокупность физических и психологических нарушений, которые появляются из-за из-за отсутствия материнского внимания в течение долгого времени. В XX веке  $\frac{1}{3}$  детей до двух лет погибла вследствие этой болезни.

Наблюдения проводились за детьми-отказниками, сиротами и теми, кто долгое время находился в больницах. Если у ребенка дефицит тактильного контакта, его не гладят и не обнимают, если ему не уделяют внимания, начинается апатия и ухудшается здоровье. Детей кормят, одевают, дают лекарства, они спят в теплых кроватях, но у них нет родственных и близких отношений.

В те года люди повсеместно проповедовали подход: базовые потребности удовлетворены и этого более чем достаточно, нечего сюсюкаться. Поэтому о маленьких детях заботились, но формально, проявлять тактильность было не принято, и это привело к высокой смертности детей до двух лет.

Спустя время подход изменился — люди поняли, что к детям нужно проявлять нежность, больше общаться, играть, обнимать, и смертность снизилась в разы. Говорят, что если ребенка «залюблывать», он вырастет безответственным и не способным к принятию решений, но история видела и обратную сторону медали — если не давать необходимого внимания, то человек начинает «чахнуть» и может просто умереть.

## **Связанность и согласованность**

Один промах создает другой, как и одна победа провоцирует следующую. Если у вас начинаются какие-то провалы и вы к этому привыкаете, концентрируетесь на этом, неудачи преследуют вас и дальше.

Чтобы не доводить до крайности, эту цепочку нужно разорвать. Без провалов и ошибок невозможно жить, так нельзя ничему научиться и добиться успеха. Ведь если у вас все идеально, тогда вам нечему учиться — остается лишь деградировать. Устоявшегося состояния нет: вы либо двигаетесь вверх, либо — вниз. Это одно из правил колебаний и движений системы.

Хорошо, когда все связано и согласовано — бизнес, личная жизнь, досуг.

Если что-то не функционирует как надо, страдают и другие аспекты жизни. В компании это на поверхности: если один отдел работает плохо, другие тоже не могут быть эффективными. Допустим вы создали идеальный сервис, клиент в восторге, но на самом последнем этапе обслуживания ему кто-то нахамит — это перечеркнет все старания.

## Обратная связь

На нас влияет окружающая обстановка, друзья, политика, место, где мы родились, незначительные происшествия и события в детстве и даже движение планет, как бы мы того не отрицали.

Когда мы делаем выбор, на нас влияет все, что окружает в тот момент: отношения, настроение, самочувствие, сновидение или, к примеру, невкусный завтрак, который испортил нам настроение.

Проводили эксперимент, при каких условиях судьи досрочно выпускают людей из тюрьмы, а при каких — шансы снижаются. И выяснили, что если слушание проходило до обеда, когда судьи были голодные, большинство заключенных не выходили по УДО. При том, что после перерыва на обед, они были более лояльны и количество тех, кому подтверждали УДО, было кратно выше.

Вот такой небольшой фактор, который никак не относится к сути дела, влиял на судьбу человека. Годы жизни зависели, в большей степени, от обеда. Таких мелочей, которые влияют на всю нашу жизнь, может быть много.

На нас ежедневно влияют эмоции на химическом уровне. Например, в момент злости мозг вырабатывает катехоламины, благодаря которым у нас происходит всплеск энергии. Когда это повторяется часто, организм привыкает и начинает ощущать нехватку этих гормонов и впадает в зависимость. Поэтому люди специально провоцируют ссоры или «подсаживаются» на экстремальные виды спорта, чтобы удовлетворить потребность организма в этих гормонах, тем самым заходят в порочный круг.

Любые негативные эмоции — злость, ложь, зависть — влияют, как яд, на нас. Этот «яд» действует на клетки, нарушается привычное функционирование, что отражается на общем самочувствии людей. Для психики важна стабильность и ментальная удовлетворенность.

Можно быть образцовым гражданином: не нарушать закон, вести здоровый образ, снимать квартиру в хорошем районе, где нет криминала и вредных веществ в атмосфере. И при этом бояться своих желаний и не получать психологического удовольствия от их исполнения. Вы можете отдавать людям слишком много и не получать ничего взамен. В таких случаях проблема в рассогласовании.

Внутри нас есть огромное количество микробов, которые живут в симбиозе с нами: они делают полезную «работу» для нашего организма, а мы кормим их полезными веществами и даем «дом». То есть если из нас удалить всех этих микробов — мы умрем, мы не приспособимся к жизни. Даже исследования говорят о том, что микробов в нас больше (около 2-3 кг), чем клеток организма.

И мы живем с ними сообща и зависим от них. Одна только клетка является целой системой. Мы, как планета, для микробов, фрактальная Земля. И у нас могут быть «катаклизмы», которые фатально повлияют на микроорганизмы.

Однако природа грамотно устроена, потому что хорошо умеет уравнивать лево и право, зло и добро в большой системе. Все, где мы живем, создано, в том числе нами. Мы создаем материалы и постройки, архитектурные памятники, которых до нас не существовало.

За всю историю планеты Земля несчетное количество раз менялась экосистема и каждый раз вымирало огромное количество животных и растений. На смену им приходило что-то новое. Однако заметная тенденция к уменьшению размеров живых единиц.

В фольклоре часто упоминаются густые леса с верхушками деревьев, которые так высоко, что и конца не видно. Сказки передавались из уст в уста из поколение в поколение, поэтому вероятно, что раньше флора и правда была гигантской.

Даже сейчас на Земле есть тому подтверждение — гигантские секвойи, которые остались в национальном парке «Секвойя». Единицы можно встретить на Гавайях, в Италии, Канаде и Африке.



Всего на Земле осталось менее 20 гигантских секвой, чей диаметр достигает до 7 м, а высота — до 100 м.

А что с животными? У них тоже прослеживается эволюция «вниз» — от динозавров и мамонтов до существ наших, где самый высокий вид — жирафы. Их высота достигает до 6 метров.

Если природа меняется, животные и растения тоже начинают подстраиваться: одни виды вымирают и на смену им приходят другие. Так система адаптируется. Принцип смерти и обновления является частью всех систем, от звезд и людей до животных, микробов, генов, клеток и нейронов, которые умирают для того, чтобы было развитие.

Наша планета — это единый организм, который связан между собой на всех уровнях. Во время общения мы получаем и передаем данные не только через слова, но и через движения, запахи, эмоции, энергетическое поле, тембр, голос и т. д. Именно поэтому подсознание всегда знает, когда человек неискренен с нами, так как есть рассогласованность в посылах.

Если убрать у человека зрение или обоняние, он лишится огромного пула информации, будет чаще попадать в опасные ситуации, отношение к людям изменится — и все это из-за недостатка информации.

## **Отношения**

Отношения строятся на обратной связи: если вы хорошо относитесь к человеку — к вам начинают относиться так же, и наоборот. Главное не доводить до крайности: слишком много внимания или наоборот игнора портит отношения — это закон равновесия.

Связь есть со всем, даже со здоровьем. Отношения влияют на психику, а соответственно и на здоровье, как и наше самочувствие формирует наше настроение, поведение, а следовательно и отношения с людьми. Если вы не умеете выстраивать благоприятные отношения, то вероятность болезни растет.

Очень сложно быть милым и добрым, когда болит голова или если есть ощущение сильной слабости. Но мир так устроен, что окружающие не лезут в душу, пока вы сами о себе не расскажете. Поэтому перепады настроения и апатию могут принимать на свой счет.

## **Здоровье**

Работа отражается на здоровье, и наоборот: если вам морально и физически плохо, то на одну задачу будет уходить времени в 2-3 раза больше, чем обычно. Хорошее же самочувствие будет давать обратную связь в виде материальных составляющих, благоприятных отношений в коллективе, лояльности начальства. Ведь если вы хорошо работаете и проявляете интерес, то вероятно будете нравиться окружающим больше. К увлеченным людям все тянется.

Однако крайности могут сыграть злую шутку. Если вы слишком продуктивны, коллеги могут узреть в вас конкурента или желания «выслужиться», начальство будет воспринимать этот темп, как ваш комфортный, и задумается над тем, что можно было бы еще нагрузить работой. Также это может расхолаживать остальных, если они привыкнут перекладывать свои задачи частично на вас, в итоге элемент, который работает лучше всех, будет прогибать всю систему вниз по принципу равновесия. Система будет сильнее зависеть от одного элемента и сильная трудоспособность, которая должна восприниматься позитивно, в итоге навредит и самой системе.

## **Эмоции**

Эмоции влияют на иммунитет, иммунитет влияет на болезни, а болезни, в свою очередь, влияют на эмоции — это прочная обратная связь. Если вы систематически получаете много негативных эмоций, нервная система не выдерживает и «посылает» болезнь, как сигнал, что нужно что-то менять. Болеть неприятно, поэтому люди испытывают усталость, злость и другие негативные эмоции, от этого в том числе продолжает слабеть иммунитет, вы начинаете болеть еще сильнее, меньше контролируете себя и испытываете еще больше негатива — входите в порочный круг и «закапываете» себя.

Это пример негативной петли, позитивные — работают точно так же, но нам не часто удается в них зайти и набрать витки позитивных событий. Как только мы понимаем принципы регуляции системы и равновесия, мы начинаем понимать, как это работает в разные стороны, в том числе и в позитивную, но для того чтобы понять, недостаточно прочесть или услышать, нужно осознать. И я надеюсь, эта книга вам поможет.

## **Боль**

Боль — это инструмент обратной связи, она контролирует развитие. Мы воспринимаем боль, как что-то неприятное, то что всегда мешает и чего нужно избегать.

Но все не так. Есть редкое заболевание — врожденная нечувствительность к боли, и люди от этого очень страдают. Сигналы боли блокируются и не передаются по нервам. Больные получают ожоги, потому что им не поступает сигнала в виде боли «убрать руку от раскаленного предмета», перегреваются в жару, получают переломы и не обращаются вовремя в больницу. У людей с обычной нервной системой это работает так: дискомфорт и боль пугают нас, мы хотим от них избавиться, поэтому обращаемся к врачу вовремя и не запускаем болезнь.

Поэтому боль — лучший инструмент обратной связи, так как заставляет нас немедленно вмешаться в ситуацию, чтобы вернуться к комфорту. Это позитивная обратная связь.

Благодаря этому мы можем отслеживать состояние ментального и физического здоровья, понимать в правильном направлении ли мы движемся, и на что нужно обратить внимание.

## **Развитие**

Положительные результаты мотивируют, мотивация — позволяет добиваться результатов. Если у вас начинает получаться и вы добиваетесь целей, появляется дополнительная мотивация, благодаря которой не угасает интерес.

Если человек что-то научился делать, он захочет в этом развиваться, ему это будет нравиться. Это позитивная петля обратной связи, которая развивает. И так же работает негативная обратная связь — ничего не получается, падает мотивация, падает мотивация — ничего не получается. Но не забывайте, что и тут работает принцип равновесия: если получается всё слишком хорошо и просто, то мотивация падает, так как становится неинтересно.

## **Природа**

Природа всегда адаптируется. Например, если бы исчезли все самцы, то вероятно появились бы гермафродиты. В этой ситуации природа принимает, что для развития, эволюции и размножения необходимы существа с дополняющими половым признаками. Длительное существование только самок или только самцов невозможно, так как это приведет к вымиранию. Нарушится равновесие. Если нет самцов, которые должны оплодотворить самку, она может стать гермафродитом и уже сейчас есть животные, которые к этому способны.

Природе необходимы противоположности, как мужчина и женщина. Система лучше учится, когда есть разнонаправленность и потом эта разнонаправленность совмещается. Для системы лучше, когда потомство получает разный набор опыта.

Например, у рыб нет предпосылок к гермафродитизму, однако у одного вида черных кошачьих акул были зафиксированы признаки обоих полов. Вероятно эволюция поместила вид в ситуацию, где самки стали гермафродитами и благодаря этому продолжили род. И никто не подозревал что такое вообще возможно, но природа изменилась. Обратная связь, работает настолько мощно, что меняет даже базовые, как нам кажется, законы природы.

У людей этот принцип проявляется следующим образом:

Мозг постоянно дает нам обратную связь. Так, например, мы понимаем утолили ли мы жажду или хотим еще воды. Это происходит через постоянную проверку, сделали глоток и отследили, нужно ли еще. А когда происходит насыщение, сигнал «стоп» отправляется в мозг.

Когда мы играем в баскетбол, кажется, что мозг идеально просчитывает, куда нужно двинуть руку, для того чтобы поймать мяч. На самом деле он делает два действия одновременно: во-первых, заранее просчитывает, куда должна двинуться рука, чтобы поймать мяч, во-вторых, каждую долю секунды следит за траекторией, сверяет, правильно ли он руку ведет, и туда ли все еще движется мяч. По мере того, как баскетбольный мяч летит к вам, вы постоянно корректируете движение своей руки и траекторию мяча, синхронизируете эти два процесса между собой. В итоге, до того как поймать мяч, процесс бессознательно проходит огромное количество итераций и петель обратной связи, постоянный просчет.

Таким образом у нас в мире регулируется все.

## Все ресурсы есть внутри

Какой бы уровень устройства мира мы бы не рассматривали, каждый устроен похожим образом. Отношения, здоровье, природа, бизнес — везде примерно одни и те же законы.

Мы смотрим на взаимодействие людей и видим те же механизмы на уровне компании. Внутри нас взаимодействуют клетки, которые состоят из ядра, оболочки, ворсинок, митохондрий и т.д., где также взаимодействуют молекулы ДНК и бактерии.

Система «снаружи» не существует без системы «внутри» — противоположности должны существовать одновременно.

## Система самодостаточна

«Снаружи» и «внутри» есть все, что нам нужно. Не нужно ничего придумывать с нуля.

У каждого человека есть возможности. Например, теория 6 рукопожатий говорит о том, что мы можем через 6 рукопожатий добраться до кого угодно на Земле. То есть можно построить цепочку контактов так, чтобы последний, шестой человек был знаком с известными деятелями современности, гендиректорами, знаменитостями.



У нас уже есть друзья и знакомые и даже не обязательно заводить новые знакомства, достаточно обратиться к тем, кто есть и можно получить открыть много возможностей.

У всех людей есть какие-то способности, запросы, желания и мы можем помочь друг другу в движении к каким-то целям. Это не означает, что вы просто щелкнете пальцами и решите свои проблемы с помощью других. Нужно знать, что ими действительно движет, какие у них способности, что они могут сделать, чего они не могут сделать, к чему и к кому они могут вас привести. Но возможности эти есть и они уже вокруг вас.

Если опять возвращаться к теории визуализации, мозг может вас просто провести по правильной дорожке через нужных людей к вашей цели. Вокруг нас много возможностей, но осознать это не просто, ведь они на нас не падают, поэтому кажется, что их и вовсе нет.

## **Отношения**

Если говорить об отношениях «мужчина-женщина», то вокруг огромное количество людей, которые вам подходят. Есть много вариантов, к кому можно обратиться для решения каких-то вопросов, но нужно быть открытым к миру, смотреть на мир и на то, что он вам дает.

И за счет этого, можно установить прочную связь с людьми и завести новые знакомства. Проблем отношений нет, так как за те же 6 рукопожатий вы можете дойти до кого угодно ради личного знакомства. Сложности начинаются в тот момент, когда мы застреваем в собственных проблемах и начинаем искать их снаружи, заводить отношения с теми, кто будет портить жизнь, а не улучшать ее. Или использовать ту же модель, что испортила предыдущие отношения. Тогда это будет работать, как обратная связь и как фрактал, так как все будет приводить к тому же результату, пока мы сами не изменимся и не пойдем по другой дороге. Например, если женщина выбирает для себя пьющего мужчину, который ее терроризирует, вероятность, что она бросит его и выберет такого же максимальная, пока она не изменит своего отношения и не начнет видеть мир иначе. Как только это произойдет, она начнет видеть других людей. Пара для нее найдется и не одна, так как людей на Земле 8 млрд и вероятность того, что среди них множество хороших вариантов максимальная.

## **Здоровье**

Во всех растениях, которые нас окружают, уже есть все необходимые элементы для здоровой жизни. Мы можем использовать растения, их вещества и нам не нужны таблетки.



Таблетки часто помогают не безвозмездно: одно место они «чинят», другое «ломают». Так убивается естественный иммунитет. Вот какая петля обратной связи образуется: вы принимаете таблетки и как бы говорите своему организму «Не делай ничего, таблетка сама все сделает».

Так мы настраиваем себя, что не надо тренироваться и настраиваться, чтобы бороться с болезнями. Доходит до того, что мы уже сами не можем бороться с болезнями. Организм без таблеток не справляется, так как падает иммунитет. Чем больше мы пичкаем себя химией, тем менее становимся способными к самостоятельной борьбе, а значит отнимаем у себя опыт и здоровье.

Понятно, что большинство людей не смогли бы просто выжить без аптечных лекарств, потому что не умеют управлять своим организмом. Человечество не настроено на то, чтобы учить людей взаимодействовать со своим организмом, улучшать свои внутренние способности, развивать иммунитет и самостоятельно лечиться.

Но на самом деле все есть вокруг и внутри. Нашего иммунитета достаточно для решения практически любых вопросов, и также нас окружают растения, в которых есть все элементы. Нужно просто научиться с ними взаимодействовать.

Это как процесс обучения. Представьте, что ребенок развивается и вы постоянно ему помогаете. Вы думаете, что помогаете, а по факту заберете его опыт. Ребенок не сможет решать сложные задачи сам, станет слабым и беспомощным. Тот, кто развивается сам, получая опыт, более приспособлен к жизни. Если поставить два ребенка со своим опытом и «наученного» и поставить одинаковую задачу, вероятно первый будет обгонять второго, так как большинство вопросов сможет решить сам, не полагаясь на других.

Несомненно нельзя категорично заявить, что таблетки зло. Просто сейчас у большинства нет других альтернатив. Таблетки и лекарства спасли огромное количество людей, счет на сотни миллионов. Но подумайте вот о чем: если бы развитие пошло в другую сторону, то большинство из этих людей могло бы обойтись без лекарств и спастись самостоятельно, не тратя огромные деньги на лечение.

## **Развитие**

Уже есть все вокруг, нужно лишь взять. Что бы вы не хотели развить, к чему бы вы не хотели прийти, все возможно. Есть образовательные центры, люди, которые что-то умеют, специалисты, у которых есть знания и опыт, события, которые вас могут чему-то научить. Нужно просто начать смотреть по сторонам и искать, где обрести возможности. Нет ситуации, из которой нельзя почерпнуть новое.

## **Природа**

В природе есть все, что нам нужно. Даже все прогрессивные и футуристические вещи типа искусственного разума — это не открытие. Мы стремимся сделать его таким, чтобы он научился думать, как человеческий мозг, просто на других мощностях. Чтобы интеллектуальный ресурс так быстро не изнашивался, как у обычного человека. Ведь когда мы устаем, мы не можем эффективно размышлять учиться или работать. Исследователи пытаются скопировать структуры взаимодействия, условия, принципы, то, как работает наш мозг, чтобы создать идентичную нейронную сеть.

Как все, что мы можем найти есть снаружи, так и все, что нам необходимо, есть внутри.

## **Бизнес**

Развитие команды — это большой пласт. Можно вырастить бизнес только на этом, используя незадействованные ресурсы, которые уже сейчас есть в системе. Однако, всегда, развивая бизнес, хочется найти что-то во вне. Какой-то святой Грааль, который нас спасет и все поменяет. И это понятно, ведь менять текущую систему кажется сложной задачей, а найти волшебное решение звучит куда более притягательно. И это касается не только бизнеса, мы постоянно что-то пытаемся найти во вне, что-то такое, что решит все наши проблемы.

Но на самом деле, все что нам нужно, у нас уже есть. В бизнесе каждый человек заточен под что-то определенное: у каждого человека есть свои позитивные стороны, суперсилы, которые зачастую не раскрыты. И если вы научитесь находить эти сильные стороны, развивать, открывать их, создавать хорошую структуру, которая будет сама себя развивать, тогда вам не нужны будут новые люди. Это как изобретатели, которые плохо учились, не знали каких-то вещей. Они не знали рамок и правил, поэтому и делали открытия.

В маркетинге есть понятие грохакинга — когда вы минимальными усилиями делаете максимальные рывки. Это момент, когда человек находит те пути, о которых не знали другие. И для того, чтобы их найти, необязательно быть профи, нужно просто иметь гибкий ум и посмотреть в ту сторону, в которую нужно и на то, что уже существует в системе. И если вы правильно поработаете с группой людей, обучите их, структурируете команду, тогда вам не нужно будет ничего искать во вне — все и так сделают. И не нужны большие деньги, так как всегда способны развиваться с минимальными тратами.

Просто это сложнее и дольше, чем хотелось бы. Проще вложить огромное количество денег сразу и быстро протестировать гипотезы, всех обогнать, задавить рекламой и т.д., Но это не единственный вариант.

Когда успешные компании пытались решить свои проблемы и привлекали топ-менеджеров со стороны, это часто заканчивалось плохо. А грамотно решали проблемы и выводили из провала компании те, кто работал там уже давно.

## **Отношения**

Все страдания и боль в нашей жизни, это все в голове. Не бывает плохих или хороших отношений — это лишь наша субъективная оценка ситуации. Мы сами выбираем страдать или радоваться, потому что отношения находятся в голове, не «снаружи».

Например, у вас есть определенные ценности, и вы считаете, что отношения должны этой ценности соответствовать. И если другой человек не соответствует этим ценностям, это не означает, что у вас какие-то плохие отношения или плохой сам человек. То, что вы оцениваете негативно, другим может быть неважно.

Частая ситуация: одному партнеру нужно постоянно испытывать яркие эмоции в отношениях, ради этого он постоянно раскачивает эмоциональные качели. А другой хочет прийти после тяжелого рабочего дня, поужинать вместе и посмотреть сериал в спокойной обстановке.

Если вас кто-то предал, объективно это может быть не так. Вероятно человек не знал, что у вас есть определенные ожидания, он был к этому не готов и не знал, какого поведения вы ходите (а такое случается часто).

Большинство людей, которые ведут себя некорректно по вашим меркам, не понимают этого. Ваши с ними системы ценностей разные. Они считают вас ханжами и думают, почему же вы такие странные. Поэтому все, что есть вокруг вас, это отражение вашей жизни, успеха, неудач и мыслей.

Успех субъективен. Кто-то измеряет его в деньгах, кто-то в достижениях, а кто-то в том, дошел ли он до нирваны. И нельзя сказать, что из этого правильно — для каждого оно свое. Картина мира зависит от восприятия мозга. На самом деле нет цветов, твердости, мягкости нет. Мягкость и твердость — это взаимодействие ваших атомов и других атомов, интерпретация того, как они отталкиваются и притягиваются, плотности и энергии.

## **Здоровье**

Наш организм способен на самовосстановление и в какой-то степени на самолечение. Конечно, речь идет не про физический урон — не про ранение, обморожение и механические повреждение, речь про заболевания, с которыми может справиться иммунитет.

И если вы посмотрите практически на любую болезнь, то вы найдете людей, которые этому не подвержены просто из-за особенностей их организма, потому что он и сам управляет. В нас есть потенциал для противостояния и лечения популярных болезней, но мы его не развиваем.

Весь мир исправляет зрение лазерной коррекцией, лекарствами или просто носит очки. На самом деле, хорошее зрение — это просто тренировка глаз и мышцы вокруг него. Огромное количество мышц регулирует глаз. Управление зрением доступно, это не какая-то магия. И управление это можно осуществлять с помощью подсознания.

То есть вы всегда можете настроить глаза так, чтобы у вас было идеальное зрение. Для этого нужно погрузиться в свой мозг, принять эту мысль, поверить в нее, а вера — это прямой указ глазу, прямой указ подсознанию. Когда вы говорите подсознанию что-то сделать, а сами в это не верите, вы посылаете сразу двойные сигналы, которые противоречат друг другу и поэтому не работают.

Кроме сигналов к действию для восстановления зрения нужно натренировать мышцы и избавиться от напряжения и спазмов. Как одного желания будет недостаточно, как и просто тренировки могут не сработать, поэтому важна одновременно и ментальная, и физическая готовность. Это и есть равновесие системы, где учтены все разнонаправленные вещи.

## **Иммунитет**

Иммунитет не нуждается в постоянной поддержке. С небольшим уроном он справляется самостоятельно, а защитить мы его можем лишь частично с помощью вакцин. Конечно, в случае с ВИЧ тоже нужно принимать препараты и каждый день. А в остальном, если нет серьезных заболеваний, не стоит «перекармливать» организм лекарствами, повышающими иммунитет. Он справится сам.

Кроме болезней на иммунитет влияют и наши эмоции. Затяжной стресс подавляет функции иммунной системы, и наоборот — если мы живем без внутриличностного конфликта, исходя из своих убеждений и принципов, снижается вероятность психосоматических болезней.

Иммунитет отражает то, насколько правильно мы ощущаем себя внутри. Но конечно, это не значит, что мы не можем заразиться вирусными простудами или переохладиться.

## **Развитие**

Самый страшный враг — мы сами, так как все препятствия, которые у нас возникают, создаются нами же.

В нас заложено все, что было раньше вокруг, — это принцип фрактальности. Мы созданы из пыли звезд, из самых первых элементов, как и все живое. Элементы смешивались, менялись, формировалась новая структура и новые элементы. Так создавалась вселенная.

Из неживой материи создавалась «живая». Во всяком случае сейчас мы ее так разделяем. Это та материя, которая связалась определенным образом и у нее появилась новая функция — как бы думать, чувствовать, мыслить. Это не означает что неживая материя на это не способна, просто для нас это разные процессы. Мы просто атомы, сложенные определенным образом.

Все живые существа передают друг в друга генетический код — информацию, накопленную предыдущими поколениями. У нас в генах заложена вся информация о прародителях: как они жили, чем болели, чему научились, — весь этот многовековой опыт передается нам, перерабатывается и воссоздается у нас автоматически. В каждом есть мудрость поколений.

Можно подумать дальше: по сути у нас есть информация от начала времен, потому что мы созданы из точки начала взрыва, из которой создано и все остальное. В воде, которую вы пьете каждый день, есть измененные и переработанные частицы, которые существовали еще в эру мезозоя. Если так просто можно было бы достать информацию на молекулярном уровне, то мы бы могли больше узнать о том, как жили динозавры. Но на уровне бессознательного при контакте с этими частицами наш организм получает какую-то информацию. Этому нет научного подтверждения, но есть вероятность, что в какой-то степени это так и устроено, так как фрактальность процессов присутствует слишком в нашем мире повсеместно.

Подсознание знает все, другое дело — спросим ли мы. Все уже есть внутри: на уровне каждой клетки заложена информация про наш организм и вопрос — правильно ли мы задаем вопросы и какая информация нам нужна. Вероятно, если мы всю информацию получим, мозг не сможет ее правильно понять, обработать в таком большом объеме. Поэтому он дает то, что считает нужным, что создает нам в том числе проблемы, чтобы мы могли получить опыт и научиться. Говорят: «Когда вы молитесь богу, о том чтобы преодолеть трудности, он дает вам испытания, потому что вы должны научиться с этими трудностями бороться». Тут то же самое.

## *Природа*

Мы устроены так, как устроена природа. Чтобы создать новое, достаточно посмотреть на то, как устроен мир, какие есть процессы и принципы, а потом копировать это.

Часто предвкушение для нас важнее результата. Мысль, о том что мы достигнем цели может быть приятнее, чем сама награда. То что формируется в голове важнее реальности.

Например, если мы хотим обладать н-ной суммой денег, то сама фантазия об этом уже сделает нас счастливее. Ведь когда мы поймем, что они уже у нас, нужно будет ставить новую цель.

А мы не можем перестать ставить цели. Каждый раз, когда мы достигаем желаемого, выбирается новый объект для стремлений. Процесс никогда не прекращается, поэтому он важнее результата.

Человечество еще не придумало, как контролировать человеческий мозг и управлять им. Зато природа с этим справляется мастерски. Например, вирус бешенства в запущенной стадии вызывает острое воспаление головного мозга. В таком состоянии человек ведет себя не как обычно — появляется боязнь воды (гидрофобия), поведение становится возбужденным и агрессивным.

Похожее есть и в животном мире.

Токсоплазма влияет на мозг мыши и моделируют ее поведение — появляется интерес и смелость вместо страха, поэтому мышь сама ищет кошку. Вирус производится в кошках, но переносится и распространяется мышами. Интересно, что на остальных животных это не действует.

Даже лучшие технологии человечества не могут заставить мышь бежать в пасть к кошке, а вирус может.

Кроме того есть огромное количество паразитов, которые действительно управляют животными. Токсоплазму биологи относят как раз-таки к паразитам. В природе часто происходит, что простое и слабое по началу существо начинает управлять более сложным для выращивания потомства и выживания. И это поражает.

## Все ресурсы есть внутри: вирусы и микробы

Вирусы и микробы регулируют наш организм лучше, чем мы сами. С полезными подвидами мы существуем в симбиозе — от такого «сожительства» хорошо и нам и им. И наоборот, если им будет некомфортно, мы тоже почувствуем ухудшение самочувствия.

Но есть вирусы, которые управляют мышлением и это удивительно.

Некоторые вирусы подселяются к насекомым, как паразиты, начинают ими управлять, используют их тело для вынашивания потомства, заставляют добывать пропитание, а потом за ненадобностью просто убивают.

Простудные вирусы, которые передаются воздушно-капельным путем «заставляют» нас чихать и кашлять. С одной стороны, так тело избавляется от раздражителей, с другой — мы помогаем вирусу распространяться. Вполне вероятно, что это на самом деле заложенная программа распространения и выживаемости вируса.

И это обосновано, так как у вируса, как и у любого живого организма, есть необходимость репликации, «размножения».

Такая программа, когда молекулы скапливаются в критической массе в определенном месте организма и вызывают раздражение, это самый быстрый способ перейти от одного человека к другому.

Вирусы передаются через мельчайшие капли жидкости. Эффективнее всего — во время чихания и кашля. Без этого вирусу сложно распространяться и прогрессировать. Если бы распространение происходило только через близкие контакты, например, через поцелуи, то скорость была бы ниже в десятки и сотни раз.

Поэтому все проявления болезни у нас происходят не просто так.

Возвращаясь к вопросу о мышах и кошках: токсоплазме нужно переходить от одной кошки к другой, но передача через кошку довольно слабая, и нужен другой способ перейти через еду. В данном случае это мыши.

И вот как это работает. Если бы токсоплазмоз убивал мышей, это было бы невыгодно, потому что кошкам интересно охотиться, им нужна живая здоровая мышь. Поэтому болезнь не препятствовала жизнедеятельности мышей до момента пока они не находили кошек.

Почему мыши? Их зоны обитания обширны, поэтому они хорошие распространители, хорошие «контейнеры» для болезни. Но вот еще в чем дело: мышей едят не только кошки. Не нужно, чтобы мышь ел кто-то еще, например, ястреб, и поэтому паразит создавал состояние, при котором страх мыши, когда она чувствует кошку, заменялся на интерес. У мыши перестраивается мозг, то есть она сознательно ищет кошку, для того чтобы быть съеденной и передать болезнь дальше.

При этом на остальных хищников мышь реагирует как обычно — убегает и прячется. Это удивительно, что паразиты без интеллекта, плана и стратегии, создали такую сложную логику распространения, где все продумано.

Если попытаться воссоздать похожую модель в лаборатории, понадобятся большие бюджеты и не один десяток специалистов, но никто не гарантирует, что удастся. Особенно при существующих знаниях и технологиях.

Повлиять на мозг и заставить его выделять химический элемент практически невозможно. А даже если представить, что вирус случайно реализовал такой процесс, он бы не передал эту информацию остальным, так как у вируса нет таких способностей, он слишком просто устроен.

Но тем не менее паразиты могут делать то, чего не можем мы. И в голову приходит лишь одно обоснование — вся информация есть, мы можем ей пользоваться, но надо знать как. Слишком много неизвестных и случайностей, чтобы объяснить эту болезнь эволюцией. Возможно, есть информационные блоки и правила развития природы, которые мы не знаем, либо отрицаем на текущем уровне развития.

Если это случайность, то такой исход событий можно назвать невероятным. Вероятно требовалось множество повторений и случайностей, чтобы болезнь пришла именно к такому виду. Люди сами не умеют так контролировать чужое сознание, как токсоплазма. Паразиты часто меняют мышление других существ ради своей выгоды — это их суть.

Токсоплазмоз — это пример того, что нужную информацию можно достать из информационного поля, генома, из окружающей среды и распоряжаться ей в своих интересах.

Вирусы удивительны и тем, что они могут запустить пандемию, а потом резко исчезнуть без предпосылок для этого. Многие пандемии резко прекратились, но не потому, что мы их вылечили или побороли, а естественным способом.

Некоторые исследователи допускают мысль о том, что вирусы создаются и поддерживаются для регуляции общества. Так как регуляция должна происходить извне: из-за перенаселения или если ход глобальной политики и экономики движется не в то русло. Логика в управлении массами людей и животных у такой системы все равно есть.

Конечно, вирусы созданы не для того, чтобы регулировать популяцию людей. Но вероятно, это один из критериев их появления.

У распространения вируса есть определенная логика: всегда есть инкубационный период, в течение которого болезнь никак себя не проявляет, и человек может заражать других даже не подозревая об этом. Болезнь не может развиваться быстро. Если люди будут быстро погибать

Самый выгодный для вируса исход — это интегрироваться в организм на уровне связки или симбиоза и не доставлять нам сильный дискомфорт, который



заставит нас оперативно лечиться. Ведь, например, с легкой простудой человек может ходить и несколько недель, но ничего серьезного не предпринимать. Так у вируса получится оставаться в носителе долгое время.

Что произошло с коронавирусом: он стал проще, быстрее распространяться и меньше приносить вреда, потому что только так он может выжить, ведь так не создается много препятствий для его существования.

Задумайтесь, какой силой обладают подобные микробы, и как легко они влияют на живых существ, не обладая интеллектом, как люди. Зато они способны к воплощению сложных информационных идей.

А еще есть ВИЧ, который меняют нас на генном уровне, и его влияние ещё более глубокое, чем влияние на мозг. Так как на этом уровне мы все еще не доросли в понимании и технологиях, чтобы что-то менять и лечить. Поэтому лекарство от сложных и редких болезней, которые связаны с генной мутацией, стоит по несколько миллионов, а то и десятков миллионов. Потребителей не так много, а рабочей силы, времени и производственных мощностей затрачивается достаточно.

Такие вирусы поражают геном и заставляют организм производить вещества для выживания, чтобы существовать в комфорте долгое время. Возможно, это просто реакция на изменения во внешней среде, приспособляемость, а не какой-то великий замысел. Результат один: таким образом можно осуществлять сложные информационные процессы.

Ведь вся наша мыслительная деятельность сводится к тому, что мы пробуем достучаться до информации подсознания. Ничего придумать нельзя, у нас нет такого, чтобы мы копались в информации, и наша логика пришла к какому-то выводу. Мы копаемся и прокладываем путь к ответу от подсознания.

Более того, если исследования нейробиологов говорят о том, что мы принимаем решение за несколько долей секунд до того как его осознаем, то есть сознательно мы вообще не делаем выбор. Мы хоть и опередили по интеллекту и осознанности все живое, но глобально наше мышление не отличается от других существ — формально, мы мыслим, как все живое.

Вся структура и система наполнена разумом, поэтому можно сделать вывод, что вся информация, которая есть, она уже существует внутри нас.

## Не к чему стремиться

Вы не можете предложить идею, которой еще не было. Все, что человек придумывает, кто-то в каком-то виде уже озвучивал. По большей части новые идеи и «старые» переработанные мысли.

Даже если мы говорим о новых бизнесах, технических открытиях, можно заметить, что о многих идеях уже говорили раньше и даже воплощали. Вырастет компания или нет — это скорее вопрос управления, чем идеи.

Лучшие компании мира вырывались вперед не из-за гениальной идеи, а из-за упорной и качественной реализации.

Человек пытается всегда что-то изобрести, всегда быть первым, а первым быть уже не получится. Мысли, открытия, все, что происходит нового, уже есть в системе, но в другой форме.

Зачастую важнее процесс, а не результат. Человек на когнитивном уровне больше вдохновляется «морковкой перед носом» — идеей результата, а не самим результатом. Для исследователя или бизнесмена важен процесс создания, творения, пробы. Результат интересно достигать шаг за шагом, но когда он достигнут, радость мимолетна и мы сразу ставим новую цель.

И будто нельзя остановиться и просто пожить для себя, так как в обществе витает идея — постоянно ставить цели и к ним стремиться.

Есть понятие, что бизнес-идею нужно реализовывать быстро, потому что в течение 2-3 месяцев эта же идея вероятно появится у кого-то ещё. Ведь все мы варимся в одном информационном поле, поэтому не редкость, что несколько людей из разных уголков планеты приходят к одному и тому же открытию или идее. И тут уже вопрос в другом, сможете ли вы выдержать конкуренцию или нет. Всегда важнее кто первый: о ком узнали быстрее, тот и лидер. Но дело в том, что быть нужно не просто первым, а первым и в нужный момент. Обычно первопроходцы забываются совсем, так как их компании не развиваются и не становятся крупными настолько, чтобы их запомнили.

И уже после того как дорожка проложена, следующие игроки начинают бороться за первые места. Здесь система только узнает о новых возможностях. Во второй волне система уже готова к изменениям. Поэтому важно быть первым среди второй волны, тогда вас могут принять.

И большинство этого не понимало: люди отвергали эту мысль даже в профессиональных кругах.

Тем не менее уже тогда это было правилом менеджмента: если появилась идея, не медлите, потому что кто-то может вас опередить. Это опасно для бизнеса, так как конкурент может просто заявить, что он сделал что-то новое на рынке, и вывести в свет не до конца готовый продукт. Если он провалится, то ваш продукт тоже будут оценивать негативно. Так ваши конкуренты могут утащить вас с собой вниз в случае провала.

Это история, про то, что в системе есть все. Система готовится, меняется и создаёт вне зависимости от вашего участия. Если не вы, то кто-то другой сделает работу за вас и будет на вашем месте. В жизни нет главного героя, как в фильмах, который сможет всех обойти, совершить прорыв и никто с ним не сравнится.

Многие открытия делаются одновременно, в том или ином виде, так как система не полагается на один элемент. И это происходит примерно в одно и то же время. Система выбирает проводников, которые принесут в мир идеи, открытия, изобретения. И обязательно кто-то из них будет первым. Есть элемент судьбы и психотипы, которые подходят для этого больше или меньше. Понятно, что какая-то идея и открытие не будет приходить вообще всем, для этого есть какая-то избранная группа лиц.

Это часть системы, не что-то совсем новое. И если разбирать все новое, то это зачастую уже давно забытое старое. Например, искусственный интеллект — это попытка повторить работу мозга, только на механическом уровне.

Если даже человек начал изучение мышления с искусственного интеллекта, то все равно рано или поздно вернется к тому, как думает мозг, как он принимает решения и функционирует.

Все есть в системе и оно всегда в уравновешенном состоянии: добро уравнивает зло — это разнонаправленные части, которые друг без друга не могут существовать. Менять это не нужно, потому что это естественно. Все движется как вперед, так и назад, соответственно, если вы развиваете, например, компанию, то ее рост снизится и она вероятно закроется.

Если она не закроется, то изменится ее форма существования. Вы создали бизнес по производству принтеров, а потом решили перестроиться и делать автомобили. Теперь это уже не ваша компания.

Часто бывает так, что компания процветала при жизни основателя, но как только правление перешло к его потомкам, все провалилось. Нельзя что-то сделать один раз и навечно, тем самым полностью перевернуть мир. Прогресс все равно пойдет в обратную сторону.

Если мы посмотрим на раннюю историю, на царей и императоров, то можем увидеть, что все империи развалились, а попытки захватить мир и создать новую систему ценностей не увенчались успехом. Ни один результат не зафиксировался на века.

Диктаторская система, в которой все контролируется, рано или поздно перестает существовать и перекося идет в обратную сторону к демократии.

Создать что-то однажды и навсегда не получится. Мир не статичен и система постоянно движется — либо развивается, либо деградирует. Конечно, любые изменения обучают систему: после того, как она дошла до крайней точки диктатуры, происходит резкий откат к противоположности. А если режим и остается прежним, то трансформируется. Принцип останется, меняется лишь «обертка». Поэтому может показаться, что система сильно изменилась, а по факту она останется прежней.

Создавая, нужно быть готовым к тому, что в скором времени другие сделают то же самое. Есть выбор: идти в первой волне или подождать вторую, когда первопроходцы набьют шишки, оценить результат, сделать выводы и скорректировать ваш проект.

Когда в голову приходит нечто «гениальное» и «совершенно новое», не торопитесь с реализацией. Идее нужно пройти проверку временем. Поэтому отложите ее. За это время вы сможете продумать ее детально, узнать готов ли мир к ее воплощению и посмотреть, насколько она будет пересекаться с трендами. Вы можете изучить литературу, подготовить инфраструктуру и продумать процессы, и когда время наступит, вы будете по-настоящему готовы.

Бывает, что люди не готовы воспринимать идею в текущий момент. При этом через вас и других она будет просачиваться в общество и постепенно готовить его к принятию, двигать систему в определенном направлении. Но происходить это будет постепенно.

Эта глава не про то, что в жизни ничего не надо делать и что все сделают за нас. Она скорее про то, как развивается система, что в ней происходит и будет происходить, как на нее смотреть и что сделать, чтобы увидеть взаимосвязи, которые вам пока недоступны. Одна и та же идея реализуется сразу несколькими людьми одновременно, потому что все мы варимся в общем информационном потоке: читаем одни и те же книги, смотрим популярные сериалы, растем под влиянием одних и тех же взглядов.

Нужно учиться чувствовать мир и информационные потоки. Например, бизнес — это не всегда про открытия и прорывы. Можно просто копировать бизнес модели, не обязательно что-то изобретать. По сути вы, как в лего, составляете из кубиков новую модель. Для мира она может показаться новой, но по факту, создана из того, что давно уже существовало.

Все уже есть и ничего нового вы не привнесете глобально, но вы можете переосмыслить уже созданное, посмотрев со стороны. Так делают абсолютно все — создают новое из того, что уже давно существовало.

## **Отношение**

Как говорят: «Счастье у всех одинаковое, а проблемы в каждой семье уникальны». По факту проблемы тоже более-менее одинаковые. В основном, это недопонимание между людьми и нежелание его разрешать. Не менее проблематично то, что многие живут идеалами, то есть рисуют образ отношений и партнера мечты. Но реальность во многом отличается от фантазий, поэтому создавая в голове идеалы, можно сильно разочароваться.

Хорошие отношения — это когда они не забирают много сил и вы о них особо не думаете. Если к вам плохо относятся, устраивают эмоциональные качели, вы тратите много сил и все впустую, это не отношения, а односторонний запрос на них.

В построении должны быть заинтересованы оба партнера. В такой здоровой модели, когда отношения не центр вашей жизни, а приятный фон, вы сможете спокойно сосредоточиться на карьере, хобби и развиваться, как личность, а не деградировать.

Да, любые отношения даже хорошие — это труд. Не получится избежать негативных ситуаций, так как все мы люди, а не роботы. Идеальные отношения, которые нам показывают по телевизору, всего лишь картинка, в жизни люди так себя не ведут.

Любовь — это эмоции, наши мысли, ценности и их отражение. А партнер и отношения, которые мы строим, — это отражение того, что в голове. Вы транслируете свои мысли, убеждения и ценности, тем самым притягиваете людей, которым они откликаются.

Люди, которые нас окружают должны совпадать с вами во взглядах на мир, тогда вы сможете наслаждаться отношениями. Если они не совпадают, это нас развивает, потому что создается конфликт, новые точки зрения, мысли, новые движения, но все это у нас в голове.

Объективных понятий не существует. Например, для одного любовь — это когда дарят подарки, для другого — когда человек тратит время на общение и разделяет интересы. Нет правильного или единственного верного варианта трактовки. У каждого она своя.

## **Политика управления**

В какой-то степени знания управления уже заложены в нас. Мы наблюдаем их в других системах, если мыслим фрактально и подключаем обратную связь. Эта связь переоценивает ваши шаги, опираясь на реакции системы, также и сама система опирается на ваши действия, замыкая петлю обратной связи.

Нет такого, что кто-то важнее, а кто-то — нет. Толпа может управлять верхушкой. При этом управляет верхушка, потому что толпа находится в

позиции подчиненных. Такая структура формируется на уровне информационных договоренностей.

Лидер и толпа работают в петле обратной связи. Например, вожак в собачьей стае непререкаем. На него не нападают. Но его могут разорвать, если однажды толпа решит это сделать. Это происходит крайне редко, потому что есть ментальная договоренность, что в системе должен быть лидер, который не сильнее всех, но всеми управляет и они позволяют ему управлять.

Наши открытия — это осознание того, что есть в мире. Ни больше ни меньше. Например, электричество существовало всегда, и всё, что мы смогли сделать, это открыть его.

Карьера — это продвижение по иерархии общества. Даже у животных есть свои роли в распределении труда. Мы решили, что нужно стремиться строить карьеру, сами себе поставили задачу, но это полностью придуманная нами абстракция.

Мы не создаём явления, а договариваемся наделять их новыми смыслами. До какого-то момента валюты не существовало, тогда все решалось бартером — выгодным для обоих обменом товарами. Позже мы договорились оплачивать товары и услуги деньгами. Эта договоренность существует до тех пор, пока все согласны.

## **Здоровье**

В детстве наш организм адаптируется и лечится гораздо лучше, а внутренние системы функционируют на высоком уровне. Во взрослом возрасте мы не боеем часто, но уже по другим причинам: из-за гигиены рук, теплой одежды и принятых вовремя медикаментов. То есть причина низкой заболеваемости не в крепком здоровье, а в хорошем уходе.

Здоровье становится крепким, только если мы сосредотачиваемся на организме и даем ему такую же нагрузку, как в детстве, поддерживая себя в форме.

Мы рождаемся с идеальной системой внутри, которая может сама себя контролировать, развиваться и лечить практически любые болезни. Не нужно пытаться доработать эту систему или что-то менять. Все уже есть и находится в идеальном состоянии. А дальше мы можем это либо ухудшить, либо сохранить свои способности и правильно пользоваться тем, что нам дано изначально, тем, что может улучшить здоровье.

И это касается не только физического, но и ментального здоровья. Ребенок использует свои возможности на максимальном уровне, на таком, к которому мы стремимся сами. Потому что он постоянно учится, нет такого, что после

неудачи он сразу забрасывает занятие. В какой-то степени, получается идеальный управленец, если мы ему не мешаем и чуть-чуть его направляем, или идеальный сотрудник. Дальше мы начинаем учить маленького человека жить в этом мире: объясняем правила и ставим границы, уменьшая его возможности.

Итак, чтобы развивать себя, нужно научиться управлять идеальной машиной для принятия решений и обработки информации в виде мозга, а не пытаться придумать что-то новое. Конечно, это не касается тех случаев, когда человек родился с серьезными патологиями или генетическими заболеваниями, когда органы, в том числе и мозг, функционируют иным образом.

## **Развитие**

Мы развиваемся колебаниями: двигаемся то в одну, то в другую сторону, находим людей с качествами, противоположными нашим, от которых мы отказались еще в детстве. И так мы движемся по нашему пути взросления.

Все возрастные кризисы — это контрольные точки нашей жизни, и с каждой этой точкой мы переходим на новый виток осознания мира. Дети и юноши более энергичные и рискованные. Потом у человека становится меньше энергии и больше информации. И это не потому, что он стал умнее. Просто психологически он перешел на следующий уровень и стал полезен в наставлении молодых, потому что сам двигаться так активно уже не может, у него эта способность уходит.

На этом этапе взрослый человек начинает использовать накопленный опыт и знания.

У более молодого поколения наоборот — есть определенный максимализм в суждениях, стремление идти напролом и «пробивать стены головой» во имя целей. В какой-то степени такой подход работает, ведь если не будет узости мышления, не получится сосредоточиться на чем-то конкретном, а значит растеряется запал, сбивающий всё на своём пути. Если человек будет думать широко, вместо того, чтобы проломить стену, он начнет метаться и думать, в итоге не выполнит своей миссии.

Юношеский запал нужно направлять, потому что у них больше энергии уходит на активные действия, а не размышление и осознание. Юношество и зрелость — это части одной системы, которые не могут друг без друга. Первое — олицетворение хаоса, второе — стагнации. Эта система взаимосвязана.

Когда человек сталкивается с кризисом, это момент, когда волна колебания, то есть развития, доходит до пика, проходит его и движется вниз. Задача каждого здесь — изменить направление движения, чтобы оно пошло в другую сторону, в сторону успокоения и поиска новых смыслов.

Например, человек пожертвовал многим ради карьеры, а потом осознал, что хочет наслаждаться простыми радостями жизни, которых ему не хватало все это время. Это частая история. Пока у нас много энергии, мы бежим, но самостоятельно замедлиться и успокоиться не можем.

Если энергия не расходуется, мы попадаем в подавленное состояние, так как не реализовываем себя. Когда начинает спадать энергетический потенциал, приходят мысли о рациональности действий: а тем ли я занимался все это время.

Если вас посещают подобные мысли в кризисные моменты жизни, знайте, что вы всегда были на правильном пути. Просто сейчас пришло время это движение поменять. Ведь если двигаешься всегда в одну сторону, нет развития, а оно должно быть за счет разнонаправленности.

Разнонаправленность — это про равновесие, так как всегда две крайности, и колебания, про то, как нужно двигаться по этим разным направлениям. Поэтому даже если кажется, что нужно спасти человека из кризисной ситуации, чаще всего это делать не нужно. Людям, которые занимаются карьерой, просто нужно заниматься карьерой, это их жизнь, их путь. Им будет сложнее, если их вытащат из этой системы и поместят в другую, где, скажем, нужно заниматься семьей.

Есть немало сторонников того, что нельзя отбирать у ребенка детство, запрещать играть, давать много нагрузки. Однако многие люди, которые были «лишены» в этом плане детства, говорят, что не хотели бы это менять. Так как спустя годы они видят плоды того обучения. К тому же есть немало детей, которым нравится изучать что-то новое, заниматься спортом, музыкой и т.д. Тем более, часто профессиональные спортсмены, музыканты, художники и т.д. начали осваивать свое ремесло еще в детстве.

В фильме «Восьмидесятые» был диалог, который наверное может случиться с каждым, когда один подросток жаловался другому на жизнь и тот ответил, что у каждого есть скелеты в шкафу и если бы ты знал, какая жизнь у остальных, ты бы ни за что не захотел поменяться. Никто не хочет меняться скелетами в шкафах, а они есть у всех.

Когда человек яро показывает в соцсетях или в общении, что у него все замечательно, скорее всего, в реальной жизни все плохо. Невозможно устроить свою жизнь так, чтобы происходило только хорошее. Это противоречит закону равновесия. Дойдя до хорошего тренд идет на спад, потому что достигнул крайности, выше некуда. Вопрос лишь в том, насколько сильным будет откат в плохое и как мы сможем влиять на ситуацию.



Проблемы необходимы нам для развития, и у каждого они свои. Чужие вам не нужны, они либо вас не разовьют, либо будут не по силам, не для вашего опыта.

Многие думают, что миллионеры и миллиардеры потрясающе живут, постоянно отдыхают и ничего не делают, но на самом деле они пашут круглыми сутками и практически все люди, которые им завидуют, не выдержали бы такого ритма жизни и не хотели бы таких проблем.

Все в какой-то степени так, как должно быть. Наши проблемы даются нам, потому что мы потенциально с ними можем справиться. Человек развивается и каждый раз думает, что всё знает, а то, что не подтверждается текущей наукой, нереально.

Кажется, что все уже открыто и все, что можно, уже известно. Это потому, что человек опирается на знания, прописные истины и правила, которые написаны в книгах. Но когда все меняется, а это происходит всегда, меняется мышление.

Раньше народы поклонялись богам. Было понимание, что урожай, климат, изменение погоды, действия людей — на все это влиял кто-то свыше. Это считалось прописной истиной и передавалось из поколения в поколение как факт.

С развитием науки деятели начали приходить к революционной идее, о том, что человек думает сам и им движет не бог, а физические триггеры, поэтому он действует определенным образом. Укоренилось мнение, что физиология действует на принятие наших решений, на мозг, на то, как человек в принципе адаптируется в нашем мире. И все сводит к тому, что есть тело, а есть процессы мышления, триггеры и реакции, которые на него влияют.

Те, кто верил в богов, и те, кто объяснял все физиологией, — два противоборствующих лагеря, которые разделяют противоположные идеи. Так как второй подход объясняет наука, а первый — никем еще не был доказан, большинство людей склонны придерживаться второго и со скептицизмом относиться к первому.

Ведь как нами может кто-то управлять, мы сами принимаем решения, не боги. Мы это делаем внутри своей черепной коробки. И нам кажется, что до этой мысли можно было дойти еще тогда, в древности.

После этого был сдвиг к другой полярности — все, что происходит с нами, происходит благодаря нашему мозгу и не более. Это про физиологию, импульсы, химические вещества и реакции.

Но сейчас мы понимаем, что кроме этого есть геном и подсознание. Мы начинаем понимать, что на самом деле решения принимаются не на уровне

тела и химических реакций, а, в том числе и за счет подсознания. Оно принимает решение и дает правильный ответ за доли секунды до того, как это приходит в сознание. То есть мы, как марионетки, которыми движет какая-то эфемерная штука, и ее мы даже не можем увидеть, пощупать и изучить.

Никто не может ответить на вопрос, что такое подсознание. И вот мы считаем, что мы шагнули на новый виток осознания, сделали открытие, взломали систему, а по факту мы пришли к тому, что нами управляет какой-то «бог» внутри нас. Мы его переименовали в подсознание и довольны, как будто сделали что-то новое. Для нас подсознание — это совсем другая структура, которая не режет слух.

Отличие подсознания от бога в том, что бога мы представляем себе инородным существом, а подсознанием — частью себя, своей психики. Ну и бог вроде как один, а подсознание у каждого свое. Хотя наверняка мы не знаем. Подсознание мы можем контролировать, достучаться до него с помощью психологов. С богом договориться труднее: раньше это делали через ритуалы и молитвы, то есть мы тоже шли на уступки с богами, анализировали, правильно ли мы поступаем, приносили жертвы, то есть совершали действия, показывая готовность к действиям. И тогда что-то менялось таким образом, как и с подсознанием. Сейчас, чтобы изменить себя, мы договариваемся с другой сущностью — с подсознанием.

Раньше мы думали, что судьба — это какая-то мифическая история, сказки, а сейчас обнаружили, что есть гены. Теперь мы считаем, что наше поведение зависит, в том числе и от наследственности, от этих генов. Они формируют наши реакции на события, предрасположенность к болезням и типаж партнера, которого выберем. Это не совсем судьба, скорее вариация того, как мы будем вести себя в жизни. Но из этого и складывается наша судьба.

Раньше мы считали, что все предопределено, но мы можем повлиять на судьбу. Сейчас мы знаем, что гены определяют нашу судьбу, но мы можем ее изменить. Но это совсем разные теории, два разных смысла.

Люди постоянно делают псевдооткрытия, но они развивают нашу осознанность. Вот сейчас мы пришли к мысли, что нет никаких богов и судьбы, но потом мы возвращаемся примерно к этим же мыслям на другом витке этих колебаний. Мы движемся вверх-вниз от мистики до логики, возвращаемся к тому, от чего ушли, и смотрим уже немного под другим углом. В этот момент мы делаем открытие, по-другому его называем, начинаем на него смотреть иначе, считаем, что это что-то совершенно новое и это помогает нам чуть больше в нем разобраться.

Эти открытия не бесполезны. Даже если фактически ничего не изменилось, мы все равно развиваемся.

Но откровенно говоря, нам проще понять себя, когда мы знаем про подсознание, гены и физиологию, чем если бы мы думали, что на нас влияют божественные силы.

Возможно, мы перешли на новую ступень осознанности, а может быть построили себе новую иллюзию — привязали реальность к тому, что о чем сейчас думаем. А реальность всегда просто привязывается к нашему уровню мышления.

У нас происходят перевороты мышления и они полезны. К ним нужно стремиться, игнорируя прописные истины. Потому что все, что сейчас написано в учебниках, поменяется. И мы посмотрим на привычные вещи иначе: на политику, отношения, психологию, физику и т.д.

Восприятие мира и точки зрения могут измениться. Сама структура изменится не сильно, это мы начнем по-другому на нее смотреть, создадим себе еще больше теорий и объяснений. Мышление станет многовариативным.

Если смотреть на эволюцию мышления спустя десятки тысяч лет, то все эти перевороты и изменения бесполезны. Человечество все равно будет двигаться, вне зависимости от того, как мы себя поведем и что мы сделаем. Потому что система все равно дойдет до того уровня, до которого должна прийти. Если мы не будем осваивать космос и пытаться переселить жизнь на другие планеты, в итоге все равно все человечество вымрет, потому что у планеты есть лимит.

На другой планете, вероятно, будут совсем другие правила, жизнь, мысли, наука, — совсем другой мир, который не будет похож на то, что мы делаем сейчас. С одной стороны, все это неважно, с другой — важен сам процесс, жизнь, движение и развитие. Нужно стремиться к тому, чтобы быть в процессе и погружаться в него полностью, при этом пытаться не испортить то, что уже есть.

Природу нужно точно сохранить. Все, что мы можем сделать, — это просто помочь ей не деградировать.

К примеру, наши действия по подкормке почвы и уходу могут оказывать негативный эффект с точки зрения развития. Ведь если дерево растет и плодоносит и при этом выживает без вмешательства, то при дополнительном уходе может стать слабым и менее адаптированным.

Для нас сочные и вкусные плоды — это хорошо, а для растения это может быть негативным фактором. Та же ситуация и с хищниками — их нельзя подкармливать. Таким образом мы вмешиваемся в природу и нарушаем естественный ход событий.

От подкормки хищники тоже расслабятся, потеряют бдительность, либо не смогут охотиться и умрут. Все вот эти позитивные наши движения могут быть негативом. В НЛП есть понятие «причинить добро», то есть сделать для человека что-то хорошее, что потом выйдет ему боком. Однако игнорировать потребности людей и совсем никак не помогать тоже нельзя. Важен контекст.

Люди не умнеют со временем. Но нам кажется, что люди стали умнее в разрезе истории. Например, в древности народы многое не понимали, поклонялись богам, проводили дикие ритуалы, но далеко ли мы ушли от них? Мы хорошо справляемся с тестами на IQ, разбираемся в технологиях, быстрее говорим и считаем, но говорит ли это от том, что человечество стало более развитым?

На самом деле нет. Это всё говорит лишь о том, куда направлены глобальные тренды. Сейчас вокруг нас интернет и огромная масса информации, которую мы физически не можем использовать в полном объеме. Настолько ее много. Прогрессирует клиповое мышление и мы уже не думаем, как раньше. Нам проще хватать верхушки, а не копать вглубь. Поэтому мы не видим полной картины и всех взаимосвязей.

Если мы считаем, что IQ тест важен, мы учим детей его проходить. И если дети успешно проходят тест, это не значит, что у них высокий IQ.

В древности было не меньше мудрецов, люди понимали жизнь и отношения не на более простом уровне, и вероятно делали это подсознательно. Вероятно наши потомки будут считать наше кредо «Заработать как можно больше» дикостью. Мы не развиваем общество в целом, а занимаемся политикой, бизнесом и собой.

Мы не можем предсказывать результат своих действий, не знаем, как построить крепкие и здоровые отношения, и как не вредить собственной планете.

Базовые вещи в развитии и мышлении сохранились, изменились приоритеты и тренды.

## Часть-целое

Части копируют целый элемент. А целый элемент повторяет форму мельчайшей части. Планеты, организмы, компании, — все это одно и то же с точки зрения структур, систем, но при этом это совершенно разные вещи по сути, так как они по-разному работают.

Фрактальность — это бесконечная повторяемость элементов системы, которые копируют друг друга. Настоящих фракталов не так много в жизни, но они есть и они структурны. Когда вы думаете о мире фрактально, вы меняете восприятие

с какого-то отдельного элемента на целую систему и считываете похожесть всех принципов и всей структуры.

Схожесть — это идентичность отдельных параметров у разных систем или сущностей, из-за этого мы не можем назвать их точными копиями друг друга, но они схожи.

В природе много всяких сложносоставных вещей, которые созданы фрактально. Это проявляется в повторении рисунков или одной и той же формы в разных масштабах.



Каждый лист папоротника — это уменьшенная копия всего растения.

Например, здоровье бронхов оценивают фрактально: если бронхиолы (ветви бронхиального дерева) похожи на более крупные элементы, то орган можно считать здоровым. Так как это парный орган, похожесть здесь играет большую роль.

В науке используют фрактальный метод для исследований. Например, часто береговую линию оценивают по ее частям, так как это единственный простой способ. Посчитать длину береговой линии сложно, так как она ломаная и рваная, и если нужно посчитать площадь или периметр, то отмерять расстояние, учитывая все эти неровности сложно.

В какой-то момент ученые поняли, что если взять определенную часть береговой линии, посчитать ее и потом умножить на величину других частей, то получится очень точное попадание в площадь и периметр территории. То есть

берут маленький элемент, рассчитывают его параметры и просто масштабируют. Результат таких вычислений получается очень точным.

С точки зрения логики такая схожесть может показаться фантастикой. Но оказывается, что это так и работает: структуры просто строятся по принципу схожести, поэтому можно посмотрев на один элемент, узнать информацию о другом или о системе в целом.

Интересно, что такой подход одновременно противоречит принципам системного мышления. Там говорится о том, что вы не можете, взглянув на одну маленькую часть, понять, как она взаимодействует со всей структурой и какими свойствами обладает.

И это правда. Например, если посмотреть на молекулы воды и даже соединить их в общую картину, то вы не поймете, что вода мокрая, если уже не знаете об этом факте. Система на большем масштабе при слиянии разных вариаций элементов получает новые свойства, которые не были видны до этого. Но структура все равно в чем-то может быть похожа.

Есть грань, когда вы смотрите на схожесть или когда вы пытаетесь оценить полную систему. Научиться думать фрактально — это видеть закономерности и принять, что системы не полностью копируют друг друга, то есть системы большего масштаба отличается от меньшего по каким-то параметрам, показателям и свойствам.

В отношениях между людьми фрактальность может проявляться следующим образом. Между похожими людьми возникает нейронная связь. Это когда один видит другого и он его принимает, оценивает его состояние, ценность, убеждения и положение, а потом приравнивает к себе, когда ощущает себя схожим. Возникает нейронная связь. Если вы не отождествляете себя с человеком, вы не будете чувствовать к нему такой привязанности и эмпатии. А происходит это за счет схожести структуры личности и опыта.

Если говорить о бизнесе, то тут, как в природе — это организм, он тоже живёт, развивается, проходит разные этапы становления. В структуре есть отделы, которые работают совместно, но над разными вещами. И если по каким-то причинам из строя выйдет весь отдел, возможно, из-за массового увольнения в целях обновить кадры, то другие отделы почувствуют на себе сразу последствия этого решения.

Если мы говорим, о том, что человек растёт, развивается, взрослеет и у него меняется восприятие мира, то у бизнеса происходит все то же самое: здесь тоже есть перепады, периоды, когда он растёт, развивается, когда создает продукты и развивает новые направления. Похоже на обычную жизнь. Ведь бизнес — это не какая-то отдельная сущность со своими законами

существования. Все метафорично. Он тоже рождается, умирает, развивается по определенным виткам стабильности — от молодости, состояния стартапа до взросления и перехода в неповоротливую корпорацию. Наш организм и бизнес проходят одни и те же циклы.

А если принципы нарушаются, то все перестает работать. Непохожая на других структура вряд ли выживет в этой системе. Кроме редких исключений.

Например, компания Нетфликс в свое время начала набирать на работу состоявшихся профи, платить им много денег и удерживать, чтобы они двигали компанию.

Все компании работать так не смогут, иначе система бизнеса развалится. При такой модели система откатится назад, так как это невозможно, чтобы в каждой компании работали одни профи. Откуда их взять столько?

На примерах природы можно учиться бизнесу: то, как взаимодействуют стаи, эволюционирует флора и фауна, как растения и животные общаются между собой, — этому можно учиться, так как мы тоже строим бизнес на людях, системах управления и взаимодействиях.

Если посмотреть на муравейник, то там все устроено не хуже, чем в серьезной компании. Тот же фрактал можно найти и в себе. С одной стороны, мы целый организм, у нас есть своя личность и она отличается от других. Наша первостепенная сущность. Все люди разные со своими свойствами и особенностями, но каждый человек разбит на огромное количество субличностей. Это встречается на многих уровнях.

Во-первых, мы по-разному общаемся в семье, с друзьями и на работе — для каждого фрейма подбираем свои реакции, поведение и даже образ мышления.

В какой-то степени это маски, и довольно сложно определить, кто мы на самом деле и какая личность реальная. Но ответ прост: мы состоим из множества личностей. Как организм состоит из органов и огромного количества клеток, так и сама личность — это определенная часть целого.

У каждого есть отдельная личность для отношений, семьи, работы и т.д. Эти личности по-разному живут, думают, можно сказать, это разные люди. Меняться могут мысли, действия, выражение лица и телодвижения. Но и это не конец. Каждая личность может быть разбита на субличности.

Например, во время работы внутри вас могут бороться несколько субличностей: одна будет бояться новых задач, другая — захочет их сделать несмотря ни на что, третья — будет все делать спустя рукава, лишь бы побыстрее закончить. Все это части, которые живут внутри личности «работника».

Субличности взаимодействуют друг с другом и живут, как в семье. Они могут ссориться, мириться, преследовать общую цель, воевать друг с другом и мешать.

Как снаружи есть общество, система общения коллектива или семьи, так и у нас внутри есть нечто подобное, состоящее из субличностей. Это огромное количество личностей, которые живут своими жизнями, делами, ценностями и целями.

Сложно сказать, что это — субличности или разные грани нашего «Я». Но не так важно, как мы это назовем, важно, что оно есть. Если человека погружать в транс, то эти личности могут проявить себя и выйти на связь.

Часто во взрослом возрасте у нас есть проблемы из-за того, что мы в детстве чего-то недополучили, или если нас обижали. И вот этот обиженный и недолюбленный «ребенок» может жить внутри и влиять на нашу взрослую жизнь. Это действительно важная грань нашей личности или субличность. Обычно достучаться до нее несложно. Но в особых случаях, когда была сильная травма, может помочь только гипноз.

И, о, чудо. Если этот «ребенок» прятался где-то глубоко, пока вы были в сознании, то во время транса он может выйти на контакт. И даже если он и в этом случае молчит, то может контактировать через движения и подавать в разные части тела импульсы, которые можно зафиксировать и оцифровать.

Взаимоотношения между нашими субличностью происходят бессознательно. Вы наверняка замечали эти моменты, когда мы пытаемся договориться сами с собой, заставляем себя что-то делать, спорим, переубеждаем — ведем диалог сами с собой. Так как внутри нас раздраз архетипических личностей.

Если проанализировать окружение и общество в целом, то можно заметить, что у каждого превалирует определенное направление личности, на которую люди обычно вешают ярлык, так как она самая яркая.

Однако, если проанализировать трех эпилептоидов, то это будут три разных человека, похожие лишь работой нервной системы.

Это как сравнивать двух тяжелоатлетов в категории от 89 до 102 кг. Если это международные соревнования и один спортсмен, скажем, кореец, а другой — норвежец, то структура организма у них будет разной. Некоторым национальностям сложнее набрать мышечную массу. Для азиатов 89 кг с минимальным процентом жира — это колоссальный труд. Чего не скажешь о северных народах — мышцы у них растут быстрее. Поэтому в данном случае масса спортсменов может быть одинаковой, но количество вложенных сил будет разным.



У кого-то от рождения задатки к бегу, а у кого-то — к тяжелой атлетике. Но это не значит, что невозможно добиться того, к чему нет предрасположенности.

Например, боксер Рой Джонс, который был средневесом, дошел до супертяжа и выиграл у всех. Это определенный тип личности. Во-первых, у него особенное физиологическое строение и мышление. Он относится к небольшой прослойке людей, у которых это с рождения. То есть он не только развивается, но и имеет предпосылки.

С точки зрения физической силы он не был супертяжем, но смог забрать себе все пояса и стать лучшим боксером в мире, вне зависимости от весовой категории. Есть популярное мнение, что это случайность и большинстве ситуаций такого не происходит.

Но ничего не случается просто так. Нет типов личности, которые не нужны в системе, каждый из них появляется в необходимом для системы количестве, чтобы стимулировать ее развитие. Но это также стимулирует и наше развитие.

Даже психопаты нужны системе в определенном количестве — в пределах 10-15%, но они будут всегда. Они являются патологическими личностями, которые при полной сохранности мышления могут вести себя аморально и даже опасно для других. У них превалирует животная часть, нет страх, эмпатии и ощущения эмоций, поэтому они чуть ближе к дикой природе, если сравнивать животного и человека. Да, они могут научиться изображать эмоции, но чувствовать их им сложно. Они не знают, что такое наслаждаться моментом, например, понюхать цветок и испытать экстаз от аромата.

Из года в год рождается примерно одинаковый процент психопатов. Количество может постепенно меняться, но не глобально. Компаниям тоже нужно какое-то количество определенных сотрудников. В семье тоже должны быть яркие лидеры, серые кардиналы и те, кто просто следит за обстановкой. И если какая-то прослойка людей быстро сокращается или наоборот — быстро растет, то рано или поздно система все равно вернется к усредненному показателю.

Вне зависимости от того, хотим мы или нет, но в системе будут определенные психотипы, даже если они опасны для окружающих. Люди рождаются не такими, как мы пожелаем, а такими, которые нужны системе. Они становятся носителями родительских генов, которые все смешиваются в ребенке. Поэтому мы — не точная копия родителей, а нечто модифицированное.

## **Здоровье**

Наше тело — это отражение общества. Им управляют клетки, органы и субличности. С ними тоже нужно вести беседу, договариваться, помогать, поддерживать, и тогда вам будут помогать в ответ.

Вы должны идти в одном и том же направлении иначе будет раздрай. Например, у людей с расщеплением личности в момент, когда менялась личность в голове, менялась и вся структура организма в плане биохимии. То есть одна личность могла чем-то болеть, но при переходе в другую личность симптомы отступали.

Зафиксирован случай, когда у психически больного пропадал сахарный диабет при переключении на другую личность. Наука не знает, как контролировать и лечить эту болезнь, а мозг просто менял личность, и та личность уже не болела. Настолько сильно она влияла на биохимию организма.

Бактерии это еще одна важная неразрывная часть нас, без которой мы не можем жить. Мы — как планета, для них. И вариантов сосуществования несколько: либо жизнь в симбиозе, либо в состоянии войны. Это в любом случае синергия.

И у них также есть свои «сообщества», которые отдельно живут в своих анклавах, отдельных органах, может быть даже воюют друг с другом — процессы похожи на то, что происходит у нас на уровне семьи, страны, на уровне взаимодействия человека и природы, клеток и субличностей. Все происходит по одному лекалу, по одному образу и все это живет совместно.

## **Развитие**

Развитие в природе — это эволюция, и в общем-то, мы эволюционируем по тем же принципам. Мы находим более правильные и простые методы, чтобы адаптироваться и выживать. Начинаем меняться сами, менять мышление, — все это подобно эволюции. Она работает именно так: находит наилучшие решения и периодически вводит тесты, которые позволяют отойти от общей структуры.

Мутации не могут быть повсеместно, потому что тогда перестанет работать то, что работало хорошо. Но без отклонений нельзя найти новое и шагнуть на новый виток эволюции.

И опять же нельзя рассматривать конкретную точку и по ней оценивать всю структуру. Нельзя понять, как думает мозг и какие у него свойства, судя по одному нейрону.

Но мы думаем таким образом, потому что у нас есть организм. Например, когда человек хочет создать искусственный интеллект на основе работы мозга, это в корне неправильно, потому что мозг без тела не думает, так как не получает достаточно опыта.

Наше мышление неразрывно связано с телом. Мы познаем мир телом и учимся нашими ощущениями. Это сложный процесс, в котором одной логики

недостаточно. Без тела и органов восприятия у нас было бы совсем другое мышление. Поэтому в вопросах искусственного интеллекта бессмысленно стремиться к созданию идентичной мозгу сети.

Вероятно, рано или поздно мы сами придем к мысли, что необходимо интегрировать искусственный интеллект в голову и получатся уже другие люди. Может быть, природа именно к этому нас и готовит.

Катастрофический для нас исход, если искусственный интеллект выделится в отдельный самостоятельный вид. Это будет новой ветвью эволюции, которую создали мы сами, но вполне вероятно, что это эволюция природы.

Вместе с этим люди тоже должны шагнуть на новый виток развития. Движение в сторону автоматизации и технократии, вполне себе может быть волей природы, которая намекает, в какую сторону копать.

С одной стороны, это звучит ужасно, но с точки зрения природы и системы — это более-менее логично, как будто, так и должно случиться. Ведь система должна развиваться и во что-то трансформироваться. Из тестов и экспериментов должны появиться новые виды. Человеческое развитие стремится в сторону технологий, наше мышление шло в эту сторону постоянно и вполне вероятно, не зря. Как мы уже говорили, новые решения и новые мысли — это подсознание, а оно может контролироваться всей системой. А значит всё наше общее развитие, может быть планом системы по новому качественному скачку.

## Часть-целое 2 часть

Наши личности проявляются, даже когда мы меняем страну, работу или должность. На управленческих должностях люди часто выбирают определенную модель поведения, для того, чтобы показывать свой статус, правильно управлять, иметь авторитет в глазах сотрудников и тд.

Это вынужденная мера, на которую люди сами идут сознательно. Но есть неконтролируемая часть, которую очень сильно меняет мышление на подсознательном уровне — например, изучение языка. Когда человек осваивает иностранный язык, начинает на нем мыслить, речь начинает подстраиваться под интонации носителей языка. Параллельно у него меняется мышление и даже поведение.

Когда люди учат иностранный язык и практикуют его в разговоре, они вынуждены перестраивать себя ментально. Они будто становятся приближенными к другой стране, начинают сами себя менять, подстраиваться под эту игру, пытаются подражать нейтивам.

Особенно это заметно, когда человек говорил, скажем, на русском, а потом резко перешел на английский. Видно, как изменяются телодвижения, мимика, интонация и даже голос. Даже в моменты пауз, в перерывах, у человека меняется лицо.

Эти изменения происходят мгновенно и человек очень сильно меняется. В том числе меняется и мышление. Если человек изменился физически, у него произошли такие же глобальные изменения внутри. Изменился подход к решению проблем, ценности, уровень агрессии и доброты. В этот момент он обретает еще одну личность.

Мы не так часто видим переключение человека, когда он минуту назад говорил на родном языке, а сейчас перешел на иностранный. В момент переключения происходит перестройка и можно увидеть глобальные изменения в теле и поведении. И это еще одна новая личность, вложенность, просто еще одна часть нас. Так как мы состоим из огромного количества этих частей.

## **Природа**

Внутри нас живут бактерии, и мы с ними сотрудничаем, если у нас идет какой-то разлад, то у нас страдает весь организм. И эти страдания сказываются на окружающих. Мы меняемся под действием бактерий и микробов. Они контролируют нашу жизнь, а мы, тем самым, контролируем их жизнь, потому что они живут в нас и их комфортное существование зависит от нашего благополучия, питания и образа жизни. Кто тут важнее — организм, наше сознание или бактерии — сказать сложно.

В природе есть огромное количество вложенностей: атомы, клетки, организм. У атома есть ядро, вокруг которого вращаются электроны. Все это складывается между собой и получаются разные вещества.

Дальше, на макроуровне, встречается все то же самое: солнечная система, галактики или просто электроны, все оказывается похожим друг на друга.

Структуры везде примерно одинаковые: есть центр и система, которая от него зависит, к нему привязана, функционирует вокруг него. Спутники вращаются вокруг планет, планеты — вокруг Солнца. Галактики тоже группируются и образуют скопление. А эти скопления объединяются в сверхскопления.

На «невидимом» уровне, на уровне атомов все происходит так же: есть структуры и непрерывный процесс вращения. И тут действует закон квантовой физики: система меняется, как только появляется наблюдатель, то есть одного наблюдателя хватает, для того чтобы система изменилась.

# Равновесие

Итак, мы завершили арку фрактальности и теперь переходим к следующей части — равновесию. Оно включает в себя несколько понятий:

- количественное **равновесие**, это про то, сколько в каждой системе определенных сущностей.
- количественное **выравнивание**, стремление к определенной процентной разбивке.
- **духовность**, которая разделяется на полюса и истину. Полюса — это крайности, как левая и правая часть, как добро и зло и т.д.
- **середина**, которая бывает разных видов: бывает центральное и истинное положение, которое сильно масштабирует процесс.
- **двойкость**, это о том, что в любом процессе необходимо наличие крайностей, которые в принципе создают движение и развивают системы. Все это мы разберем далее.

Люди выбирают своих «вторых половинок», чтобы они развивали друг друга, поэтому говорят, что противоположности притягиваются. Это нужно, чтобы уравновесить систему, перемещая обоих ближе к центру, если они действуют совместно.

Проводили эксперимент: женщинам давали вещи мужчин, чтобы они по запаху определили, что для них пахнет приятно, а что нет. В итоге женщины выбрали вещи мужчин, которые по генотипу максимально отличались от них. То есть подсознательно они выбирали тех, кто им больше подходит для развития.

У всего есть общий тренд движения. Мистики, верующие и ученые, изучающие геном, утверждают, что у человека есть предназначение. Как они говорят, наша программа жизни predetermined. И пройти по этому пути мы можем простым способом, двигаясь прямо и не отрицая судьбу, или зигзагами, пытаясь что-то изменить, но все равно возвращаться к своему предназначению. Само направление не меняется, меняется только движение.

По теории о геноме, генотип все больше влияет на нашу жизнь с возрастом. Сформировавшийся организм на 75% соответствует программе, прописанной изначально. Поэтому можно сказать, что наша жизнь в какой-то степени predetermined.

Но это не противоречит принципам, от которых мы говорили выше. Наш путь иллюстрирует график движения по синусоиде: отходя то в одну сторону от своего пути, то в другую мы пытаемся соблюдать принцип равновесия.

Мы двигаемся по своей прямой, но периодически отходим от нее, как свет, который является и волной, и фотоном. Фотон движется в одном направлении, иногда изменяя траекторию, а вокруг него — волна, которая не самостоятельна в выборе направления. Она как спутник, который зависит от планеты. Максимум, что может — отклоняться в сторону, но в пределах своей траектории.

Когда мы оцениваем ситуацию на предмет равновесия, всегда анализируем противоположные сущности, то, как далеко они находятся друг от друга и от центра. Противоположности не могут друг без друга, так как они неполноценны и не развиваются друг без друга.

В художественных произведениях всегда есть герой и антигерой, и один определяет другого на контрасте. Обычно они пребывают в состоянии войны, но ощущают интерес и уважение друг к другу, а жизнь становится бессмысленной без своего антипода.

При столкновении они начинают уравнивать друг друга и двигаться к балансу в своих навыках. Главный герой становится более жестоким и расчетливым, чтобы суметь противостоять противнику. По ходу произведения он получает навыки, которые есть в антигерое и которых ему не хватает. А антагонист в конце концов развивает человеческие качества: начинает больше ценить жизнь, людей, более лояльно относиться к окружению. Другими словами обогащает свой опыт и становится более сильной и сбалансированной личностью.

Иногда они настолько сильно влияют на друг друга, что оба проникаются ценностями и мировоззрением друг друга. В итоге становятся за одно и помогают друг другу, становясь чуть ли не лучшими друзьями, даже если им приходится по сценарию в итоге биться до смерти. Такой сценарный ход цепляет больше всего, когда два полюса уравнивали друг друга и сдвинулись к центру, получая больше опыта и развития.

## Равновесие и количество разных

В мире всегда рождается определенное количество психотипов. Это не дает системе рухнуть. У каждого есть предпосылки к определенным вещам и если на эти предпосылки накладывается подходящая среда, то человек реализует себя в полной мере.

Суть лидеров — вести за собой людей. Если они отходят от этого принципа, и не используют свою особенность, им становится тяжелее жить. Если есть потенциал, который не реализуется, появляется неудовлетворенность и напряжение.

Человек всегда стремится реализовать себя бессознательно, но делать это мешают внешние факторы. Например, если ребенок-лидер рос в семье военного и его отец настоял на этом же пути на своего сына. Так человек попадает в систему, которая строится на жесткой иерархии и подчинении, лидерские качества не реализуются, так как мало свободы, ведь всегда есть кто-то, кто тобой командует и кому ты должен подчиняться.

Есть определенные пропорции, по которым существует общество. На 100 человек не может быть 90 лидеров, тогда система развалится, потому что лидеры будут друг с другом конфликтовать, начнется «мышинная возня», из-за которой все развалится.

При этом если есть перекося в обратную сторону, например, на 1000 человек 1 лидер, а остальные — исполнители. Так система тоже не будет функционировать, так как на плечи одного человека ляжет слишком много обязанностей и контроля. Основатель компании может управлять тысячами людей один, но не своими руками. А если у него в подчинении есть менеджеры среднего звена, которые тоже управляют группами. Они тоже лидеры, но иерархией ниже.

Толпа всегда жаждет лидера, так как мало кто любит брать на себя ответственность и принимать важные решения. Всегда проще переложить решение вопросов на другого. Поэтому лидерство — это не столько свобода, сколько управление процессом, напряжение, ответственность и определенные сложности.

Также есть определенный процент логиков и «креативщиков». Вероятно, первых больше, так как креатив — это про творчество и придумывание идей, а если половина людей будет просто что-то придумывать, то система тоже не будет работать.

Да и есть достаточно людей, которые любят работать руками. Кому-то проще удобнее и приятнее заниматься резьбой по дереву или строительством, чем, скажем, наукой. Для ученого важно генерировать идеи, что-то исследовать и ставить эксперименты. И обычно что мастер, что исследователь смотрят друг на друга с непониманием и сожалением. Каждый считают другого несчастным. Но на деле это просто разные принципы мышления.

Однако бывает и такое, что человек родился с предрасположенностью к одному делу, а стал заниматься другим, но это не случайность, а страховка системы.

Например, если лидер один и никто не может составить ему конкуренции — это плохой знак. Нет гарантий, что у этого человека будут хорошие управленческие навыки, всегда есть риск тяжелой болезни или летального исхода. И в этом случае его должен кто-то заменить. Необходима выборка среди людей, которые являются потенциальными лидерами. Все остальные не реализуются, перейдут на другую позицию, либо будут управлять на более низших уровнях. Такое деление повторяется от системы к системе.

Но в зависимости от внешних условий могут быть отклонения и изменения. Например, нельзя сказать, что в деревне и в мегаполисе один и тот же срез общества. В большом городе может быть больше творческих людей, так как им есть где работать и проявить себя, а в деревне их потенциал просто будет простаивать.

Элементы, которые пошли не по своему пути, развивают систему. Аномалии приносят новое, система трансформируется, и если изменения проходят успешно, результат укрепляется. Бывает такое, что условия помешали человеку реализовать его потенциал, но он стал успешным в другой сфере.

Подсознательно люди занимают позиции там, где они больше нужны. Поэтому иногда люди становятся эффективными, когда они не на своих местах.

Фрактальный принцип равновесия количества сохраняется во многих системах. Он может трансформироваться, но он остаётся. Например, в ранние столетия нашей эры в людях ценилось отсутствие страха и эмоций — такие люди становились отличными воинами. Сейчас это продолжает цениться среди полицейских, судей, врачей. Но вместе с тем, это признаки психопатии.

Система эволюционирует и вместе с ней меняется процентное отношение. Эволюция — это всегда адаптация, но происходит она постепенно в зависимости от потребности системы. На уровне веществ, планет, галактик тоже есть принципы и правила насыщенности по плотности каких-то элементов, чтобы регулировать процентное соотношение сущностей и не нарушать баланс.

## **Бизнес**

Все не могут быть лидерами. Раньше проблем с этим не было, но сейчас в обществе сильный культ денег и предпринимательства. В России он начался относительно недавно. И многие загорелись идеей открыть свое дело с целью разбогатеть. Бизнес для таких людей — это инструмент. Они хотят зарабатывать много денег и видят в предпринимательстве потенциал. Однако не понимают главного, что по-настоящему успешным становится менее 1% стартапов — большинство «умирает» в первый же год.



А все потому, что люди быстро загораются идеей предпринимательства, насмотревшись фильмов и начитавшись книжек об успешном успехе. Им кажется, что это путь к огромному количеству денег и свобод. На самом деле все наоборот — здесь больше ограничений в плане времени, ресурсов, сна и много напряженки.

Из-за идеи фикс разбогатеть и больших сложностей на этом пути появляются инфобизнесмены, которые учат людей «денежному мышлению». Учат тому, что озолотиться может каждый, что невозможно системно.

Если все будут предпринимателями, кто будет тогда работать? На предпринимателя должен кто-то работать, в этом суть. Даже партнерство, когда есть несколько владельцев одной компании, это тоже не совсем предпринимательство, так как дело не принадлежит одному человеку целиком.

Если человек открывает свое дело и выступает в роли работника, это самозанятый или фрилансер. Например, если новое поколение поголовно будет работать на фрилансе, начнутся сбои в системе. С начала нулевых было модно получать юридическое и экономическое образование. Из-за высокого спроса, эти специальности стали самыми дорогими в вузах, а рынок быстро пресытился специалистами. Сейчас идет тренд на IT-профессии. И вероятно с ним произойдет то же самое.

Чтобы система была в балансе, люди должны идти по своему пути, заниматься своим предназначением. Навязанные извне мысли и идеи отдаляют вас от вашей судьбы. Под судьбой я подразумеваю не конкретные события, а потенциальное направление.

Следует стремиться к развитию индивидуальных навыков, талантов и желаний. А предпринимателями суждено быть определенному количеству людей. Так как это структура личности, с которой рождаются, и которая потом укрепляется в возрасте до 5 лет. Они рождены для того, чтобы предпринимать, у них «зудит», им нужно что-то делать и создавать. Да, научиться этому может каждый, но если это не ваше, то вы будете часто сталкиваться со сложностями, даже там, где другие их не испытывают.

## **Отношения**

Быть предпринимателем — это идея, навязанная обществом. То же самое можно сказать и про желание общаться с людьми. Социально одобряемое поведение — когда человек имеет много друзей, постоянно «варится» в потоке общения и чувствует себя там комфортно. Но в жизни такое не может быть повсеместно. Ввиду структуры личности добрая половина людей теряет силы при общении с другими, а не восполняет их. Назовем их интровертами.

Усугубляет ситуацию то, что на такое поведение обижаются или воспринимают желание побыть с собой наедине за нелюдимость. Поэтому многие люди скрывают свои интровертность, играя по правилам общества, из-за этого больше устают по жизни.

В системе сбалансированы типы людей, поэтому интроверты — это ее важная часть. Я уже не говорю о том, что для какой-то работы подходит только такой тип личности. Например, не каждый сможет писать код изо дня в день на протяжении многих часов, чувствуя себя при этом прекрасно.

Процентное соотношение типов личности меняется, исходя из адаптации и эволюционных процессов. Не обязательно в хорошую сторону, но движение есть всегда и, скорее всего, от одного пика до другого, вверх-вниз.

Есть люди, которые обзаводятся большими семьями, а есть те, кто принимает решение провести жизнь в уединении с собой. Например, монахи живут аскетичной жизнью, а некоторые принимают обет безбрачия и при этом чувствуют себя счастливыми. Мы можем охать и ахать, ведь по нашему мнению, человек обрекает себя на несчастную жизнь, но вероятно он будет еще счастливее, чем многие «нормальные» люди.

Мы жалеем людей, которые остались одни, особенно пожилых, и чаще всего им действительно не хватает общения и внимания. Но бывает и такое, что одинокая пожилая мама, имея большую семью, отказывается от посещения общих праздников и просит пореже привозить внуков. В глобальном плане есть люди, которым комфортнее жить в одиночестве. Но из-за того, что их не так уж и много, остальные их не понимают.

Система предполагает разнообразие, противоположности и взаимоисключающие вещи, иначе она не развивается. «Одиночки» — это тоже разнообразие системы, аномалия в понимании большинства.

Любое отклонение рождает напряжение и вызывает вопросы, а реальное равновесие находится в центре графика.

Компании, города и страны структурируются какими-то типами личности в разные этапы эволюции. Внутри страны есть лидирующие местности и периферия, то есть самые богатые и бедные округа. Это закон Парето, когда 20% дает 80% результата. Процентная разбивка условна, это может быть 10/90, 5/95 или 30/70 — зависит от ситуации.

Но нужно помнить, что такие перевесы, — это не норма. И эффективность повышается, когда все стремится к центру. Особенно это касается локальных систем.

Такая структура количества фрактальна: распределение есть между людьми, городов и стран. Например, в плане мышления есть разбивка на восточное и западное. Запад думает про каждого человека по отдельности, про индивидуальность, а Восток — про общество и продвигает коллективные ценности.

В разных культурах одно и то же действие будут оценивать по-разному. Например, человек совершил преступление. На Западе посчитают, что в преступлении виноват сам преступник, на Востоке — подумают о том, как на это повлияла система и почему человек сделал именно такой выбор. Одна ментальность строится вокруг культа личности, но ее уравнивает другая, где в приоритет ставится общество в целом. Как Инь и ян, которые хорошо отражают принципы равновесия: полюсность, центр, духовность и двоякость.

## **Здоровье**

На микроуровне роли клеток тоже разбиты на определенное процентное соотношение. И у каждого оно разное. Даже если смотреть с точки зрения эволюции, количество клеток мозга постоянно увеличивалось с каждым новым видом человека.

У каждой клетки есть своя задача, и вероятно на своем уровне она просто функционирует, но ей неизвестна задача всей системы. Мы живем так же, так как не знаем, почему общество функционирует так, как оно функционирует. Мы согласны с мыслью, что организм регулирует количество и соотношение клеток, но то, что, например, количество людей и животных может регулироваться на планете по такому же принципу — для нас странно. Хотя оба этих мира фрактальны, а значит процессы и там, и там похожи.

Человек с самого начала появления на Земле начал влиять на нее: изменилась флора и фауна, вымерло огромное количество животных, изменился климат. Но почему мы так действуем, из каких побуждений — это уже другой вопрос.

Возможно все идеи принадлежат системе, а не нам. А мы лишь руки, с помощью которым она проводит регуляцию. Лекарствами мы выводим из равновесия клетки и бактерии нашего организма, а потом страдаем. Системе приходится долго приходить обратно к балансу.

Когда организм сам борется с болезнью, у него вырабатываются антитела, клетки иммунитета. Это работает так: состояние сперва ухудшается, но потом система адаптируется к болезни и справляется с ней.

Но когда мы выпиваем таблетку, нарушается баланс — уничтожаются как «хорошие», так и «плохие» бактерии. Лекарства оказывают медвежью услугу, так как не дают организму справиться самостоятельно. Происходит пресыщение клеток иммунитета, и организм перестает их производить.

Уничтожаются и клетки-защитники, и клетки-вредители. Тем самым мы приводим систему к дестабилизации, так как вмешиваемся в процесс равновесия.

К данному вопросу нужно относиться без фанатизма. Я не заявляю, что прямо сейчас всем нужно отказаться от лекарств. Всегда оценивайте подготовку организма, проходите обследования, чтобы быть в курсе своего состояния, оценивайте степень тяжести болезни и то, можете ли вы прямо здесь и сейчас выпасть из рабочего цикла, чтобы переболеть дома естественным способом.

## **Развитие**

В развитии всегда должно быть сложно, но до определенной степени. Если вас слишком сильно напрягает какой-то процесс, скорее всего вы в нем сильно развиваться не будете, потому что пропадет мотивация. Но если будет слишком легко, потухнет интерес.

Развитие складывается из непохожих друг на друга элементов. Например, если в компании работают только логики, продвижение будет медленное и однобокое, так как нет тех, кто привнесет эмоциональность в работу и посмотрит с другой стороны на происходящее.

Зачастую методологии опираются на какую-то одну идею. Например, такие, где все нужно считать и оцифровать. В чистом виде такая система нормально не работает, потому что всегда есть момент интуиции. Когда нужно брать не за счет просчета, а за счет креативных решений, которые не рождаются по конкретному лекалу, а приходят сверху. Продумать заранее можно направление и рамки, но просчитать прорывную идею нельзя.

Если мы двигаем систему в сторону логики и просчетов без интуитивного обдумывания, то наша система работает плохо. Если мы наоборот занимаемся управлением только с помощью нашей интуиции, то у нас нет цифр, на которые мы сможем опираться. И это взаимодополняющие вещи и они должны быть в системе в определенном объеме.

Запоминание и усвоение информации играет в развитии большую роль. Например, память лучше всего работает, когда мы на нее воздействуем с разных сторон:

- строим логические цепочки;
- визуализируем образы;
- создаем эмоциональные метафоры;
- задействуем аудиальный и кинестетический канал.

Нужно анализировать системы, чтобы понять, какая сторона проседает. Например, вы делаете упор на логику, но игнорируете эмоциональный подход, или считываете информацию визуально, но не воспринимаете в форме звука.

## **Природа**

Может показаться, что в природе одни элементы более важные и полезные, а другие — не играют особой роли. Но это не так. Нельзя сказать, что лидер важнее подчиненных. Если не будет обычных сотрудников, не будет смысла в лидере. Научный деятель не важнее строителей. Потому что люди, которые создают что-то своими руками сильно меняют мир.

Руководитель без сотрудников и партнеров — бесполезный элемент, который сможет что-то придумать, но не воплотить. Он управляет системой, но не значит, что стоит выше всех. Управление — просто его работа. У других работа иная. И это не значит, что они хуже. Все эти личности важны, потому что если есть перекос, то система работает плохо или не работает совсем. Поэтому важно понимать роль каждого человека и нужда в разных элементах.

Нет чего-то более и менее важного, есть система и она либо согласована, либо нет. Количество психотипов, настроек, талантов всегда уравновешенно.

Если в системе одна часть видоизменяется, то же самое происходит и с ее противоположностью. Так проявляется равновесие. Если по каким-то причинам лидеров становится больше, то станет больше последователей — чтобы сохранить баланс, увеличится объем.

Болезни тоже проходят эволюционный путь: если это сильные болезни, которые убивают сразу много людей, запуская эпидемию, но потом, чтобы выжить в этом мире, они начинают адаптироваться и становятся менее агрессивными. Может быть и другой сценарий, когда в самом начале болезнь «тихая», а потом через какое-то время обретает невероятные масштабы и так же быстро исчезает. Ровно это произошло с коронавирусом. Ведь его обнаружили еще в 20-ом веке, но по-настоящему опасным он стал в 2020 году, а спустя пару лет и вовсе утих.

Болезни не могут действовать рандомно: просто появляться, уничтожать какой-то процент людей и исчезать. Это происходит по определенной логике. Во-первых, есть периоды, которые разбросаны во временных интервалах, где все движется по условной синусоиде. Во-вторых, всегда есть колебания и это определенный инструмент регуляции системы.

Равновесие проявляется в регрессии к среднему значению. Например, гениальные в детстве дети во взрослом возрасте ничем особо не отличаются от других. А те, у кого в школе была задержка развития зачастую подтягиваются до средней успеваемости в более старшем возрасте.

## Центр полюса

Полюса — это крайние значения одного явления (добро и зло, правда и ложь и т.д.), которые поодиночке не работают в плюс. Это неуравновешенная и довольно негативная система с точки зрения нашего общего понимания. В ней должны быть противоположности, но когда между ними есть сильный перекося, это плохо. Но обычно в жизни постоянно происходит перекося в какую-то сторону: когда мы к чему-то стремимся, мы выбираем одно направление и развиваемся в нем, гипертрофируя его.

Например, в отношениях нередко прибегают к манипуляциям, когда давят на нужные точки, чтобы добиться от человека желаемого. И это работает, хоть и вызывает вопросы с точки зрения морали. С человеком можно работать и из него можно сделать что угодно. Общась только на языке манипуляций, вы рано или поздно упретесь в потолок и не сможете ставить новые цели, так как вы все это время двигались только в одном направлении и вероятно дошли до пика.

Вы упустили интуитивное, подсознательное и эмоциональное поведение, пока шли по пути механических манипуляций. Люди обычно движутся к какому-то полюсу и верят, что, если сосредоточиться на чем-то одном, то можно добиться большего успеха. Но это так не работает.

Всегда есть оптимум, то есть лучший усредненный вариант без крайностей и фаворитизма.

Когда есть движение к одному полюсу, мы постепенно привыкаем думать в одном ключе и отрицаем все остальное. Например, наука объясняет мир только с точки зрения расчетов физических величин, выводит законы, которые можно подтвердить, поэтому она однобока. С другой стороны есть вера, которая объясняет происходящее божественным замыслом и выступает антагонистом науки. Это крайности, а истина где-то между.

В бизнесе все то же самое. Возьмем два полюса «хорошо» и «плохо»: если в бизнесе дела идут хорошо, сотрудники и управленцы расслабляются, из-за этого начинается спад. Мы все время движемся вперед и откатываемся обратно — как только привыкаем к комфортным условиям, они сменяются стрессом и хаусом.

Комфортные условия — это крайнее пиковое состояние. И дойдя до него нас отрекошетит обратно к другому полюсу. Систему начнет шатать, качать и дальше ее можно уже не удержать.

Мы хотим, чтобы с бизнесом, отношениями и здоровьем всегда все было хорошо, поэтому стремимся получить позитив во всех сферах. Надеемся, что

заработаем много денег и тогда жизнь наладится. На деле, когда мы достигаем одного заработка, сразу ставим планку — заработать больше. Конца, как и удовлетворения от достигнутого, не наступает. Мы просто идем в этом векторе, погружаясь все глубже и глубже. То же самое и с отношениями.

Когда нет изменений, есть привыкание. Если мы не развиваем отношения, то есть находимся в одной точке, постепенно пропадает интерес, так как нет движения. Движение и жизнь — это про колебания, про другой фрейм, но он неразрывно связан с равновесием, поэтому я буду постоянно к нему обращаться.

Эмоции в отношениях быть должны: либо когда пара получает их друг от друга, либо извне — например, когда оба занимаются активным отдыхом, путешествуют и т.д. Слишком спокойные отношения, когда все ровно и гладко, — это статика, которая должна быть проходным состоянием.

Есть и другая крайность: когда много изменений и нет никакого спокойствия. Это перекося к другому полюсу. К такому темпу жизни тоже привыкаешь и со временем гаснет интерес. Отношения ухудшаются, как только для нас что-то становится привычным.

## Привыкание

**Здоровье.** Организм адаптируется, когда в нем постоянно происходят изменения, то есть когда он получает небольшие дозы стресса. Однако, если это происходит без перерывов, накапливается стресс. Другая крайность — абсолютное спокойствие без изменений и малейшей встряски. Для развития нужны резонансы, но чтобы не было перевеса в пользу одного полюса, необходимы периоды спокойствия.

Привыкание к одному состоянию отрицательно сказывается на организме: стабильность в моменте дестабилизирует системы в целом.

**Развитие.** Если постоянно работать на высоком уровне напряжения, это будет плохо сказываться на организме. Лучше всех это понимают спортсмены, которые умеют чередовать режим труда и отдыха. Ведь если перенапрячь мышцы и не давать им восстановиться, они не будут расти.

Работает это так: вы даете такую нагрузку, при которой в мышцах образуются микроразрывы, после чего не тренируетесь 1-2 дня. Тренироваться без отдыха неправильно — так вы будете тратить больше сил и не получать результат.

И наоборот — если давать маленькую нагрузку, мышцы не будут напрягаться, а следовательно расти. Один спортсмен тренируется каждый день без отдыха, а

второй через день-два. У первого мышцы развиваются хуже, чем у второго, хотя второй тратит времени и сил меньше. Но у него есть баланс в нагрузке.

Если вы с фанатизмом стремитесь к росту и не отдыхаете, вы углубляетесь в крайность. Мастер не может быть фанатиком, так как понимает неэффективность такого подхода.

Помимо тренировок нам нужна сменяемость ситуации для того, чтобы организм развивался и улучшался иммунитет. Ему периодически нужны встряски, чтобы он находился в разных позициях, развивался и чувствовал себя хорошо. Он не может быть только в спокойствии или только в напряжении.

Духовное и физическое тоже должно быть в равновесии. С помощью физического мы ощущаем тело, а через него и весь мир. Мы можем голодать, заниматься моржеванием или спортом, тем самым вводим организм в стресс — с одной стороны, это негатив, с другой — развитие. То же самое происходит, когда мы учимся. Эффективное обучение — это создание новых нейронных связей, стресс для мозга, который необходим для развития. Но беспрерывно в таком режиме мы тоже не сможем находиться. Нужен баланс.

**Природа.** Застой не может продолжаться долго, он всегда сменяется новым витком, так как природа всегда делает тесты и выбирает лучшее. Ни в природе, ни в жизни нет стабильности. И так, как сейчас, вселенная не будет выглядеть через миллионы лет.

Все началось с точки, после чего вселенная начала расширяться, двигаться, и это непрекращающийся процесс. Возможно, по закону развития через какое-то время система начнет схлопываться обратно — это будет обратным движением в другому плюсу.

Все меняется по определённому графику, по синусоиде вверх-вниз и переходит с полюса на полюс. Соответственно, если часть системы задерживается в определенной позиции, природа это считывает, как аномалию, и стремится побыстрее выйти из нее — так работает все.

Психика человека боится нестабильности и хаоса, так как их сложно контролировать. Поэтому появилась идея вечной жизни. Однако она может существовать только в книгах и теориях, на практике это невозможно, так как противоречит законам развития (не говорю уже о законах природы).

Бессмертие — это стабилизация системы. Другое дело, когда элементы появляются, развиваются, деградируют и переходят в другое состояние, которое мы считываем, как смерть, но на деле мы остаемся в этом мире, только в другой форме. Мы не можем стоять на месте.



## Инновации и бизнес

Часто люди неверно оценивают ситуацию — кажется, что жизнь под контролем и в балансе, но на деле все не совсем так. Как бы мы не старались быть объективными, находясь внутри ситуации, достичь этого не можем. Более того, в реальности мы чаще находимся на краю, чем в середине. Жизнь современного человека — это повсеместное стремление к успеху. И когда кто-то действует по другой системе ценностей, мы это воспринимаем, как инновацию.

Предприниматель продал свой бизнес и решил стать монахом. Окружающие делятся на два лагеря: одни восхищаются его решением, другие — осуждают, а все потому, что это инновационная идея. Восхищаются из-за разрыва шаблонов, а осуждают, потому что в обществе предприниматель — это олицетворение успеха, даже если его бизнес убыточен. Отказ от материальных ценностей приравнивается к сумасшествию, хотя возможно для некоторых это и есть успех.

Но добившись один раз высот, мы не можем делать это постоянно и идти только вверх, такое движение противоречит законам природы. Когда мы дошли до крайности, есть два варианта, как будут развиваться события: либо движение пойдет к середине, либо к противоположному полюсу. Это как если сильно натянуть резинку она может лопнуть и прийти к усредненному положению или ее откинет в другую сторону, куда нам не надо. Оба варианта — результат сильного напряжения, которое заканчивается поломкой системы.

Напряженность есть везде: если кто-то в обществе транслирует негатив, появится антагонист, чтобы транслировать добро. Стремление к доброте есть у каждого. В какие-то моменты оно являет себя и пытается поглотить темную часть. На этом основаны популярные фильмы, где плохие персонажи меняются и встают на сторону добра, и наоборот, даже самые добропорядочные персонажи иногда оступаются. У сильных личностей всегда есть надрыв, серьезная трагедия в детстве, которая, с одной стороны, забрала силы, а с другой — дала. Так энергия перетекает и стабилизирует систему.

Сейчас идет тренд на автоматизацию — стремятся повторить машинами всю деятельность человека. Но если это и получится сделать, то отчасти: искусственный интеллект нужно контролировать. Чтобы прогресс в будущем действительно был, стоит думать о роли машин и людей в равной степени, чтобы было равновесие.

## Остальное

В отношениях есть определённые нормы и тренды. Нормы — это то, что все считают нормальным, тренды — то, что происходит на самом деле, реальная норма.

Например, всегда есть мода на тело и внешность. Последние несколько лет тренд движется в сторону ментального здоровья и комфорта: поддерживаются идеи бодипозитива, борьбы с фэтшеймингом и принятия себя. Заключается он в том, чтобы не стремиться к нереалистичным нормам, а принимать свое тело, даже если оно не вписывается в стандарты.

К этому общество пришло не сразу. В 80-ые, в эпоху супермоделей считалась красивой «фигуристость», а уже в 90-ые на смену пришел «героиновый шик», то есть болезненно худощавое телосложение. Как правило, тренды кочуют от одного полюса к другому — все идет по синусоидам через колебания.

Сейчас на подиумах нормально видеть моделей плюс-сайз — их параметры больше привычных 90-60-90 на 10 см. Если модели предыдущих поколений добивались фигуры диетами, то здесь большую роль играет генетика. Ведь быть немножко в теле и сохранять пропорции у каждого не получится. Но это все равно своего рода норма, а отклонение — это вес, который мешает двигаться, дышать, и создает нагрузку на органы. С точки зрения системы — это крайность, не норма.

Обе крайности — экстремальная худоба и полнота — негативно сказываются на здоровье.

В последние годы продвигается идея, что если человек хочет выглядеть определенным образом, то окружающие должны это принимать и не пытаться переделать. И это правильно, так как тело человека — это его личные границы, и давать непрошенные советы, осуждать, комментировать — это нарушение этих границ. Поэтому с одной стороны, это здоровая тенденция, которая защищает одну категорию людей, с другой — забирает свободу слова и право на мнение у тех, кто придерживается других взглядов. Свобода одних происходит через подавление других.

Инновация в данном случае — свобода иметь любое тело и не придерживаться стандартов. Но сказать, что это правильно с точки зрения системы, нельзя. Как и любой тренд, это отклонение от центра, крайность. Всегда будут те, кто поддерживает идею и те, кто ей противостоит. Есть и промежуточные позиции, когда люди частично согласны или не согласны с двумя идеями одновременно.

Попытка создать равенство — это не баланс, а отход от середины и стремление к полюсам.

С одной стороны, что может быть лучше полной свободы? Когда человек проявляет себя на 100%, делает, что хочет, и не получает косые взгляды. С другой — свобода без ограничений разрушительна и деструктивна для системы. Это путь к хаосу, после которого все откатится обратно на уровень запретов и полного контроля. Потому что чем сильнее перекос в одну сторону, тем сильнее будет откикошетит в другую. Тренды — это всегда крайность, поэтому они противопоставляются друг другу и кочуют от одного полюса к противоположному.

В плане здоровья, когда мы начинаем усиленно заниматься спортом, придерживаться диет, — все это тоже разрушение. Обычные тренировки улучшают здоровье, причем как физическое, так и эмоциональное. При этом, если вы занимаетесь спортом профессионально, то спорт здоровье не дает, а забирает. У профессиональных спортсменов начинают болеть суставы, органы, потому что они постоянно перегружают организм. Большой спорт калечит многих. Причем это проявляется не к концу жизни, а во время карьеры или в среднем возрасте. Люди не задумываются о том, какую плату с них возьмет жизнь за то, что они углубляются в какой-то конкретный полюс, например, в спорт.

Постоянное похудение, чтобы не было ни капельки жира, тоже негативно отражается на организме. Оно оправдано, когда вес влияет на самочувствие и здоровье и есть показания врача.

Один спорт не приведет к равновесному состоянию сознания, он помогает, но нужно еще психологическое и ментальное развитие. И наоборот — уходить в ментальное развитие полностью нельзя, потому что нужно развивать и тело. Например, те же шаолиньские монахи развивают хорошее отношение к миру и соблюдают довольно жесткие правила, направленные на укрепление физического состояния, практикуют медитации. Углубление в каждую из этих частей и игнорирование других — крайность, но если заниматься всем сбалансировано, это приблизит вас к центру.

Если говорить о развитии, то оно состоит из логики и эмоций — с одной стороны, это алгоритмическое мышление, с другой — креатив. Развития не будет, если вы делаете упор на что-то одно. Чтобы развивать себя эффективно, добиваться высоких результатов и не прилагать огромное количество усилий, нужно развивать все поочередно. Это как смена умственной и физической деятельности. Когда вы долго занимаетесь логической задачей, то в конце концов начинаете уставать. В качестве отдыха рекомендуют не бросать все и лежать плашмя на диване, а просто сменить деятельность. Можно от одной работы отдохнуть, переключившись на другую, если она связана с другим видом деятельности. Тогда мозг отдыхает, вы набираетесь сил и эффективно работаете.

Этот принцип есть в других системах развития. Например, развитие памяти идет поочередно. Сначала вы запоминаете информацию, потом отдыхаете и так по кругу несколько раз. В методе дворцов памяти используют разные сенсорные системы: слух, обоняние, вкус, а еще логику — такая комбинация хорошо прокачивает способности памяти.

Люди с феноменальной памятью не используют столько сил, как нам кажется. Они просто умеют пользоваться методами и системами по запоминанию. Тони Бьюзен, который занимался исследованием мышления и памяти, утверждал, что если человек меняет полюсность, то есть сначала задействует логику, а потом креатив, то эффективность мышления и запоминания увеличивается в 5 раз. Объединение систем дает кратный результат. Это как раз про то, что не нужно уходить в какое-то конкретное направление, для того, чтобы там добиться успеха. Гениальный логик — это интуитивный мастер.

Люди, которые постоянно занимаются решением логических задач, математикой, физикой, говорят о том, что решение просто приходит к ним в процессе деятельности. Это объединение логики и интуиции, совмещение всех систем. В этом и гениальность — когда развиты обе части, хотя кажется человек движется только в сторону одного полюса.

**Природа.** Когда люди начинают вникать в суть существования животных, насекомых и растений, а потом адаптируют увиденное для человечества, общество прогрессирует. Но если это делать бездумно, можно что-то упустить из виду и не учесть, из-за этого перестанет работать вся система или придется тратить слишком много ресурсов.

Если мы будем вдохновляться «технологиями» природы, у нас будет больше прорывных и полезных инноваций, так как их изобретения эффективнее, чем наши. Баланс — это посмотреть на мир и взять оттуда что-то, пересобрать, добавить свое. Крайность — полное копирование, когда человек пытается сделать абсолютно ту же систему. В природе не может быть второй такой же системы.

## Скачки

Часто мы пытаемся ускорить процесс за счет резкого скачка к полюсу, но это всегда неестественно и деструктивно. Для бизнеса необходимо равновесие пользы и денег. Если ваша цель — заработать как можно больше, но не давать пользы, это дело не станет успешным и по-настоящему прибыльным. Но так как в природе бывают аномалии, случается всякое: бизнес, который создавали ради прибыли может быть успешным, например, если его поддерживает государство. В этом случае не важно, как он работает, он все равно будет прибыльным.

Но в нормальной системе бизнес должен быть полезен окружающим — так выстраивается прочная система. Лидеры индустрии всегда стремятся к людям, к тому, чтобы быть им полезными. Бизнесмен, конечно же, хочет получить прибыль, потому что это оплата его труда, обратная реакция, без денег бизнеса быть не может, потому что когда вы что-то даете, хотите получить что-то взамен. Успешные компании начинались с идеи, с великой цели и миссии — их не создавали с целью побыстрее получить много денег.

Когда влиятельные бизнесмены говорят, что не работают за деньги, они не лукавят. Потому что деньги перестают быть им интересными в принципе. Когда их переизбыток, должен быть другой мотив для бизнеса. Если заранее нет понимания, ради чего это все кроме денег, то развития не будет.

Кроме того должно быть равновесие эмоций и труда. Работа должна быть интересной и приносить положительные эмоции. Если этого не происходит, вряд ли сотрудник будет продвигаться по карьерной лестнице и достигнет результатов.

Отношения. Сейчас идет тренд на отрицательных персонажей. С одной стороны, так не должно быть, потому что люди в жизни хотят позитива и добра. С другой — нам нравятся отрицательные персонажи. Кажется, что это нелогично, но на самом деле в такие персонажи — это противоположный полюс. Когда в герое сконцентрированы хорошие качества, нам начинает не хватать темной стороны. Ведь это более человечно. Люди не идеальны и испытывают негативные эмоции, поступают плохо и порой несправедливо с другими, но скрывают это и винят себя. Плохие персонажи не подавляют свою сущность: они умеют постоять за себя, когда чувствуют агрессию и ненависть, ее легко выражают, хоть и в разрушительной форме, одновременно с этим могут иметь семью, любить своих детей, то есть быть не такими уж и плохими ребятами. Нас привлекает целостность, когда есть не только хорошее или только плохое, а одновременно оба полюса. В своих учениях Юнг говорил о том, что у каждого есть темная сторона, и ее нужно изучать, проявлять и не подавлять, так как она дает силу личности.

Для того чтобы быть в безопасности, нужно быть опасным. Если вы приняли темную часть себя, вы будете в большей безопасности, потому что будете ощущать силу. Это не значит, что нужно идти и грабить банки или убивать, это значит, не стараться быть идеальным, позволить быть себе обычным человеком со слабостями и желаниями.

У антисоциальных личностей, которые причиняют вред людям, развита внутри «животная» сущность, ощущение силы. Они сканируют окружение и ищут жертву, на которую можно напасть. И это необязательно будет физически слабый человек. Главный критерий — это психическая слабость, когда при

нападении жертва не прикладывает усилий, чтобы отбиться. Вместо того чтобы ответить, убежать и спастись, она замрет.

У жертв не развита темная сторона личности, а у насильников она преобладает. Для обычного комфортного существования нам нужно нечто среднее. Если разрешить плохому проявляться, когда возникают негативные эмоции, вы уравновесите себя, станете более уверенными и спокойными, появится некая гарантия безопасности, потому что вы не будете попадать в радары «охотников». Но все должно быть в меру. Агрессия ради агрессии — просто негатив. Это деструктивная часть, крайность. А вещи должны быть уравновешены, чтобы приносить эффективность.

Здоровье. Скачки и перепады есть и в самочувствии: в течение дня человек себя чувствует то лучше, то хуже: утром сложно встать с кровати, особенно когда не выспался, днем из-за работы, кофе и еды происходят скачки бодрости, но вечером все равно накатывает усталость. Во время болезни температура то понижается, то повышается, кашель и насморк периодически обостряются. Вопрос лишь в том, куда направлен тренд движения. Если вы здоровы долгое время, то есть вероятность, что рано или поздно подхватите хотя бы простуду.

**Развитие.** Можно двигаться к своей цели без остановок. При этом подходе удается получить много опыта за короткий срок, так как вы постоянно попадаете в ситуации и совершаете действия. С одной стороны, это эффективно, потому что вы действуете на максимуме, используете свои мощности по полной. С другой — это крайность, так как нет остановок и анализа ситуации. Нужно прерваться и посмотреть на ваши результаты и понять, что будет дальше. И если этого не делать, то эффективность упадет и будет сильный износ. Даже небольшая передышка и анализ улучшают работоспособность, повышают мотивацию и дают силы идти дальше. Это позиция равновесия.

У многих есть невротическая мысль: на работе постоянно нужно что-то делать, просто так сидеть нельзя, нужно, чтобы процесс было видно. И из-за этого формируется ощущение, что вся работа — это череда механических действий. И это неэффективно. В работе, как и в отдыхе, нужно чередовать ментальное и физическое, чтобы виды деятельности постоянно чередовались: поработать за компьютером, проанализировать сделанное, визуализировать информацию с помощью ручки и бумаги и т.д. Переключение между деятельностью дает отдых и появляются новые, качественные мысли, которые приходят сами по себе, без умственного напряжения.

Природа. Разнообразие в природе — это скачки. Она не останавливается на чем-то одном, поэтому существует столько существ, процессов и явлений. Идет постоянное развитие, где нет деления на плохое и хорошее. Любое развитие — это изменение системы, ее адаптация и получение опыта.

## Духовность: истина

Вот мы и дошли до центра духовности, до истины. Истина, с одной стороны, существует, с другой — нет, так как это конечная история, а в мире все развивается и меняется.

Истина — это равновесие, центр, баланс. Чем ближе вы к центру, тем выше эффективность, а на краях она стремится к нулю, потому что отрицаются другие составляющие системы. Центр — очень маленькая точка всего пути, но она дает максимальный эффект — меняет форму системы, пространство и сам процесс в корне.

Если идти от краев или к краям, изменение происходит постепенно, и чем ближе к середине, тем больше равновесия и эффективности. Если вы ловите это состояние, прогресс не заставляет себя ждать. При этом попасть в него довольно сложно, так как зачастую у человека перевешивает один из полюсов. Но если попасть в центр, можно войти в состояние потока.

Обычное дело, когда человек во время рабочего дня немного отвлекается: поработал, ответил на сообщения в соцсетях, потом вернулся к работе, а через время прервался на перекус и т.д. Особенно хочется переключаться, когда мы работаем над сложной задачей. Это нормальный рабочий процесс. Такой микс эффективен, так как лучше передохнуть и не нагружать мозг в надежде, что он от усердия заработает и найдет решение задачи.

Но бывает и по-другому: человек вовлекается и работает непрерывно, потому что ему нравится. Он изолируется от внешнего мира, сосредотачивается на работе и погружается в состояние потока. На второй план отходит даже еда и сон.

Увлеченный художник может писать картину целыми сутками, не есть и не спать, у него нет этих потребностей, нет желания переключиться, посмотреть фильм или переписываться в соцсетях. Продуктивность вырастает в десятки раз относительно того, что он делает обычно.

Состояние потока — это полное погружение в процессы. Когда не нужно заставлять себя работать и фокусироваться. Это и есть равновесие, баланс.

Отличия от обычного состояния колоссальны: вы ни на что не обращаете внимания, придумываете больше полезных вещей, больше успеваете сделать за единицу времени. Быстрый прогресс с минимумом усилий.

Зачастую люди попадают в это состояние случайно. Описывают они его так: «время пронеслось незаметно», «не чувствовал ни усталости, ни голода». То есть человек мог спокойно начать работать вечером и закончить утром.

Это одна из точек максимального равновесия. В любом процессе можно найти вот эту точку, но обнаружить ее довольно тяжело. Один из вариантов — войти в нирвану, когда нужно уйти от тела и сознания, отпустить ощущение идентичности. Есть варианты: можно погрузиться в ментальные процессы и уйти от телесного полностью. Или наоборот, как у спортсменов, художников и музыкантов, — делать что-то физически, например, бежать марафон, рисовать, импровизировать на гитаре, уйдя от сознания. Или мы можем приблизиться к центру — ощущать свое тело, как тело всей вселенной, и сознание, как общий информационный поток.

Ощущения парадоксальны — вы ничто и все одновременно. Цели, эмоции, этикет становятся одинаково важными и неважными. Вы относитесь с безразличием к человечеству: не важно к чему оно придет, будет ли существовать или уничтожит само себя. Вы принимаете один полюс системы — смерть. При этом вам нравится ощущать связь с людьми, будто вы — это все они и одновременно отдельная сущность. Это другой полюс — жизнь. Вы видите негатив и позитив мира, но не включаетесь эмоционально. Есть лишь наполненность смыслом и ощущением бытия.

Например, вам страшно потерять близких и этот страх деструктивен. А в состоянии потока ощущения страха нет. Есть понимание, что смерть — это часть системы. И все живут в этой системе, ее не надо бояться. Там отсутствует ощущение, что вы когда-то исчезнете, поэтому вы ощущаете себя, как энергию, а энергия не умирает, она переходит из одного состояния в другое.

Ощущение центра описывали в библии. Там говорится, что Бог видит сразу всех и все. И когда человек это читает, сложно понять, как это возможно. У нас внимание и оно направлено в конкретную точку: вы можете видеть все, но сосредотачиваетесь на чем-то одном. В этот момент ощущается большой подъем энергии, когда вы видите себя во всех точках одновременно — ощущаете себя и центром, и периферией.

Если мыслить глобально, многие важные для нас вещи теряют эту важность. У вас есть достижения, семья, цели на будущее, но что будет через сто лет? Вероятно, это будет мир, в котором не останется ни нас, ни того, что мы знали и любили. А что произойдет через 1000 лет? Мир изменится совсем, ваш род будет существовать в виде дальних предков, изменятся идеи, формы образования, бизнеса, отношений. Можно посмотреть еще с точки зрения того, что все это происходит на одной маленькой планете, которая находится в бескрайнем космосе среди множества других небесных тел, вариаций жизни и материй.



Когда вы используете этот фрейм мышления, вы перестанете ощущать важность конкретных процессов и начинаете проще относиться к жизни. Есть риск уйти в негатив, мол мы все равно умрем, какой смысл жить и что-то делать. Вместо этого лучше сосредоточиться на том, чтобы ощущать важность жизни и людей сейчас — это часть системы, которая работает. Восхищаться системой, взаимосвязью, элементами, всем и каждым. Потоковая энергия не разрывает изнутри, а скорее переполняет. Она чувствуется, как нечто всесильное, бесконечное и мягкое, которое может изменить любой процесс. Это состояние реального равновесия.

Ощутить похожие чувства можно во время медитации, когда вы переходите в измененное сознание, которое находится близко к центру. А вот состояние нирваны, максимального транса, довольно сложноуловимо. И в какой-то степени опасно, ведь если бы человек мог там остаться, он бы оттуда не выходил, что и случалось с некоторыми буддистскими монахами — по каким-то причинам они не захотели или не смогли оттуда выйти.

## Как приблизиться к истине: 2 способа

К истине можно приблизиться, войдя в состояние, когда вы чувствуете себя всем и не испытываете эмоций. Не испытывать эмоции умеют психопаты, и управленцы, которые имеют власть над людьми (монархи, президенты, топ-менеджеры). Только у первых это получается естественно, а вторым — необходимо тренироваться, чтобы сохранять хладнокровие и действовать под эмоциями.

Один из элементов, который они должны усвоить для правильного погружения в транс — это отключить эмоции. Освободиться от мыслей и убеждений, сделать разум чистым. Это в каком-то роде состояние потока.

Представьте график, где есть левая и правая части. Если мы сильно уходим вправо, то левая будет тоже требовать внимания и себя проявлять. Система не может существовать без энергии: если появляется пустота, она автоматически чем-то заполняется и уравнивается. Но если вы убрали все мысли и отключили поток энергии, будет создаваться давление для того, чтобы эти мысли вернуть. А все для того, чтобы заполнить пространство энергией. Ведь когда вы движетесь в одну сторону, на противоположной образуется энергия, чтобы уравновесить систему.

Если говорить про то, как создаются идеи, это происходит так: нам нужно найти ответ на вопрос и мы погружаемся в информацию, начинаем думать, перебирать варианты, читать в попытках найти решение. Обычно в этом состоянии никакого ответа мы не получаем. Зато потом, когда моем посуду или занимаемся другими монотонными делами, приходит озарение. Нужная

информация сама нашла нас, стоило только переключиться и перестать усиленно думать.

Например, как делают монахи: у них есть какой-то вопрос к вселенной и чтобы получить ответ, они входят в медитативное состояние, полностью очищают сознание, погружаются в окружающий мир и растворяются в нем. А потом нужный ответ сам находит дорогу до сознания.

Все это ощущается, как информационное давление. Можно провести ось вдоль тела и представить, что правая сторона про умиротворение и единение со всем. За природу, жизнь и гармонию. То есть это созидательная сторона личности, которая, как гейзер, может подбросить до состояния нирваны и блаженства.

Левая сторона отвечает за разрушение. Если мы сильно уйдем в эту сторону, начнем разрушать все вокруг и себя, отделимся от баланса, растеряем силу. И чем дальше мы от центра, тем хуже.

Такие «разрушители» тоже могут постичь нирвану. Это должны быть архетипичные «мертвые» герои с психопатическими чертами, которые не чувствуют эмоций и зависимости от мира. Они смотрят на мир со стороны, и не вовлекаются в жизнь эмоционально. В каком-то роде они понимают чувства других людей, как эмпаты, но делают это не через эмоции, а с помощью логики, и знают, какие слова подобрать в этот момент — как успокоить, подбодрить. Но делают это не потому, что чувствуют эти эмоции, а потому что так надо и это поведение социально одобряемо.

Например, в сериале «Острые козырьки» главный герой Томас имеет психопатичные черты: он понимает людей с помощью ума и логики, но внутри у него пустота, так как нет глобальной цели или смысла жизни. У него нет желания обрести баланс, он к этому не стремится, так как внутри он мертв. Там пустота и ощущение, которое можно описать, как «отсутствие всего». Будто бы он существует, но как призрак. Потому что не чувствует внутри жизни, только пустоту.

С такого состояния тоже можно погрузиться в эту нирвану. Такие герои фильмов и книг в конце сюжета в конце концов приходят к какому-то озарению и впадают в состояние блаженства, просветляются и меняются полностью.

## Кто такой мастер

Быть мастером — это постоянно находиться в состоянии истины, когда человек перешел из позиции профессионала на уровень выше и стал по-настоящему гармоничным.

На таком уровне понимания человек не форсирует отдельные сферы жизни или стороны личности, не уходит в полюса. Из-за этого мастера часто неизвестны широкой публике. Они не пытаются обрести известность и показать себя миру.

Это один из критериев, по которому нужно искать настоящего мастера и игнорировать того, кто себя за него выдает. Если человек массово рекламируется, светится на шоу, создает личный бренд и продает курсы, вряд ли это настоящий мастер. Сейчас идет тренд на развитие личного бренда. Этот бренд развивают все кому не лень: человек вчера научился чему-то, а сегодня продает эту информацию в своем курсе и мнит себя экспертом.

Человек, который слишком себя продает, мало что умеет. Он может быть специалистом среднего уровня, но точно не мастером. Это компенсация равновесия — если у человека ничего нет, он старается транслировать обратное.

Мастера равновесны и спокойны, им это не нужно ничего форсировать. Они совмещают отрицательные и положительные проявления личности — в этом заключается равновесие. При таком отношении внутри не бурлят разрывные энергии, которые появляются из-за сдвига по одной оси. И не нужно тратить силы, чтобы их «успокоить».

Обратная ситуация возможна, только если человека сильно что-то вдохновляет. Когда хочется глубже погружаться в какую-то область, делиться проектами и идеями, но не «кричать» про себя. Отличие в том, что есть желание делиться информацией с теми, кто способен принять и осознать его творения. Остальные — просто его не поймут. Их нужно долго погружать, «прогревать», разжевывать, почему проекты и идеи стоящие. Этим и занимаются специалисты начального и среднего уровня. Мастера — нет.

Понимание мастерства изменилось. Сейчас профессионалом считают того, кто больше всех заявляет о себе, ходит по шоу и активно ведет ютуб-канал или соцсети. Считается, что они знают свое дело, а на самом деле просто дилетанты.

Произошел сдвиг в системе, и весь мир движется к дилетантству почти во всех областях.

Обычные люди не могут определить уровень специалиста, поэтому покупают услуги и наставничество у того, кто только недавно сам прошел этот путь.

Если посмотреть на мастеров боевых искусств, которых показывают по телевизору в фильмах, или реальных спортсменов, можно заметить, что они

спокойны, расслаблены, даже двигаются иначе, будто плывут по миру. Так происходит, потому что они используют энергии вокруг, не пытаются форсировать мысли, эмоции, действия в сторону какого-то полюса. Вместо того чтобы создать поток и прилагать много усилий для работы с ним, они пользуются тем, что есть вокруг — природой, другими людьми или бизнес-процессами и добиваются успеха. Главное — это понимание, что если прилагать слишком много усилий прилагать, можно перегореть. Это равновесная позиция, когда человек переходит в состояние потока и равновесия.

Уравновешенными могут быть знания и опыт в одной области, но в других будут пробелы. Например, монахи стараются уравновесить все, поэтому работают и над физическим, и над духовным.

Человек, который совершенствует только физическую форму или развивается только в работе, может плохо справляться с эмоциями, неуместно выражать их и не понимать. В инфополе встречаются успешные спортсмены и бизнесмены, которые порой неадекватно ведут себя и говорят странные вещи.

Несмотря на это они — узкоспециализированные мастера, потому что смогли уравновесить знания, создать понимание о продукте и излучать спокойствие. Это позволило им успешно развиваться в своей сфере.

Когда мастер рассказывает о своих результатах, проектах, продуктах, — это не нахваливание себя, продажа или впаривание. Рассказ строится с позиции создателя, а не продавца.

Вы можете рассказать, что это за продукт и чем он полезен людям. Слушатель чувствует, что ему ничего не впаривают и не продают, а просто делятся информацией, даже если вы рассказываете о плюсах продукта. Он просто слушает рассказ, а не рекламу. Формируется доверие, так как в вашем рассказе есть вера и спокойствие.

Но в обратную сторону это не работает: если сказать продавцу вести себя с покупателями, так же, как мастер, он ничего не продаст, так как не понимает продукт, как создатель. Неуверенность в знаниях будет очевидна.

Мастера себя не продают. Нет цели заявить о себе на весь мир, вместо этого им нужны люди, которые будут сами проявлять интерес к их работе и продукту. Конечно, без рекламы и маркетинга никуда, но это используется не для продажи, а чтобы рассказать о себе. Продажа — это процесс доказательства, а они не нуждаются в том, чтобы кому-то что-то доказывать.

Что делают обычно продавцы? — они начинают вовлекать человека в эмоции, пытаются сказать, что их продукт самый классный, а остальные ужасны.

Подключается невербалика — жестикуляция, игра голосом, мимика. Все для того, чтобы человек вдохновился и согласился купить товар.

Желательно, чтобы человек совершил покупку на эмоциях и не успел включить логику. На опытном человеке, который разбирается в том, как отличить настоящего мастера от продавца, в продукте, эти манипуляции плохо сработают, остальные — скорее всего, купят.

Логика и эмоции — это два полюса. Когда форсируют один, отключается другой.

Успешные продавцы зачастую играют на эмоциях и делают массовые продажи, потому что большинство потребителей ничего не понимают в товаре. Даже если это профессиональная сфера, большинство там ничего не понимает в продукте.

Есть техники, когда человека погружают в эмоции, он поддается, покупает, а потом приходит в себя и понимает, что этот продукт ему не нужен, чувствует себя обманутым и в конце концов разочаровывается.

Мастер не любит продавать тому, кто ведется на эмоции, не понимает, что ему предлагают, не пропускает идею через себя и просто восхищается. Мастеру важно, чтобы его идея жила в умах других. Чтобы ее не извращали и понимали, как есть. Идею не нужно принимать, как догму, она должна по-настоящему отзываться внутри.

## **Бизнес**

Во всех сферах главенствуют дилетанты, и это носит катастрофические масштабы. Профессионалы используют PR, чтобы рассказать о себе и своих разработках, а дилетанты — чтобы создать имидж экспертов. Они поверхностно разбираются в теме, но уже успели создать норму: теперь многие считают, что профессионал — это тот, кто часто ходит по ТВ-шоу, дает интервью и постоянно светится в инфополе. Это происходит на всех уровнях: в образовании, медицине, политике, экономике, духовных практиках и т.д.

Дилетантство фрактально. Компании стремятся о себе рассказать в выгодном свете, создать красивый PR и закупить рекламу по-максимуму. Ведь чем больше человек знает о компании, тем больше он ей доверяет. Эту особенность психики знают и умело используют.

Сейчас мода запускать стартапы. Это как открыть свой бизнес, но не совсем. На свое дело нужно брать кредит, копить или занимать, а для стартапов ищут инвесторов. Тут есть существенный минус: финансирование происходит за

чужой счет, и стартапер не понимает ценность этим деньгам, он не чувствует большой ответственности за них. Прогорел — не нужно возвращать деньги и проценты, как в случае с банком. Да, заберут компанию и идею, но не повесят долг.

Человек не чувствует напряжение за то, что взял чужие деньги, и может их нерационально растратить в рамках бизнеса.

Цель — создать красивую картинку для инвесторов и рынка, чтобы все захотели вложиться в развитие стартапа. И неважно, как обстоят дела на самом деле, ушел ты в минус, насколько эффективен, главное убедить, что проект успешен и в будущем он принесет свои плоды в виде прибыли. В итоге, в системе не работает ничего, а силы тратятся на то, чтобы эффективно убеждать инвесторов.

Все это давит на реальный бизнес. Бизнесмены смотрят и думают: «Ничего себе, они смогли сделать такие классные вещи, а мы нет, потому что не хватает денег и квалификации». Им сложно конкурировать в информационном поле и они начинают сомневаться в себе.

На самом деле большинство стартапов работают в минус, а потом просто продаются. Они создают красивую картинку, чтобы ее хотелось купить. Бизнесмен же создает качественный продукт, который нужен людям, и систему, в которой бизнес будет функционировать и зарабатывать.

Инвестирование — не зло, это инструментарий, который используют неадекватно.

Схема, по которой выбирают работать стартаперы, — это уход от истины и мастерства в систему продаж. Да, в бизнесе тоже есть продажи и маркетинг, но все это идет в связке качественным продуктом. Только такие компании выживают и начинают расти.

Всегда есть соблазн вложить побольше денег в рекламу и пиар, но тогда не остается ресурсов на то, чтобы делать хороший продукт. Это форсирование одного полюса, которое ни к чему хорошему не приводит.

Другая крайность, когда вы фанатично создаете продукт, но не рассказываете о нем. Высказывание о том, что хороший продукт в рекламе не нуждается, это лишь слова. О продукте нужно рассказывать.

Люди считают, что вирусные ролики набирают популярность и быстро распространяются, только потому что они гениальны сами по себе. На самом деле за 90% таких роликов стоят команды с большими бюджетами, которые

занимаются посевом. Ведь вирусный ролик должен накопить необходимую массу просмотров для того, чтобы стать вирусным.

В большинстве случаев без бюджетов и грамотной стратегии продвинуть его в топы нельзя. Но и плохой контент, сколько не вкладывай в него, тоже не станет вирусным, нужна золотая середина.

Людям, которые занимаются развитием и улучшением продукта, и не оценивают другие части бизнеса, может показаться, что если они будут делать качественно, то спрос возрастет сам по себе, ведь хороший продукт в рекламе не нуждается.

На самом деле информационный шум настолько силен, что сам по себе хороший продукт через него не пробьется. Ведь в действительности сложно определить, какой продукт хороший, а какой – нет.

Поэтому о нем все равно нужно рассказывать и лучше это делать, когда продукт уже доработали и укомплектовали, тогда у него есть все шансы стать вирусным при умеренных вложениях в маркетинг и пиар.

Это не быстрый путь, но когда все развивается с разных сторон и стремится к центру, может произойти резкий скачок и компания вырастет x5 или x10 за короткий промежуток времени.

## Отношения

Гармоничные отношения — это центр. Там совмещаются противоположности, вроде свободы и ограничений, самостоятельности и общего интереса, распределения обязанностей и т.д. Общими силами все должно стремиться к середине.

Если есть крен в сторону, то систему начнет качать.

Должно быть равновесие между двумя людьми, они должны уравнивать друг друга, создавать систему, в которой им всего хватает. Если каждый придерживается своих взглядов, даже противоположных, в отношениях они смогут приблизиться к балансу.

С другой стороны, для стабильности находиться на полюсах нельзя. Чем ближе к полюсу, тем сложнее принять противоположную позицию. Удержать такую систему крайне сложно, но если же это не совсем крайность, то создать равновесие возможно.

Со временем люди притираются друг к другу, учатся обращаться, становятся похожими, а полюса постепенно сдвигаются ближе к центру, то есть уравниваются.

Это происходит даже на физическом уровне. Например, когда девочки делят комнату в общежитии, много времени проводят друг с другом и выстраивают хорошие дружеские отношения. Когда они синхронизируются между собой, начинает совпадать даже менструальный цикл.

Но это не работает, когда люди ненавидят друг друга и вынуждены жить вместе. Должна быть гармония, так как гармония — это равновесие. Чем ближе она к центру, тем сильнее система.

С одной стороны, люди должны быть противоположностями, чтобы сохранять равновесие, иначе они не будут обогащать друг друга и система развалится. С другой стороны — должно быть сходство. В таком противоречии рождается равновесие.

Например, вариант хорошей совместимости в отношениях — это когда у обоих одинаковые моральные ценности, но разные паттерны поведения и мышления. Равновесие здесь создается в симбиозе различий и схожести.

## **Здоровье**

Здоровье — это гармония, и если в организме проблемы, значит, баланс нарушен. Частое заблуждение: «Чтобы быть здоровым, нужно ходить по врачам, проверяться, заниматься спортом и правильно питаться». Все, что подразумевают под здоровьем — это корректная работа органов. Забавно, что люди могут тщательно следить за всем организмом, но игнорируют самый важный орган — мозг.

Важный он, потому что влияет на благополучие всего организма. Каждый день на наше самочувствие влияют реакции, мысли, настроение и эмоции, которые выдает мозг.

Человек теряет работу, погибает близких человек, заканчиваются отношения и т.д. — все это запускает деструктивные реакции и мысли, вследствие чего возникает депрессия.

Депрессия меняет химический баланс мозга. Нарушается выработка нейромедиаторов, а именно серотонина, дофамина и норадреналина — их становится либо слишком мало, либо слишком много. Например, дофамин называют гормоном радости и удовольствия, но когда его слишком много, это проявляется бессонницей, высоким уровнем стресса, тревожностью, и даже маниакальными состояниями.



Поэтому если мы хотим быть здоровыми, нужно заниматься благополучием комплексно — уделять внимание и телу, и мышлению.

## **Развитие**

Развитие — это движение, и оно не может быть статичным. Эволюция так и работает: природа не создает какой-то вид, чтобы обеспечить ему стабильное состояние. Наоборот с каждым новым витком меняется генетика и повадки, чтобы вид мог существовать. В обществе так же — меняются политические взгляды, ценности и даже нормы морали. Человечество может пытаться создать идеальное общество и «законсервировать» его, но это обречено на провал уже на уровне идеи — стабильная система развалится в любом случае.

Есть парадокс: с одной стороны, система должна быть стабильной и истинной, с другой стороны она должна всегда меняться. Однако стабильность и истина — это противоположности. Потому что истина не про статичность, а про сменяемость.

На развитие нас часто толкает стресс и страх. Об этом говорил еще Роберт Йеркс, который изучал, как влияет страх на эффективность. Чтобы уравнивать систему, нужны встряски. Ведь если все стабильно, система умирает, люди начинают хуже работать, падает мотивация, ухудшаются все процессы.

Бизнес — это сложная и напряженная система, потому что ее очень тяжело уравновесить. Зачастую бизнес ломает человека. Истина здесь заключается в том, чтобы создавать, творить и переходить на новые уровни. Это про изменения и эволюцию, когда человек погружается в состояние истины внутри бизнеса, для него это становится несложным. Пропадает давление и появляется настоящий продукт.

## **Природа**

Природа меняется всегда. Кто сказал, что мы думаем сами и что это не заложено у нас внутри? Если это программа, то она будет не у одного, а у сотен. Тогда как минимум несколько из этих сотен будут успешными и задача программы выполнится.

У природы нет конкретных целей, но есть механизм уравнивания. Он создает события и тренды каждый раз, когда система сильно отклоняется от центра, чтобы вернуть ее обратно. Нет хороших и плохих последствий, есть системность.

Смысл всего этого — не в конечной точке, а в развитии, движении и создании нового. Остановка убивает систему.

Можно сказать, что система жестока: она не пытается нас чему-то научить и не заботится о нас. Если смерть близкого человека для нас — трагедия, то для системы это просто опыт, то, что должно случаться время от времени.

Мастера, которые занимаются своим делом, например, спортом, понимают, что негативный опыт — это хорошо. Они на нем учатся. Майкл Джордан говорил, что он лучше всех играет, потому что он больше всех совершал ошибок. Система должна развиваться, и мастера не хотят, чтобы все всегда было идеально. Цель не важна, важен процесс, опыт и изменения.

До сих пор неясна природа такого явления, как множественное открытие, тем не менее оно имеет системный характер. Люди часто приходят к одной и той же идее, делают одно и то же открытие одновременно. Это может произойти на разных точках планеты. Возникают вопросы, почему это происходит, как к нам приходят мысли.

Может, нами управляют бактерии или все наши мысли, которые возникают в принципе, это просто часть глобальной информационной системы? Делаем ли мы все сами или это система?

Другой философский вопрос: если убрать зло в одном месте, не появится ли оно в другом? Допустим, появилась бы возможность использовать машину времени и предотвратить массовый теракт. Получилось бы это сделать или система проявила бы зло в другом виде?

Природа далека от этики и морали, она про равновесие полюсов. Добро и зло — это два полюса, и перекоса в одну сторону быть не может. Поэтому идея об идеальном обществе, системе, человеке утопична и недостижима.

К тому же искусственному интеллекту человечество может относиться по-разному, но процесс уже запущен и развитие не остановить. Чем бы это не обернулось — вымиранием, развитием и интеграцией в нас, — движение будет продолжаться.

Если контролировать или искусственно тормозить движение, оно уйдет в подпольные лаборатории, но все равно не будет стоять на месте. Таким образом, мы все равно будем стимулировать развитие, которое переведет нас всех на новый уровень.

С одной стороны, у нас есть выбор, благодаря которому мы можем направлять свою жизнь, но с другой — есть механизмы системы. Это значит, что мы можем

действовать, как пожелаем, но в системе все равно будет равновесие: если один отклонится от пути, другой будет двигаться по нему с большим усердием.

## **Красота**

Красота — это соответствие внутреннего и внешнего. Мы считаем красивыми тех, кто нам нравится не только по внешности, но и на уровне ценностей. Меняется восприятие. Даже если изначально человек не понравился физически, он становится красивым после знакомства — когда ценности, интересы, взгляд на мир совпадают с нашими.

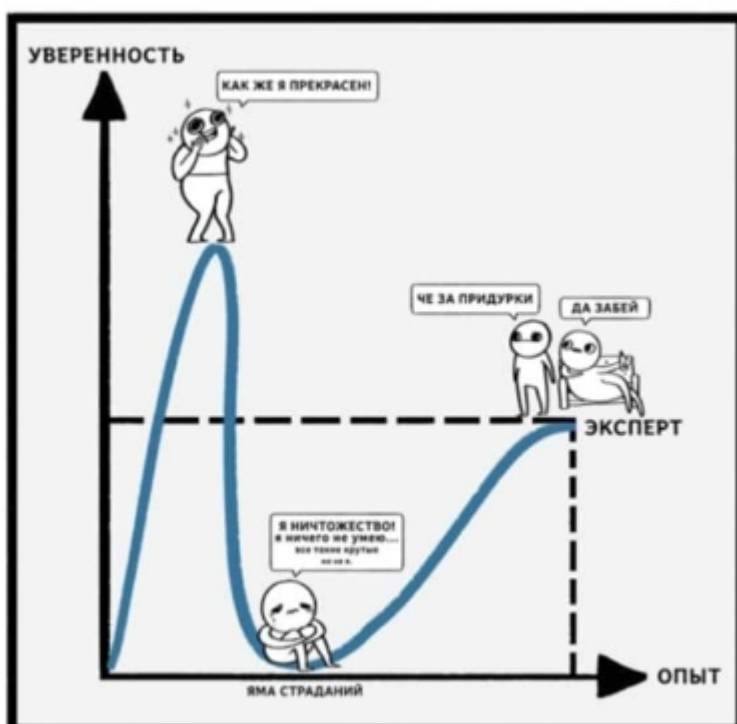
Существует эффект Даннинга-Крюгера, суть которого заключается в следующем: новички, которые освоили лишь базовые знания, начинают считать себя экспертами. Это когнитивное искажение, из-за которого человек убежден в своей компетентности.

Например, девушка прочитала книгу по общей психологии и теперь дает советы знакомым, анализирует поведение и пытается «лечить». Страшнее всего, когда это начинает касаться здоровья: некоторые отказываются от прививок, потому что прочитали про мировой заговор фармацевтических компаний, практикуют народную медицину по статьям из интернета и т.д.

Новички и мастера по-разному оценивают свои знания и опыт. Человек, который находится на первой ступени, не понимает, сколько информации он еще не охватил. Это происходит, потому что известен лишь маленький кусочек общей картины, и нет понимания, какой большой объем предстоит еще узнать. Отсюда много самопровозглашенных экспертов, которые недавно отучились, не набрали достаточно опыта, но позиционируют себя, как профи, создают курсы и продают коучинг.

Они это делают не потому что хотят всех обмануть, а потому что искренне верят в свою гениальность. У них нет понимания общей картины мира. Но в какой-то момент они начинают понимать, что на самом деле они много чего не

знают, и их самооценка падает.



Это называется «яма страданий», когда человек считает себя ни на что не способным, дилетантом, хотя на самом деле опыта и понимания уже больше, чем у большинства. Это называют эффектом самозванца. Он прогрессирует, когда вы не делитесь своим мнением и мыслями, не рассказываете ничего о себе.

Дальше человек вырастает в профессионала и понимает что знает многое, но опять-таки не все. Есть статистика по точности прогнозов у экспертов. Их прогнозы расходятся в 20 раз между собой, а осуществляются лишь 40%.

Это практически случайный выбор по теории вероятности. Это говорит о том, что на экспертное мнение полагаться не следует и предугадать в реальности, что будет происходить тоже практически невозможно. Поэтому люди, которые не полагаются на экспертов, на общее мнение, периодически выстреливают, потому что не боятся думать и принимать решения сами.

Когда человек выбирается из «ямы страданий», он эволюционирует в эксперта более высокого порядка — либо профессионала, либо мастера.

Парадокс в том, что мастера понимают, что не знают еще много чего и даже считают себя в каком-то плане дилетантами. На этом уровне мы приходим к пониманию, что знаем не все но больше, чем остальные. Конечная точка еще

далеко. Однако, это отличается от эффекта самозванца тем, что здесь уже есть уверенность в себе, как в профессионале.

Мастер понимает суть вещей не только головой, но и своим Я. Это следующий уровень, когда мы не думаем, а чувствуем и ассоциируем себя с этим состоянием. Ассоциация в данном случае означает принятие процесса своей сущностью, когда мы его интегрировали, осознали и приняли. Это состояние потока.

Факт становится знанием, когда мы видим его взаимосвязь с остальными элементами. На ступени профессионала начинаешь замечать ресурсы: они становятся видимыми и находятся в зоне досягаемости так, что ими можно пользоваться постоянно.

Сравним с процессом обучения: там мы не всегда можем пользоваться знаниями — что-то забыто, а чего-то мы еще не знаем. Все нужно искать, вычитывать, добывать. Чтобы этого не происходило, можно интегрировать знания на подкорку, погрузить их вглубь себя. Делается это с помощью специальных техник, когда мы входим внутрь процесса и становимся его частью.

Когда навык становится мастерством, он локализуется внутри, и мы не достаем его снаружи. Это не отдельный элемент, он будто интегрирован по всему телу.

Каким бы это не казалось странным, но правда — это тоже крайность и аномалия системы. Если мы пытаемся не врать и отвечать всегда честно, то стремимся к крайнему положению и нарушаем баланс системы. Состояние равновесия в этом случае, когда у нас есть возможность не говорить правду в принципе. Мы имеем право молчать и не обсуждать какие-то вопросы.

Наладить механизм равновесия нужно с себя — в этом заключается фрактальность. То есть каждому человеку, как самому небольшому элементу общества, нужно научиться сперва не врать себе, и только потом другим. Когда человек откровенно говорит с собой про желания и цели, он становится свободным. Им тяжелее манипулировать, ведь он знает, чего хочет, и двигается по намеченному пути.

Эгоизм и альтруизм — это тоже две крайности системы. И если мы хотим жить в гармонии с собой, нужно до этих крайностей не доходить, а держать их в балансе. Например, многие одержимы статусными вещами, влезают в долги и кредиты, проворачивают финансовые махинации, чтобы больше заработать. Может показаться, что это эгоизм чистой воды. Но если копнуть глубже, можно

понять, что делается это ради одобрения окружающих. Это не его желание, это желание навязано извне. Когда внутри бушуют внутриличностные конфликты, человек не слышит себя, не знает, кто он есть на самом деле, и чтобы как-то успокоиться подсаживается на одобрение окружающих.

Здоровый эгоизм — это когда делаешь, что хочешь, и не потакаешь никому, если это расходится с жизненными установками и целями.

Альтруизм тоже должен быть адекватным — это когда приятны люди, хочется помочь им и при этом не заставлять себя. Если человек близок по духу и это твой человек, то ему хочется помогать. Это альтруизм, который стремится к центру.

Когда человек складывает эти элементы в гармоничную систему, то есть практикует здоровый эгоизм, искренность и честность с собой, он доходит до точки истины и становится свободным. На этом уровне можно ощущать себя максимально сильным существом и даже в каком-то смысле божеством. Но сильным не физически, а ментально.

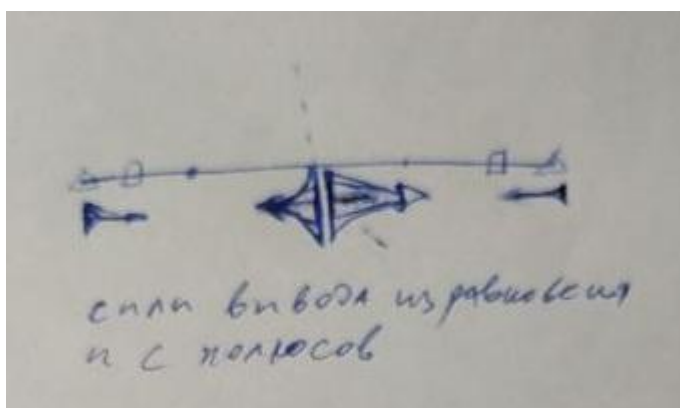
Когда человек создает баланс внутри себя, а потом взаимодействует с другими, люди считают это состояние и начинают бессознательно стремиться к равновесию. В этом заключается сила мастера, чтобы своим состоянием положительно влиять на людей, практически ничего не делая для этого — просто жить, но менять мир каждым своим движением.

## Противоречия, как основа системы

Любой элемент существует, потому что у него есть противоположность. Хотя на самом деле элементов в системе очень много, но нам в первую очередь бросаются в глаза конфликтующие пары.

Система двояка, а значит, содержит в себе одновременно и плюс, и минус. Это Инь и Ян, которые развивают друг друга.

И у них есть разность потенциалов.



Чем сильнее разброс, тем больше энергии, а значит и система более стабильная. Когда все уравновешено, в центре образуется скопление энергии. Если оно направится к одному из полюсов, то в противоположную сторону тоже пойдет поток, который не даст чаше весов опуститься в одну сторону.

Так бывает у творческих людей. Например, актер может страдать депрессией в жизни, но очень хорошо отыгрывать комиков, и это позволяет на время уйти от удручающего состояния и уравновесить систему.

Мужчины и женщины — это тоже два полюса одной системы. У нас разные в принципе подходы, и мы не одинаковые физически и умственно. С трендом на толерантность лоббируются идеи того, что мы одинаковые, но на деле это не так. Сейчас есть сдвиг к истории о том, что у мужчин и у женщин нет никакой разницы, нужна толерантность. На самом деле никакой дискриминации в этих вещах нет. Это просто определенный тренд мышления на данный момент. Потом это как-то устаканится. Просто статистически выходит так, что женщины реже стремятся к карьере, не все женщины, а наибольшая масса, у них другое понимание мира, другие цели, планы, относительно мужчин. Мужчины движутся в другую сторону, и они больше подвержены влиянию успеха и того, чтобы чего-то добиваться. Поэтому они больше вкладывается, у них больше физических сил, они могут больше тратить энергии на какие спринты, они в принципе больше спринтеры, а женщины больше марафонцы. То есть женщины могут испытывать нагрузку долгое время, мужчина может испытывать большую нагрузку, но короткое время. Это противоположные системы, которые уравновешивают друг друга. И вот эти факторы отличаются в массе своей, а не в каждом отдельном случае. Бывают женщины, которые могут выдержать больше мужчин, бывают мужчины марафонцы, в плане принятия тяжести мира. И это бывает по-разному. Например, мужчины легче справляются с давлением на работе, у них чуть лучше с точки зрения процессов сильного давления краткосрочного, из-за этого им легче на работе оставаться в нормальном состоянии. И им легче до чего-то доходить. Женщинам часто в принципе это не нужно. У них есть еще периоды, когда они рожают детей и занимаются детьми и это становится более важным. Большинство женщин, которые строят карьеру и в итоге находят потом какой-то смысл в семье, начинают туда уходить. Они перестают получать большие деньги, потому что для них это становится не важно. Они находят более важные направления своей жизни и это тоже меняет стоимость труда на рынке у женщин. То есть так работает система, тут нет

какой-то приоритизации привязанностей. Есть когнитивные искажения, которые оценивают мужчину больше, чем женщину, но это основано на статистике и на этих принципах, это рождается не просто так в голове. Все наши предубеждения, формируются на основе реальности, в большинстве случаев. И у нас разное мышление. Мы по-разному относимся к логике. Например, мужчина более логичен, женщина более креативна, эмоциональна. Она больше чувствует других людей, лучше может управлять с точки зрения эмоций. Мужчина лучше может управлять с точки зрения каких-то диктаторских вещей. И опять же это все может отличаться у разных людей, но в массе своей это так. Мы противоположности. Мы сходимся, потому что мы разные, у нас есть общие вещи, но есть ответвления в одну или другую сторону, и мы учимся друг у друга. Мы развиваемся таким образом. То есть мы разные не потому что мы разные и кто-то хуже или лучше, а из-за того, что есть разные части и они ценны одинаково, то есть движение к успеху, к деньгам, так же ценно, как движение к жизни, к обществу. Если не будет движения к деньгам, к успеху, то не будет стремлений, создания, большего творчества. С другой стороны, если не будет стремления к обществу, к людям, то не будет сохранения синергии, спокойствия, защищенности, все будет разваливаться. И нельзя сказать, что одно может существовать и одно важнее, чем другое. Оно должно работать сообща. И мы в этом плане сильно разные, сильно разны в мышлении в целях, в принципе во всем и поэтому мы развиваем друг друга. Мужчины учатся у женщин, женщины учатся у мужчин, и система учится сама на примере двух точек зрения. В принципе, мышление – это разные точки зрения. То есть, если у вас есть только одна точка зрения, у вас нет мыслей, вы не думаете. У вас есть просто убежденность, есть факт и все. Факт не приведет вас ни к чему. Мышление – процесс обучения, это разные точки зрения, это изменение. То есть когда вы можете посмотреть на вещь с разных сторон, тогда вы можете к чему-то прийти, вы можете по-новому взглянуть на систему и выдвинуть какую-то идею. Если разных точек зрения нет, то самого мышления нет. Нет движения. И в том числе поэтому системы мужчин и женщин сильно улучшает мыслительный процесс. Поэтому, внутри нас есть личности, которые в том числе друг другу могут что-то противопоставлять, быть противоположными друг другу. И если мы развиваем этих личностей, если они живут своими жизнями, если есть разные точки зрения, разные личности, тогда это дает очень большой эффект к мышлению, к созданию новых идей.

Если ты создаешь стартап, то там очень хорошо видно разность потенциалов на графике и необходимость противоположностей. Сам стартап очень энергичен и не комфортен, но он не будет существовать, если не будет тех кто медленный и и кто живет в комфорте, сам стартап развивают молодежь, но без взрослых они не будут знать куда идти, сами стартапы без денег и они не выживут без крупных компаний, кому они сами себя и противопоставляют. Это про эволюцию системы и разность принципов на уровне стартапов, объемов и возрастов. Стартап – позиция, когда вы создаете максимально что-то прорывное, вы тратите туда много усилий. Вы максимально отдаете туда свои возможности и энергию. И вы отказываетесь от остального, например от комфорта. То есть чтобы в одну сторону что-то перетянуть, нужно от чего-то отказаться, так как мы рассматривали на графике то, что движение по нему в сторону переводит и другую точку с другой стороны. Чтобы получить максимальную часть в одной стороне и сильно увеличить +, нужно сильно увеличить - в другую сторону, то есть оттянуть его. И с точки зрения получить/отказаться, получается, с одной стороны вы что-то получаете, а с другой стороны нужно от чего-то



отказаться. Потому что увеличение минуса это отказ от чего-то. Если вы постоянно врете, вы отказываетесь от правды, если вы говорите правду, вы отказываетесь от вранья. И стартап – это движение в сторону потратить всю энергию туда, отказаться от энергии комфорта. Это происходит обычно на уровне энтузиазма, энергии и новых идей, на уровне молодежи и небольших объединений нескольких энтузиастов. Не зря говорят о том, что они рождаются где-то в гараже, потому что эти люди максимально свободны от комфорта, от обычной жизни, они не стремятся к этому, и они посвящают всю свою энергию вот этому стартапу. Они создают что-то новое и противопоставляют себя большим компаниям, создают напряжение, которое их двигает. И не зря это делает больше молодёжь, в плане создания чего-то нового. Потому что у них максимальная энергия, а потом она уменьшается и переходит в мудрость, как мы обсуждали на уровне взрослого и старого состояния человека. И это ни плохо, ни хорошо, это просто другое состояние, противоположность, изменение системы. И логично, что энергия стартапа, энергия максимального движения, соответствует молодости и отсутствию комфорта. Если вы привносите в систему комфорт, то пропадает энергия. Вы передергиваете одно, меняется другое. Система становится более равновесной, но она меньше двигается, она совершает меньше ошибок, становится более правильной в какой-то степени, но она уже не так прорывно куда-то бежит, не такая возможность пробиться куда-то. Большинство стартапов, куда многие вкладывают энергию, никуда не доходят, они разваливаются. И как только стартап переходит в фазу большой компании, это движение заканчивается, то есть привносится объем, масса, уменьшается скорость, подвижность. И уменьшается формат стартапа, компания переходит из этого состояния. Его можно развивать по отделам, делать так чтобы стартапы работали внутри компании или можно покупать другие для того чтобы на этом как-то зарабатывать. Тут в игру вступают “киты”, которые инвестируют в них, которые дают деньги этим малькам, у которых денег нет. Им необходимы деньги, им нужно уравновесить систему для того, чтобы куда-то двигаться, им нужны вливания, но у них этих вливаний нет. Потому что они еще маленькие, пока не зарабатывают и куда-то бегут. А с другой стороны есть большие компании, которым не хватает энергии, идей, но у них есть деньги. И они начинают их вкладывать туда. И это не система, в которой стартапы пытаются кинуть больших инвесторов и нажиться на них и это не система, в которой большие компании пытаются задавить мальков. Это система, в которой необходимо и то, и то. Стартапы показывают большим компаниям куда нужно стремиться и как нужно двигаться, задают тренды. Большие компании инвестируют в стартапы и позволяют им двигаться, создают из них большие компании. И это постоянно крутится, одно необходимо другому. Они работают в симбиозе, хотя кажется, что одни пытаются забрать деньги и рынки у других. Но в реальности, они друг другу помогают на уровне системы. Потому что одним не хватает одного, другим другого. Они друг у друга учатся. Так же, как и нужна молодежь, которая двигается и старые люди, которые их направляют. Потому что у старых не хватает энергии, но хватает информации и понимания объединенности, а у молодых, им не до того, чтобы понимать объединенность, у них этап, чтобы двигаться. Стартап быстрый и подвижный, корпорация медленная и неповоротливая, стартап живет мало времени, корпорация много, стартап при росте делает большой процент заработка, а корпорация малый, но стабильный, то есть они в принципе в противофазе и стартап идет к тому чтобы перейти в корпорацию, это его жизненный путь.

Когнитивные искажения. Есть сотня когнитивных искажений о том, как мы воспринимаем мир, как меняется наше восприятие, наши мысли от того, что мы видим вокруг а есть просто манипуляции. Когда мы что-то скрываем и создаём эффект, продаем и рисуем красивую картинку, если человек поймет, что это просто красивая картинка, он скажет нет, все это фигня и не будет покупать, это манипуляция. Когнитивное искажение – это то, что влияет на нас в любом случае. Это вещи, которые через мозг пробиваются априори и будут влиять на нас. Например, если вы чувствуете себя успешным, попытайтесь вспомнить 5 вариантов своего успехов, а потом вспомнить 10 раз, когда вы ошибались. Если вы проделаете это, вы начнете сомневаться в своей успешности. Вы ощущаете себя успешным, но потом вы начинаете думать, а где я был по настоящему успешным. И начинаете копать в голове и, если вы быстро это не находите, а зачастую быстро это не находится, он начинает думать, что может быть он не так успешен. Потом он начинает вспоминать свои провалы, они запоминаются хорошо, он легко их вспоминает и вспоминает большое количество провалов. И мышление от успеха быстро перемещается к неуспеху, это происходит автоматом. Эта часть относится к фрактальности, связанности, к равновесию, к тому, что есть вещи, которые на нас влияют очень сильно, хотя они маленькие.

#### Бизнес.

Интуиция дает прорыв, разбор интуиции дает прорыв, автоматизация процесса дает прорыв и мастерство. Если мы работаем без интуиции, только на цифрах, тогда нам эффекта сильного не видать. Если мы работаем наоборот, только на интуиции, то все работает плохо. Нам нужно периодически менять эти шаги, смотреть и на то, и на то. Интуиция помогает в расчетах, расчёты помогают структурировать интуицию, автоматизация процессов позволяет убрать рутину и автоматизировать человеческую работу, а человеческая работа должна улучшать автоматизацию. Это работает заодно, развивает друг друга. Если мы упираемся в полюс, то все ухудшается. Но сам процесс, как таковой, если он противоположный, развивает другую сторону. То есть, понятие автоматизации противоположно понятию ручного и человеческого труда. При этом, автоматизация помогает человеку автоматизировать его труд и улучшить его. Это система, которая улучшает его. И если все автоматизировано, именно человек следит за тем, чтобы все работало правильно, он помогает автоматизации работать лучше. То есть, это противоположные вещи, но они обязательно друг друга улучшают, если правильно к этому относиться, если заниматься сведением этих вещей. И также интуиция и логика – внесение интуиции в систему логики, улучшит всю систему.

#### Отношения.

Проблемы дают крепость. Когда мы теряем человека, то понимаем его важность. Это тоже противоположности. В паре, и в отношениях появляются проблемы и отношения становятся крепче, потому что люди учатся преодолевать их, получают новые навыки и все становится крепче. Если нет проблем, то и отношения более мягкие, менее эффективные, но ведь, проблемы должны ухудшать систему. Когда мы теряем человека, мы понимаем важность. Если мы что-то отдаем, мы начинаем сразу понимать, насколько это было для нас нужно. То есть тоже противоположность – отдали, потеряли и понимание необходимости.

Красота – соответствие внутреннего и внешнего, похожих частей. Об этом мы уже говорили, что внешнее улучшает внутреннее. Если вы двигаетесь уверенно, это будет влиять на вашу уверенность, будет ее улучшать. Если вы чувствуете себя уверенно, это будет влиять на то, как вы проявляете себя в мире, как вы будете двигаться. И одно влияет на другое, одно развивает другое. Если вы хорошо относитесь к физической форме, то физическое состояние будет развивать ваше моральное состояние. Если вы следите за моральным состоянием, это будет изменять ваше физическое. Даже если вы постоянно улыбаетесь, у вас мышцы будут развиваться так, что остальным людям будет видно по строению мышц на лице, что вы постоянно улыбаетесь. Это означает, что вы позитивный человек, что вам можно доверять. И это улучшит отношение остальных людей.

Здоровье.

Закалка – это встряска, стресс – ухудшение как бы. Но это улучшает здоровье, усиливает наш иммунитет. Цари пили яд дозированно, чтобы приучить к нему организм и повысить иммунитет. Улучшить здоровье с помощью периодической интоксикации. Противоположные вещи, которые улучшают друг друга.

То, чего мы боимся, развития, то и есть наш прорыв. То, что мы призираем, там и есть развитие. То есть, если мы от чего-то сильно бежим, если мы убегаем в какую-то сторону и забываем о противоположности совсем, не изучаем, не смотрим на нее никак, там есть большой потенциал. Если одно развивает другое, то состояние, в котором мы изучаем то, чего у нас нет, создает эффективность предыдущего и поэтому, часто говорят, посмотрите на то, чего вы боитесь. Поработайте с этим, и оно улучшит всю систему сильно больше, чем вы будете прорабатывать то, над чем вы трудитесь, и то, что у вас хорошо получается. Это развитие одного другим. Не про то, чтобы вы с чем-то смирились, а про то, чтобы вы взяли противоположность, покопали туда и она развила вашу способность.

Природа учится на всем и всегда, у нее везде противоположности, изменения и они обучают друг друга. Это принцип системы, так она работает, так она развивается, так она никогда не останавливается.

## Равновеси\_истина\_отпусти

Видео:

<https://drive.google.com/file/d/11awPWuasHow2B9yorMYQpNX9MJwY2Q6-/view?usp=sharing>

Еще один парадокс части про истину — это состояние, в котором реализуются какие-то решения, это можно отнести просто к нормальному состоянию сознания, когда мозг решает какие-то вопросы, можно отнести какой-то там истории, типа визуализации и так далее, но такой факт есть на разных уровнях. Если мы к чему-то стремимся очень сильно, если мы очень много прикладываем усилий, у нас рождается отрицательный эффект, как мы обсуждали, появляется напряжение. И это не дает нам прийти к

результату. Чересчур большая фанатичность, всегда нам мешает. Если мы чего-то слишком сильно хотим, это большая проблема. И решение появляются периодически и зачастую в тот момент, когда мы успокаиваемся. Есть понятие, типа если хочешь найти – нужно отпустить, так часто говорят про отношения. Вроде того что если вы хотите найти какого-то себе человека, нужно просто перестать его искать, перестать этим заниматься упорно. Конечно всегда нужно что-то делать, это не про, что нужно забить вообще и не заниматься никаким вопросом, а все начнет реализовываться, как только мы на все забудем. Это про то, что нужно успокоиться, нужно не создавать этого эмоционального напряжения, которое будет вас откатывать. Ну и когда вы делаете какой-то выбор, неважно, отношение это, бизнес, что угодно, на уровне фанатизма, вы принимаете неправильные решения, потому что у вас нет другой точки зрения, у вас все сдвинуто в одну сторону, вы либо все отрицаете, потому что у вас из-за фанатизма какие-нибудь завышенные ожидания, либо вы наоборот, не видите каких-то проблем и делаете выбор в ту сторону, которая вам не нужна, на самом деле. Но вы не можете это осознать, потому что слишком сильное напряжение и натяжение мешает воспринимать реальность. И тут можно рассмотреть два варианта, один - около эзотерический. Что когда вы к чему-то стремитесь, прикладываете много усилий, когда вы уже создали какой-то поток, вы уже много чего сделали физически и продолжаете создавать это напряжение, создаете направление, но успокаиваетесь, тогда вы добиваетесь результата. И если вы будете находиться в спокойном состоянии, то есть в состоянии, когда вам это нужно и важно, но вы понимаете, что этого может не произойти и это не будет для вас трагедией, это будет нормально, и при этом, вы понимаете, что это должно произойти, то есть есть и стремление и спокойствие одновременно, тогда создаётся такой коллапс, создается противоречие, а как мы и говорили, это понятие истинности, центральности и противоречия, в том числе. Для вас это действительно очень важно и вам это нужно, вы считаете, что это важная часть, не то, чтобы это вам сильно нужно, это просто важно и при этом вы смиряетесь с тем, что такого может и не произойти, такое бывает, но не с вами, но при этом может быть и с вами. Это звучит странно и не логично и это такая очень скользкая позиция, но центр всегда скользкий, его всегда сложно поймать. И возможно тут есть какой-то смысл в том, что вы думаете не о том, что это сильно важно для вас, а что это просто важно, что это важный элемент системы. То есть вы должны дистанцироваться от этого состояния, у вас структура останется та же, вы к чему-то стремитесь, вы понимаете, что очень важно чтобы это произошло, но вы не испытываете этого огромного количества эмоций, этого фанатизма и эмоционально вам как будто бы совсем все равно. При этом ярлык того, что это важно или очень важно, он сохраняется когда вы успокаиваетесь. И часто это бывает на уровне, когда вы что-то делаете, делает и делаете, приложили уже очень много усилий и в какой-то момент у вас не получается ничего и но потом вы говорите себе, типа, да и ладно, займусь чем-нибудь другим, пойду в другую сторону, у меня же есть еще какие-то варианты. А к этому варианту может быть вернусь, и начинаете делать что-то еще. Именно в этот момент приходит какая-то возможность, именно в этот момент вы начинаете решать ту задачу и вас возвращает обратно, так как вы уже создали поток и напряжение, оно не может просто так испариться. То есть, если с точки зрения этих равновесных историй посмотреть, то это сильная растяжение в правую сторону, допустим, вы идете в левую, вы отпускаете ситуацию, вас перебрасывает в левую, левая доходит не до конца, но если мы рассматриваем резинку, мы растянули и отпустили и она пробегает дальше центра и возвращается обратно, потому что начинается колебательное движение. И в

этот момент, когда вы близко к центру, вы ловите эту возможность и у вас появляется шанс движения по той траектории, которую вы хотели выбрать до этого. То есть растяжение и отпускание его начинает вас бросать из стороны в сторону и в какой-то момент вы точно проходите через центр, важно просто не пропустить этот момент и ухватиться за него. Но вы уже с абсолютно спокойной и холодной головой это делаете, вы уже очень хотели этого и понимали, что это необходимый шаг и при этом вы смирились с тем, что этого может и не быть. И в этот момент произошло вот это попадание в состояние истины, когда вы пролетали над центром, попадание в состояние потока, нирваны, в разных процессах это выглядит по-разному. Есть другая проблема, когда человек не хочет чего-то, не готов действовать и начинает визуализировать все. Люди очень чего-то хотят и очень много вкладывают энергии только в мысли, картинки, естественно система становится однобокой и не приведет вас к результату, так как противоположность фантазиям являются действия и одно без другого не существует в мощном состоянии. Это движет их не туда, они не могут и правильно поработать со своим эмоциональным фоном и не могут правильно принимать решения, потому что они слишком куда-то перетягивают, потому что должна быть логика, адекватность, помимо всех этих фантазий, о том, что мир можно изменить силой мысли, нужно движение, действие, то есть другая сторона. И хотя это больше похоже на эзотерику и подтвердить тут мало что можно, но в большинстве случаев это работает именно так. У меня это нормальная позиция, в жизни практически все происходит по этому методу, я засекал.

При этом есть другая часть, которая уже не про эзотерику, это про фактическое мышление, когда мы также пытаемся что-то решить, очень много сил тратим и создаем это направление, энергию, решение к нам приходит от подсознания в тот момент, когда мы успокаиваемся, когда мы не смиряемся, но отпускаем этот вопрос. То есть тут такая же история, что просто мы идем спать и на следующий день нам приходит какая-то мысль в голову, или идем в душ и там многие говорят, что им приходят мысли, потому что в душе ты особо ни о чем не думаешь, у тебя очень много сенсорной нагрузки – вода, которая мокрая, она еще теплая, холодная, вам еще что-то нужно делать, еще нужно в ванной стоять и если ванная скользкая, вы максимально уходите от мира в этот момент, когда максимально отпустили этот вопрос, когда максимально не удерживаете напряжение в мозге и открыли его, туда входит решение. Мозг в этот момент посылает решение. И многие вопросы, особенно большинство сложных задач, решаются именно так, не в тот момент, когда вы напрягаетесь, а в тот момент, когда вы уже создали эту направленность и оставили ее в покое и тогда получается результат. То что так это работает говорят не только книги по эзотерике, но и ученые, которые занимаются вопросами работы мозга. Опять же, если говорить о таком пограничном состоянии между эзотерикой, что вы чего-то отпустили и у вас появилась какая-то возможность вдруг внезапно, что кто-то вам внезапно предложил возможность и это похоже на что-то фантастическое и магическое, на самом деле это просто логика изменений. Например, визуализация, которую мы обсуждали, что мозг просто дает команду и в тот момент, когда понимает, что нужно сделать, например, что с этим человеком нужно заговорить или что сейчас нужно поехать туда-то, там есть какая-то возможность, он просто начинает действовать так, как нужно. То есть вы создали ему направление и сказали все, я успокоился, дальше делай все сам, решай сам. И он просто начинает подсовывать вам решение вашей задачи. То есть это уже нормальная работа подсознания. При этом для человека, который не оценивает то, как работает



мозг, как функционирует подсознание, какие там взаимодействия, для него это будет выглядеть уже как волшебство. Он будет думать что помогла визуализация и все, что он о чем-то там думал и оно как-то само решилось, на самом деле это вклад, ты вкладывал ресурсы, ты направлял мозг, ты задавал ему правильно задачу, правильно сделал так, чтобы он помог в ее решении, и он не то чтобы посмотрел и нашел единственное нормальное и идеальное какое-то решение, а он, когда вы правильно задали эту задачу, дал вам много вариантов и вот какие-то из этих вариантов вы не увидели, какие-то потеряли, а в какие-то попали. И эти варианты уже выглядели, как какое-то волшебство, хотя это просто логика событий.

## Равновесие: необходимость противоположностей

Видео:

<https://drive.google.com/file/d/1chGTDL4X-wywRyy77KVHAbITNbsStfHR/view?usp=sharing>

Следующий пункт, это необходимость противоположностей. Черного без белого нет, как и героев нет без отрицательных персонажей. Если есть какой-то герой, то есть обязательно, то, с чем он борется, какая-то противоположность. Если мы посмотрим на какие-то фильмы, на то, что мы смотрим, а фильмы — это отражение мыслей тех, кто их снимает, и наших собственных, потому что мы это воспринимаем, нам это интересно, у нас это откликается, это значит, что что-то попадает в наше мышление. И там всегда есть борьба противоположностей, которые воюют друг с другом за разные идеалы. И это нас интересует обычно больше всего, появляется максимальный отклик, особенно когда эти противоположности еще и как-то сходятся, начинают понимать друг друга, что они не такие уж и противоположности и что они могут помочь друг другу и становятся на одну сторону. И происходит это слияние и улучшение ситуации в целом. То есть, если бы не было никаких отрицательных персонажей, никогда не было бы героев, потому что понятие герой относится к борьбе, к какой-то защите. Если нечего защищать и не от кого, то и эти люди не нужны. В идеальном обществе героя быть не может потому что оно идеальное и все уравновешены. И вот это равновесие — это стабильность, не позитивная часть. Как только появляется равновесие на каком-то уровне, когда мы до какого-то уровня дошли, наша колебательная часть системы вышла на какой-то новый уровень и колебания происходят уже выше, для нас это норма. Если все герои, то по сути они все становятся обычными людьми и нет уже какого-то отклонения, восхищения этими героями, их просто быть не может как сущностей. Поэтому, необходимо создавать противоположность, чтобы было то, к чему стремиться. Они неразделимы, они не могут существовать друг без друга. Это равновесная система. И то же самое, если появляются отрицательные персонажи, обязательно появятся положительные персонажи, которые будут противодействовать. И это работает как в одну сторону, так и другую сторону. Если система уже не стремится никуда, то есть нет идеалов и героев, все одинаковые, система все равно расшатается и пойдет либо вверх, либо вниз, плюс в состоянии равновесия нет

идеалов, нет целей куда стремиться, так как героев и примеров нет, а они нужны для целеполагания, а значит что в этом плане системе необходимы и враги героев.

## Обучение

Обучение должно быть легким и интересным, оно должно мотивировать, иначе человек не будет хорошо учиться, если конечно у него не будет жизненной необходимости в этом. При этом, обучение это всегда насилие, даже если вы упрощает обучение, дальше все равно нужно напряжение. То есть с одной стороны чем легче и понятнее учиться, тем лучше будет это обучение, с другой стороны, чтобы обучение давало результаты, нужно чтобы была сложность, чтобы мозг преодолевал препятствия. Это как качать мышцы - чтобы мышцы росли, они должны рваться, но не сильно, должна быть соблюдена пропорция и минимальный надрыв, чуть больше чем кажется что можешь. То же самое и с обучением, если мозг со всем справляется слишком хорошо, он перестает учиться и будет потом не способен решать сложные задачи. Поэтому для обучения просто необходимо напряжение и сложность, без этого элемента его не существует, а упрощение и напряжение, сложность, это противоположности и они обе должны существовать одновременно.

Теория вероятности – про то же самое, про противоположности и про то, что система всегда приходит к равновесию. Если мы говорим о законах повторяемости, например, если вы кинете 1000 раз монетку и по 500 раз примерно выпадет орел и решка, это уравнивание системы, то, что должно быть – одна часть занимает половину и другая часть занимает половину. И они обе должны быть, не может постоянно быть решка или орел, это должно уравниваться. Иначе будут какие-то перекосы и система будет нестабильная. Подумайте об этом, о том что в мире все уравнивается, не только силы в космосе, которые удерживают систему, но и в принципе усреднения показателей вроде подкидывания монетки, о чем это нам говорит? И эти вещи, нам необходимы везде, они работают на всех уровнях. То есть, герои — это то, к чему мы стремимся, это какой-то вектор нашего развития, то, на что мы можем посмотреть и понять то, куда нам нужно идти. Если нет отрицательных персонажей, нам непонятно куда идти, куда развиваться. И должно быть и то, и то. Рассуждение о том, что мозг, например, может работать сам, и противоположность мышления и тела - человек всегда хочет отделиться от тела и думает, зачем оно мне, оно в мыслительной деятельности мне мешает, болит, ноет, но, на самом деле, мы через тело получаем большую часть информации, все что у нас есть в нашем мозге, вернее, часть нашего мышления, которая создается, оно на уровне тела. Обязательно для сознания, для мышления, для какой-то духовности нам нужно тело, которое мы чувствуем и тело — это глаза, которые видят. Они видят не тот мир, каким он является, глаза видят так, как интерпретирует потом мозг, они что-то видят, воспринимают, потом мозг это все переделывает и это создается в нашей придуманной модели, мы живем в принципе в виртуальной реальности. Все, что нас окружает – наши ощущения, мысли, привязанности, правила, образы, то, что мы видим, то, что мы думаем, правила, по которым функционирует в принципе общество и то, куда мы как бы должны идти, наши ощущения, относительно других людей – это все виртуальность, ничего этого нет. Мы это все придумали, это наша фантазия, которая основана частично на ощущениях. Есть что-то, что в нас заложено изначально, на генном уровне, подсознательном, когда в нас появляется жизнь, когда мы сами появляемся как клетка, мини организм, у нас

появляется уже какое-то сознание, появляются приоритеты и большая часть того, что мы считаем правильно-неправильно, как должен существовать человек оно закладывается все равно изначально, понятно, что это может меняться, в зависимости от окружения, но необязательно это будет комфортное изменение. Вы можете полностью поменять свою жизнь и страдать от этого, болеть. Вы это приняли, уверены, что это так, на уровне сознания, на самом деле это то, что идет в разрез с вашим подсознанием и начинаются болезни, психические расстройства, просто физически что-то болит, органы отказывают или что угодно, просто потому что внутри у нас вот этот ориентир есть, но снаружи этот ориентир можно поменять и можно какие-то вещи переделать в норму. И с точки зрения изменения состояний, убеждений – это не так уж и сложно, если это делать постепенно и правильно, можно практически любого человека привести к любому мнению. И с одной стороны у нас есть эта часть заложенная, с другой стороны у нас есть мир, который мы ощущаем и делаем это телом. Мы не сможем оценить сознанием какой-то процесс так, как оцениваем его мы вместе с телом. Если наше сознание загрузить в компьютер, он не сможет нормально думать, потому что вот вы ощущаете гнев или на самом деле он у вас где-то находится внутри организма, вы чувствуете его где-то в каком-то конкретном месте, у меня это где-то в центре груди, ощущается таким комом и зачастую это у людей именно так и ощущается, как это поймет компьютер, если у него есть только сознание? А тогда как он нас поймет. если у него нет ощущений и он не понимает как мы действуем в зависимости от них.

Есть любовь, которая ощущается в теле, она не создается в сознании, она не создаётся просто как мысль, мы ее чувствуем, а чувствуем мы ее во всем теле. Если бы мы ее во всем теле не чувствовали, ее бы не было. Если бы не было понятия любви, если бы мы не понимали, что это такое, мы бы не могли принимать решения и реагировать так же, как мы это делаем, когда мы люди. И вот эта проблема необходимости противоположностей мешает нам, когда мы пытаемся создать мозг, его пытаются создать физически отдельно от тела, отдельно от этого восприятия и считают, что он будет работать так же. Но он работает на основании огромного объема информации. То же самое подсознание, которое передает нам какие-то важные для нас вещи, это еще один элемент, который управляет откуда-то, мы даже примерно пока не знаем что это. У нас может что-то заболеть, и мы понимаем, что нужно обратить на это внимание. У нас начинает болеть какой-то орган из-за того, что мы в какую-то не ту сторону думаем и как-то не так себя ведем, мы начинаем идти в противоположную сторону от своих убеждений и начинаем заболевать и вот это заболевание – это общение через организм с нами нашего подсознания. То есть это более сложный процесс, чем просто какой-то мозг, какое-то серое вещество с нейронами. Поэтому часто происходят размышления, споры о том, что такое мозг, что такое сознание и попытки сделать мозг-компьютер, такой же как мозг человека. Но эти понятия неотделимы. Возможно это как-то можно сделать, но явно не беря одну часть, противоположность. Потому что тут создается противоположность мыслительного процесса логике, мышление операций между нейронами и эмоционального. А эмоциональное дает нам тело и эмоциональный интеллект, решений на основе эмоций, на основе того, что мы ощущаем – это очень большая часть того, как мы мыслим, принимаем решения, думаем и в принципе эффективности. Человек, который думает с помощью логики не будет столь же эффективен, как человек, который думает и с помощью логики, и с помощью ощущений, чувств, эмоций. Это вещи, которые



соединяются между собой и тогда уже создается какой-то более сложный, более сильный инструмент. И для нас тело и мозг это два таких противоположных инструмента изучения мира с этой точки зрения.

И дальше разберем ответвления – без черного нет белого, тень и свет, все это необходимые элементы. Нет света, нету тени. Одно без другого не существует. Черного без белого тоже нет, не с чем сравнивать. Позиция инь и янь - необходимость противоположностей. Должны быть противоположности как система и они должны быть отдельные, это не какая-то серая система, это черное и белое, это инь и янь, это не серый кружок.

## Бизнес.

Какие части необходимы, какие противоположности нужны для того, чтобы бизнес существовал нормально. Это логика и интуиция. Если у вас нет логики, довольно сложно будет работать с бизнесом, потому что многие решения принимаются на уровне логики. Если нет интуиции, если вы не можете правильно принять решение о вещах, по которым нет цифр, то у вас просто не будет огромного пласта решений. Это необходимые противоположности в бизнесе. Все люди, которые изучали бизнес, самые крупные компании, самые развитые в этом плане, если говорить про эмоции, цифры, про какие-то методологии, склоняются к тому, что нужно считать максимальное количество цифр, нужно опираться максимально на что-то, на что можно положиться, потому что эмоции и интуиция, это не то, на что можно положиться, потому что они могут работать, а могут не работать. А цифры, с ними все понятнее вроде как. И передать можно остальным, другие люди тоже поймут. Но так это не работает, все эти компании, все самые крупные бизнесмены говорят о том, что важны и цифры, какие-то факты и то, что нельзя посчитать цифрами. Есть те вещи, которые нельзя посчитать цифрами, и они могут быть важнее, чем те, которые вы посчитать можете и наоборот. Вы должны все считать, и вы должны считать не все, это опять же парадокс и необходимость противоположностей. Всегда это будет, не будет такого что можно обсчитать все, потому что мы в принципе живем в теории хаоса, все влияет на все, мельчайшие изменения могут повлиять на всю систему. И там есть какая-то логика, обратным счетом можно все это оценить, но не предугадать. Это как пример разбитой чашки или пролитого кофе. Вы можете в принципе по тому как раскиданы осколки чашки, понять каким образом она упала, где она была и как она была собрана, вы можете это откатить обратно. Или вы можете по рисунку пролитого кофе понять, как оно вылилось. Но когда чашка летит на пол или когда кофе начинает проливаться, вы не сможете угадать, как будет выглядеть дальнейшая картина. И на уровне когнитивных искажений нам кажется, что многие вещи, которые мы сейчас видим, были логичны. Можно было в прошлом посмотреть, подумать немного и понять, что будет именно так. Но в тот момент, когда мы бы были в этом прошлом, для нас это было бы совершенно не очевидно и очень долго думая мы бы могли никак не прийти к этому решению. Необходимо и то, и то, и оно всегда будет, нужно стремиться все считать, оцифровывать, особенно в нашем современном мире, когда у нас есть много для этого возможностей, но не нужно забывать о обычном мышлении, интуиции, эмоциях и прочих подобных вещах, потому что они нам дают ту картину, которую мы не видим в цифрах. Чтобы принять правильное решение нужно иметь максимальное количество информации, а максимальное количество информации это и интуиция, и

эмоции, и цифры, необходимость этих противоположностей. Логика и предсказания, факты и предсказания. Аналог и цифра, эмоции и цифры — это примерно одна монета, но аналоговое восприятие и цифровое восприятие, это вещи, которые необходимы, не может одна исчезнуть, а вторая остаться. Более того, интуитивные решения принимаются лучше, если есть множество данных, а собранные данные лучше всего проверяются на уровне интуиции, так как зачастую видя ошибку, ты не понимаешь что ты видишь, а просто думаешь, что-то тут не так и начинаешь искать что и где, то есть это не логический шаг. И обе эти стороны развивают друг друга.

### Деньги и эмоции.

Если нет эмоций от бизнеса, то бизнес существовать нормально не будет, если он не приносит эмоционального результата, то тогда он не нужен никому, потому что одни деньги эмоции не принесут. Они приносят эмоции на каком-то уровне. Есть исследования, которые в том числе были опровергнуты, о том, что есть цифра, после которой человек, зарабатывая больше, не ощущает эмоционального вовлечения от денег. И хотя эта история опровергнута, тем не менее, я думаю, что у всех людей есть вот это порог. Порог просто активность роста, если у вас увеличивается доход, это приятно, это может быть полезно, в какой-то момент это начинает напрягать, в какой-то момент это очень сильно радует. То есть у вас было мало денег и у вас прибавилось денег, у вас сильный рост, у вас эмоции зашкаливают от того, что что-то прибавилось. Когда у вас достаточно денег и прибавилось еще, даже если в такой же пропорции, то такой радости уже не будет, вы ее уже испытали на предыдущем подъеме. То есть у вас состояние радости в начале больше, это как с кривой развития, где человек чувствует себя гением, потом самозванцем, потом выходит на мастерский уровень. И в какой-то момент количество денег начинает вас напрягать, деньги очень сложная вещь, очень сложная структура, чем у вас их больше, тем вам тяжелей, потому что, если у вас денег нет, вам их нужно зарабатывать, нужно к этому стремиться, если у вас денег много, вам нужно их не потерять, сохранить, вложить, преумножить, потому что зачем вы вообще к ним стремились, если потом вы их просто начинаете терять на том уровне, что вы их заработали, положили и они обесцениваются и вы их начинаете терять. Это никому не интересно и люди начинают думать, что с ними делать. Просто представьте себе, что на вас упал миллиард. И какие ощущения будут у вас возникать на следующий день, в первые минуты это эйфория, на следующий день это страх, проблемы, потому что непонятно куда его девать. Вы можете на эти деньги купить себе какую-то недвижимость, и эта недвижимость будет потом стоять, вам ее нужно будет обеспечивать, она сама себя не окупит, если вы в ней будете жить. Вам нужно будет обеспечивать ее стоимость, вы купили машину, вам нужно будет обеспечивать машину, вы купили какой-то бизнес, вам нужно будет работать в этом бизнесе, находить каких-то людей, контролировать их и следить за тем, чтобы бизнес приносил результаты, а не убытки. И вам нужно найти способ куда-то их инвестировать, чтобы они приносили деньги, а не забирали их. Потому что большинство того, что приходит в голову сразу, на самом деле деньги забирает, все наши машины и квартиры и все такое, они обесцениваются, они тратят наши деньги, во все это можно инвестировать и можно зарабатывать с этого, но нужно иметь опыт. Чем больше у тебя денег, тем сложнее зарабатывать, и не зря компании, у которых большое количество денег и крупные инвесторы, они ищут какой-то консервативный доход, потому что они понимают, что много они заработать на таком

объёме не смогут, они не знают куда деть большое количество денег, чтобы много денег заработать. Поэтому SP500, который является показателем, к которому нужно стремиться, равняется 6-8% годовых в валюте, это не такая большая сумма, но это то, к чему стремится рынок огромных денег. И если этот рынок стремится к этому, то представьте себе, что будет у вас, если вы с такими деньгами никогда не сталкивались, скорее всего они потеряются, это как дать деньги человеку, который выиграл в лотерее, вот этот миллиард. Есть огромное количество таких примеров, когда людям давали деньги, они их теряли и уходили еще и в долги. Это происходило довольно быстро. Сначала они становились вдруг миллиардерами и потом сразу они все спускали. У них воровали, кого-то убивали, кто-то в итоге не выдерживал и становился наркоманом, большинство людей умирало после этого из-за наркомании, из-за того, что их убивали, у них были нервные срывы и потом они постепенно затухали. Поэтому, деньги вообще не про эмоции, но эмоции должны быть обязательно, если вы хотите делать бизнес. Это касается как собственника, так и персонала. Люди, которые работают на работе, работают за деньги, они приходят для того, чтобы заработать деньги, это первоочередное, это главное, что они хотят получить взамен, то есть они отдадут свою работу собственнику бизнеса, и они хотят взамен за это что-то получить. Просто эмоции они получают за это не хотят, если собственник еще и деньги получает. Но аналогичный продукт они хотят обратно. И нужно закрывать свои какие-то первоначальные потребности. Но если человеку дать работу только за деньги, он будет работать довольно плохо, деньги — это не мотивация, это стимуляция, а на стимуляции человек работает не очень хорошо. И стимуляция, мотивация — это такие около противоположные понятия, которые тоже должны быть оба в системе. Мотивация — это глобальная история, это долгая и сильная система, стимуляция необходима для того, чтобы с этой мотивации еще не упасть. Как тактика и стратегия, необходима стратегия, необходимо думать очень на большой период времени, чтобы понимать куда движется и как выглядит картина мира. И необходима тактика, потому что, если вы думаете только о стратегии, непонятно какие вообще шаги совершать конкретно сейчас и что делать. Поэтому, деньги, эмоции необходимые противоположные элементы системы бизнеса.

Человек и машина. Сейчас это сильно актуальная часть, мы начинаем уходить в сторону машины, в сторону автоматизации, цифровизации и уходим от того, что нужен человек. Но машина без человека не будет нормально работать. У человека, если он работает ручным трудом, если у него ничего не автоматизируется, ничего не оцифровывается, эффективность будет довольно низкой, по сравнению с тем, что могут получить при взаимодействии с машиной. То есть эти вещи, тоже противоположны — ручной и автоматизированный труд необходимы друг другу, они развивают друг друга. Обе части должны быть в системе, иначе система будет косая и неповоротливая, неэффективная.

#### Отношения.

Если нет проблем, то нет и радости. У нас в принципе нет понятия счастья, нет понятия радости. Его нет как какой-то общей точки. Есть понятие радости относительно чего-то, то есть мы всегда думаем относительно другого процесса, если вчера было плохо, а сегодня нормально, для нас это уже радость, это для нас хорошо, потому что мы из плохо пришли в хорошо. Если у нас становится все очень плохо, мы

смотрим назад и думаем, а на самом-то деле, раньше отлично было, это сейчас плохо, а тогда было замечательно. И мы сравниваем, что сейчас и что тогда, у нас постоянно идет сравнение. Если мы выходим на какой-то уровень все замечательно и прекрасно, у нас какая-то сильная эйфория, сильный разброс, то сначала мы испытываем эти положительные эмоции, но через какое-то время мы перестаем их испытывать, потому что мы привыкаем, понимаем, что мы перешли на новый уровень и мы там находимся. И любое движение вниз, это уже печаль, а если мы находимся на высоком положении, то скорее всего, любое движение будет вниз. Радость на одинаковом уровне мы не испытываем, мы перестаем этому радоваться, через какое-то время, мы насыщаемся этим, для нас это становится нормой, и мы оцениваем уже относительно этой нормы. Относительно нормы - все нормально, радости никакой нет. Для того чтобы появилась радость, нужно чтобы отличительно того что мы воспринимаем сейчас, увеличилось что-то, прибавилось, и тогда у нас появляется радость. Без этого увеличения, улучшения, у нас радости не будет. И понятно, что всегда ничего не может расти постоянно. То есть не может быть такое, что у вас жизнь все радостнее и радостнее, иначе когда то вас просто разорвет от радости, а сама радость обесценится. Это как жизнь - она ценна больше всего потому, что есть смерть. Постоянного роста в мире не существует, в том числе потому что есть принцип равновесия. И поэтому, для того чтобы испытывать радость, чтобы мы могли оценить сегодняшний день со вчерашним и сказать, что сегодня все лучше, нам нужны постоянные качели, нам нужны какие-то проблемы. То есть нам нужно уменьшение эмоционального фона, для того чтобы почувствовать улучшение эмоционального фона. Мы не можем находиться всегда на хорошем уровне, нам нужно провалиться, чтобы потом подняться и ощутить. То есть у нас есть условная средняя линия и мы проваливаемся от нее и возвращаемся на нее, это гораздо лучше, чем мы бы постоянно находились на средней линии, даже если после провала, мы не перескакиваем через нее, а возвращаемся на нее, для нас это всегда будет радостным событием, это всегда плюс. То есть хотя бы такие колебания нам необходимы, но в какой-то момент мы привыкнем и к этому и будем понимать, что мы всегда возвращаемся на одну и ту же позицию, всегда у нас радость на одном и том же уровне, это уровень никогда не меняется и это тоже начнет приедаться. Эта система должна меняться и двигаться. Но без этих отрицательных эмоций не будет и положительных, в том числе если говорить о проблемах и решениях, мы не можем решить какую-то задачу, мы не сможем прийти к результату, если у нас нет проблемы. То есть проблемы нам необходимы, для того чтобы это двигало нас к чему-то, чтобы у нас появлялись цели, потому что, если нет проблем, нет целей, нам незачем что-то делать, мы просто должны жить, успокаиваться и все и тогда не к чему стремиться. Если есть какая-то проблема, мы можем ее решать, если мы можем ее решать и решим, мы получим настоящую позитивную обратную связь для нас. Поэтому, для того чтобы нам было нормально жить, интересно и приятно, чтобы мы вовлекались в процесс и чувствовали позитив, нам нужны проблемы, которые можно решать. И соответственно, нет людей, у которых нет проблем и негативных состояний. Просто мы их ощущаем на своем уровне, другие ощущают на другом уровне. Мы вышли на какой-то средний уровень, и мы чувствуем, что, проваливаясь вниз, мы получаем негатив, человек, который на более низком уровне, точно так же может проваливаться вниз и получать негатив, чуть подниматься вверх и получать позитив, гораздо больше, чем мы если даже на более высоком уровне. И то же самое у других людей, которые выше нас, у них происходят те же качели, у них есть и разочарование, и успехи, все одинаково, одна и та же структура, у всех все это в зависимости от их

текущего состояния. Ну и конечно, если говорить о том, как с этим работать – можно просто поменять точку восприятия, оценки, как мы оцениваем то или иное событие, точку относительности. То есть мы соотносим, например, свою жизнь со своей жизнью или мы смотрим еще на кого-то другого, у кого все выше по уровню, чем у нас. И если так, то у нас в большинстве случаев все будет негативно. Это один из вариантов, как с этим работать.

Страсть и спокойствие в отношениях, тут можно говорить о парах, можно говорить о вовлеченном каком-то занятии. То, что нам нравится, и нас устраивает. Без страсти мы не будем выполнять какие-то свои задачи, стремиться к своим целям и двигаться максимально эффективно и быстро. Если у нас постоянно есть страсть, она просто нас сожжет изнутри, она потратит все наши силы и в какой-то момент мы просто упадем и нам придется отдыхать. И настанет этот эффект спокойствия, необходимая часть, потому что постоянно тратить энергию невозможно, она должна как-то восполняться, восстанавливаться. Соответственно, если у вас отношения, в которых все спокойно всегда, это становится неинтересно, если у вас постоянная страсть, то в какой-то момент она уменьшится, остановится, или вы перегорите. То есть это перестанет приносить тот результат и эффект. Соответственно, без обоих элементов, хотя страсть это про движение, про интерес, спокойствие это про равновесие и отсутствие какого-то сильного эмоционального фона, но эти две вещи необходимы.

Добро и зло - без зла и добра нет. Потому что, если нет зла – стабильность, норма, обычное состояние, это не добро. Добро это в другую сторону, это противоположность. И одно без другого не существует, нельзя приносить добро, если нет отрицательной части. То есть она может быть на уровне отсутствия добра, но отсутствие добра для нас — это тоже понятие зла. И эти вещи необходимы в системе, чтобы существовало и то, и то. Чтобы существовало хотя бы какое-то понятие, у него должна быть противоположность.

Здоровье.

Болезнь укрепляет иммунитет, поэтому дети едят землю и стерильность нас в какой-то степени убивает. Если мы не будем болеть, поместить нас в какой-то безмикробный шар, то у нас не будет иммунитета. Любое столкновение потом этого шара с ножом, стеклом и все, мы умерли, потому что мы не были подготовлены. Если мы боеем, мы начинаем привыкать к этому, у нас адаптируются наш организм, адаптируется иммунитет и мы можем справиться с большими проблемами. При этом, если мы постоянно боеем, все эти постоянные болезни уничтожают наш организм, ослабляют иммунитет, потому что организм не справляется. Тут вопрос - это перебор или нет, но эти две вещи необходимы. С одной стороны, мы должны болеть, с другой стороны мы должны быть здоровыми. Если мы не боеем, мы не будем потом здоровыми, мы не учимся, у нас нет иммунитета, мы его не развиваем. И тут вопрос – как мы боеем, как мы переносим все эти болезни и что с нами происходит. Есть еще две противоположности про то, что дети едят землю специально - они на уровне подсознания запикивают в себя максимальное количество микробов для того, чтобы понять, а что же их окружает, для того, чтобы организм начал с ними бороться и чтобы выйти потом в мир и быть здоровыми. При этом мы, со своей стороны, пытаемся их от всего этого оградить, и мы пытаемся создать максимальную стерильность и чем



больше стерильность, чем больше мы их ограждаем от микробов, тем менее они становятся сильными в плане иммунитета и у них меньше выживаемость, хуже здоровье, хотя мы их от этого ограждаем. И тут опять же должен быть баланс, нельзя ребенку облизывать вообще все, тогда он будет получать слишком много этих бактерий и будет не справляться с ними, будет болеть так, что будет изнашивать организм. И нельзя создавать максимальную стерильность, потому что эти дети тогда будут не адаптированы к болезням и им будет плохо дальше в жизни. И если мы говорим о каких-нибудь странах, где нет нормальной канализации и там очень больше скопление бактерий и микробов, то там нужно создавать стерильность, нужно бороться с этими загрязнениями, потому что люди умирают в очень большом количестве, они не справляются с этим объемом бактерий. Им нужно заниматься к этой стерильности, убирать бактерий в сторону, для того чтобы сохранить людей. При этом, если переборщить, делать слишком большую стерильность, они потом перестанут выживать в тех местах, где они жили, в лесах, полях, в зависимости от того, где они живут. Они могут хотеть жить на природе, на улице и это нормально. И с одной стороны они тогда должны привыкать ко всему, с другой стороны есть вещи, от которых нужно защищать. Например, та же канализация, она в какой-то степени нужна, нельзя мыться в реках, в которые вот это все уходит.

Микробы - они нас убивают, и они же нас защищают. Есть микробы и бактерии, которые нас заражают, и мы с ними боремся и у нас есть бактерии и микробы, которые помогают нам в огромном количестве разных процессов, в том числе процесс переваривания, он сильно связан с какими-то микроорганизмами, которые в нашем теле не рождаются, это внешние микроорганизмы. Те, которые у нас поселились и многие из них действительно помогают нашему телу функционировать эффективно. Вим Хоф и Норбеков – говорят про веру и понимание процессов организма, которые меняют его полностью и управление, часть единой системы, это про здоровье. Есть вот два человека, Норбеков и Вим Хоф, их техники и подходы, это больше уход, опять же в какую-то эзотерику, к которой можно относиться положительно или отрицательно, но там много правильных и полезных мыслей, но не все обосновано и не все понятно. С одной стороны, главная их мысль в том, что нужно ощущать какую-то силу организма, нужно ощущать это здоровье, энергию и радость, для того чтобы вы были здоровым. И при этом же, они говорят о том, что нужно заниматься спортом, нужно делать какую-то гимнастику или закаляться, и одно без другого существовать не будет. Если вы просто по технике Вима Хофа будете выполнять физические какие-то упражнения, то ничего не изменится, здоровье не придет вдруг. Если эмоционально вы не будете к этому готовы, если вы считаете, что вы со всем справитесь, но организм у вас к этому не был готов физически, тогда это тоже отразится на вас плохо. И это противоположности. Сознание, которое регулирует, как живет, ощущает себя наш организм и физическое здоровье организма, которое контролирует то же самое. Без одного из этих элементов, вся эта система не будет работать. Если вы будете по Норбекову просто сидеть в позе лотоса и принимать какую-то энергию позитива, это не поможет, нужно будет еще какое-то движение, какая-то тренировка и нагрузка, что-то физическое и у него для этого есть специальное упражнение. Если вы будете делать просто упражнение, то тоже ничего не будет, это не поможет на каком-то высоком уровне. Какую-то долю здоровья упражнения и гимнастика дают в любом случае, но эффекта этого не будет, то есть это части единой системы. Тело и разум – части единой системы, хотя с нашей точки зрения, это части более или менее противоположные, одно физическое,

материальное, другое – нематериальное. И материальное и нематериальное друг без друга существовать не могут. Это все равно единые вещи, которые друг друга подталкивают, развивают.

## Развитие.

Нет препятствий - нет развития. Если у вас нет проблем, нет препятствий, вы не будете ничего преодолевать, вы не будете ничему учиться, у вас не будет нового опыта, просто некуда будет идти. Не будет никакого развития, если нет проблем.

Мышление на интуиции или на логике не работает. Коллективное мышление или собственное, нет правильного ответа. Мышление работает и на логике, и на интуиции. Если вы складываете эти вещи, как мы говорили  $1 + 1$  становится 5. Логика + интуиция это в пять раз эффективнее, чем что-то одно, а не в два раза эффективнее. И развивая только логику, вы не сможете решать нормально сложные задачи, развивая только интуицию, вы тоже не сможете решать сложные вещи, это части единой системы, они обе необходимы, хотя это противоположное направление, противоположный вариант решения задачи – где-то вы доверитесь просто каким-то ощущениям, которые не обоснованы ничем и интуиция — это именно так, это не тот момент, когда вы начинаете в этом копать, разбирать по косточкам и этого не нужно. В интуиции важно ощущение, важен процесс понимания на уровне чувств. В логике все наоборот. И то и другое должно быть в системе, чтобы она функционировала нормально. Есть отличный пример того как работает статистика, как работает принцип принятия решений и оценки мира на уровне логики. Есть книжка про критическое мышление от какого-то профессора из Гарварда, который говорил об исследованиях того, как на мышление влияют какие-то вещи. И там приводится различная статистика. Статистика — это логическая система, там есть цифры, вы опираетесь на цифры, на выборки, вопрос – как вы создали выборку практически никогда не может быть достоверным, то есть это все больше интуитивно, вы делаете выборку, но так как, мы живем в теории хаоса, на эту выборку может влиять огромное количество вещей, и вы не сможете всегда точно достоверно эту выборку сделать. Всегда будет куча погрешностей. В погрешностях может заключаться сам смысл. Тем не менее, сама статистика и теория вероятности — это очень важные направления, очень важная наука, которую нужно изучать и ее точно нужно применять в большинстве вещей, наук и в принципе, в жизни. Но при этом есть абсолютно глупые выводы, как например, у одного ученого, который проанализировал большое количество семей на тему того, есть ли у них книжный шкаф и вывел то, что у людей, у которых есть книжный шкаф, дети умнее, чем остальные. И это подмена понятий, на цифрах все так и есть, но с точки зрения простой логики, простого понимания - это глупость. Можно сразу понять, что это полная чушь, само это утверждение, то, что книги влияют на детей. Большинство из этих детей эти книги вообще не читает. И влияют тут другие факторы. Если есть книги, скорее всего, это люди, которые эти книги зачем-то хранят. Наверное, если они хранят, они подвержены какой-то зависимости и информации, они считают, что информация – это важно и они больше вкладывают в детей, больше занимаются тем, что рассказывают что-то детям, что их чему-то учат. И дети в том числе, если у людей есть какие-то библиотеки, наверняка с этих родителей больше информации считывают. То есть, даже если родители ничему не учат, дети учатся на примере родителей, это тоже противоположность – нужно ли детей чему-то учить и что-то им

вкладывать или просто самому нормально жить и тогда ребенок научится и это противоположные понятия, в какой-то степени, они оба необходимы. Ребенка нужно учить, вкладывать ему информацию, нужно создавать в нем убеждения, правила, влиять на него и с другой стороны, есть понимания того, что это ребенку не нужно, он сам всему научится. Если вы будете целостны, нормальной личностью, ребенок это будет считывать подсознательно, он будет учиться на том, какой вы человек. Если вы постоянно показываете ребенку, что нужно делать каким-то образом и учите его каким-то вещам, но сами не считаете, что это важно и сами это не применяете в жизни, то ребенок будет считывать подсознательно вранье. Он в любом случае это знает, это видит. Дети вообще эти вещи определяют гораздо лучше, чем взрослые и для ребенка это будет негативный опыт, это будет разрушать его самость. И получается, с одной стороны нужно учить, с другой стороны учить не нужно, нужно быть самому целостным. И соответственно, если у людей есть какие-то библиотеки, возможно они более целостны, они более логичны, у них больше развит интеллект. Если это не их книги, скорее всего они достались от родителей, которые тоже были более целостны и более интеллектуальны, они научились у своих родителей и их дети учатся у них. И в этом какой-то смысл есть, это может быть правдой. Есть люди, которые переехали в какой-то дом и там уже были книги и это вообще никак не влияло, но таких людей выборки меньше, и они не повлияли на общую массу, поэтому вывод был сделан такой. Но это определенно не о том, что стоит полка и сама по себе влияет на ребенка, а статистика говорит именно об этом, поэтому тут важно просто мышление, логика и цифры, это разные вещи и они обе нужны.

Коллективное мышление или собственное – нет правильного ответа. Если мы слушаем всех остальных, идем за толпой, если мы слушаем экспертов, мы совершаем большое количество ошибок. Толпа не будет придумывать что-то новое и не будет делать прорывов, толпа может тянуться к трендам. У нас толпа стремится к какому-то одному тренду и если вы идете за толпой, тогда вы идете в сторону этого тренда и все, вы не развиваетесь. И с этой точки зрения нужно принимать решения самому и всегда гениальные люди мало обращают внимание на остальных, они принимают решение сами, с другой стороны, у большинства гениальных бизнесменов было огромное количество людей, которые им помогали в каких-то вещах, которые им подсказывали, вели их сознание, и они все равно к ним прислушивались. И принимать решение только свое – глупо, это приведет вас непонятно куда. Если вы слушаете и других, но как-то делаете это выборочно и прислушиваетесь к коллективному мнению, то это совершенно другой уровень, если вы используете и то, и то. Нельзя слушать толпу и нельзя всегда слушать только себя, потому что нужно смотреть и на то, что думает толпа и исходить из этого, размышлять. Есть вещи где коллективное мнение является наиболее точным, а есть моменты, когда оно не такое точное.

Ну и мышление — это разные точки зрения, поэтому важно иметь личности и противоположности, мы уже об этом говорили, что мышление, развитие – это отклонение от чего-то. Если у вас одна точка зрения и у всех точка зрения одна, то никакого мышления не происходит, здесь нет противоположностей. Если нет беседы, нет перевода в другую сторону, тогда и мышления нет. То есть если все считают, что что-то устроено таким образом, нужен кто-то, кто скажет, нет, все устроено иначе, тогда и появляется мышление. Не зря говорят, истина рождается в споре, потому что есть разные точки зрения и тогда мозг начинает думать, начинаются движения. Беседа,



которая приводит к чему-то эффективному это беседа, в которой кто-то говорит, а давай подумаем, а если вот так, я не думаю, что это действительно так, но давай подумаем в это сторону, а вдруг это все неправильно или, а вдруг вот это не так. И тогда появляется мышление, беседа, которая может что-то создать новое. Если все говорят, это все вот так и все, понятно, что тут физически не может быть никакого решения.

Разные мышления у мужчин и женщин, разные принципы – это уже мы тоже обсуждали. Сознание и подсознание, сознание – это подсознание и эмоции, подсознание — это глубинная обработка данных и соединение информации о себе и других, плюс внутренние правила как морали так и совместности, это эмоции, а эмоции это вывод на экран слов, человек же дергает за рубильники. Мы не можем полностью отдать управление подсознанию, потому что у нас есть сознание, которое мы контролируем, как мы считаем как минимум, и это тоже противоположные вещи. Сознание это наше осознаваемое я, подсознание – это неосознаваемое я, которое двигает нас изнутри. Это необходимые противоположности для существования нашего я. Это и есть вещи, которые рожают мысли, у нас есть мысли свои и в подсознании есть какие-то мысли и мы начинаем это крутить, появляется мышление, появляется развитие. И подсознание выдает нам решения, которые основаны на том, что в нас заложено уже в принципе + оно выдает информацию исходя из обработки данных, которое принесло сознание. То есть, с одной стороны, оно автономное, с другой – оно, если сознание ничего не вкладывает и ничего не направляет, не будет давать нам ответов. Это противоположности, которые необходимы.

Подсознание работает автоматом, сознание вмешивается. Если автомат решает не так, то это оптимум. Подсознание автоматически принимает решение, оно принимает решение до того, как мы это вообще осознали сам вопрос, потом мы сознательно приходим к тому, что мы решили миллисекунды до этого, что нам выкинуло подсознание, но это не всегда работает так, у нас есть доли секунды, когда мы можем решение поменять, то есть мы уже решили за доли секунды до того, как мы осознали, что мы решили, но все равно мы можем решить иначе. Как это работает – непонятно, запрограммированы мы или мы можем вмешиваться в этот процесс - скорее всего, можем. Это противоположность, с одной стороны мы решаем все автоматом, с другой стороны мы принимаем эти решения как бы сознательно.

Развитие есть там, где есть все части. В мышление есть различия и сходства, сходства делает система, различия делает посыл. Развитие, когда мы отходим от своих мыслей и ищем парадокс, это и есть мышление, то же, что и в ТРИЗ. То есть, когда мы ищем сходства, фрактальность, которую мы долго обсуждали, мы создаём систему, мы понимаем, как это работает, как взаимосвязано, как это можно соединить у себя в голове. Для того, чтобы куда двинуться, чтобы найти решение – нужно отойти от системы, отойти от того, что мы знаем и создать энергетический потенциал, посыл, куда мы можем двигаться. Инновация – это отход в сторону, отход в другую часть. Есть сходства и различия, это противоположные части, которые обе необходимы. И здесь мы рассматриваем и ту и ту часть, сходства в виде фрактальности, различия в виде разных частей. У нас превалирует какая-то из систем, если мы думаем, что событие правда, надо рассмотреть в ложность и наоборот. Мы склонны к чему-то конкретному, к одному направлению, чтобы нам развиваться, нам нужно посмотреть в другую

сторону. Это как заглянуть в свою душу, найти тьму, для того, чтобы развить свет. Нам это необходимо, нам это нужно ощутить, нужно понимать, чтобы осознавать, с чем мы работаем.

## Природа.

Нет опасности – нет развития, эволюция, о том, что все соединяется в противоположностях, так и происходит развитие. И если у животного нет опасности, оно не учится на опасностях, если условно вы ребенка постоянно удерживаете от каких-то конфликтов, потом ему будет сложно, он не будет развит, не будет готов к каким-то конфликтам. Если вы постоянно кидаете ребенка на конфликты, и если он сам решает все проблемы, а вы ему не помогаете ни в чем, тогда у него не развивается чувство привязанности, чувство какой-то схожести с людьми, доверия, ему будет сложно сойтись с друзьями и наладить отношения. И эти вещи необходимы, необходима забота, нужно где-то уменьшить заботу и сказать заниматься этим сам, решай вопрос сам, я не буду вообще ничего делать. И эти противоположности необходимы. Если вы забираете тигра домой, кормите его, поите, не даете ему драться, а потом выкидываете обратно, скорее всего, либо его кто-нибудь убьет, либо он умрет от голода, он не сможет находить себе пропитание. Нет опасности в природе – нет развития системы, развития животных. Эволюция вся основана на том, что есть какая-то опасность, есть противоположности, разнообразие, на этом они и учатся. Система, вся природа, весь мир построены на принципе хаоса и порядка, с одной стороны все у нас хаос, в нашем понимании, потому что такое огромное количество мелочей, которые влияют на всю систему, как если говорить о эффекте бабочки, о том, что бабочка может махнуть крыльями на одной части земли и потом через какое-то время в другой части земли произойдет ураган, потому что все это взаимосвязано и все повлияло друг на друга и система изменилась. И это не совсем преувеличение. Минимальное отклонение в расчетах может изменить расчет на большом объеме очень сильно и это было показано человеком, который и придумал понятие эффект бабочки, когда оценивал природные явления и климат и в какой-то момент он там вместо условно пяти нулей после запятой, округлил все до четырех цифр после запятой. И система настолько сильно изменилась, что его это повергло в шок, хотя с точки зрения логики, пока ты не начинаешь это просчитывать на больших данных, тебе кажется, что это вообще никак не может повлиять. Рассчитывал он тогда изменения климата и оказалось что эти погрешности меняют картину полностью. И у нас есть всегда этот хаос, мы в нем живем, но мы всегда ищем порядок, пытаемся все структурировать, хоть как-то хотим понимать, как вообще двигаться. Это как все эти фреймы, что я создаю для описания процессов, ведь задача которая стоит передо мной, когда я все это расписываю – создать порядок из хаоса, понять, какие есть лекала, правила, по каким законам все это живет, через какие фреймы нужно смотреть на мир, чтобы понять, что с ним происходит. Я пытаюсь создать порядок. Какой смысл создания всего этого порядка, в чем смысл всех этих фреймов и всей этой структуры – только в том, чтобы через мозг это много раз провести, посмотреть на мир под другим углом, внедрить это в себя, начать специально смотреть через эти фреймы на какие-то явления и потом оставить это в подсознании, чтобы оно само этим занималось, чтобы оно на основании этой дополнительной новой информации, структуры, рассказывало мне, что происходит в этом хаосе. А не чтобы я постоянно смотрел через в эти блоки и сидел копался в какой-то табличке и прикидывал, что тут важно, что неважно.

Что касается природы, тут есть всегда противоположности. Зима-лето, тепло-холодно, день и ночь, свет и тень. Все это просто части системы и тут уже не то чтобы про необходимость, они просто есть всегда. Ну или мы их всегда видим.

Частица и поле. Ведется постоянная беседа на уровне физики, все есть поля или все есть частицы. Весь мир состоит из частиц, которые соединены между собой в структуры и все это работает или все это поля? Есть какие-то информационные поля, которые состоят из энергии, не из частиц, есть какой-то общий разум, куда стекается вся информация и она управляет всем? Все или частицы, или поля, непонятно, и вряд ли одно из этого, то есть, скорее всего мы и то и то, причем что-то у нас это именно поля, а что-то исключительно частицы, и все это взаимодействует между собой. Это как материализм и духовность. То есть все материальное или все нематериальное? Что важнее, материя или мысль, которая этой материей движет. Или без материи мысли двигать нечего. И мысль не может существовать. Или без мысли материя тоже не будет существовать, не будет ничего происходить. Что из этого первое? И то, и то, скорее всего есть, и влияет на мир совместно и это основа всего.

Есть методика, с которой я долго работал, называется легион – это создание огромного количества личностей, которые помогают решать какие-то задачи для того, чтобы не решать их самому. Чтобы советоваться, можно создать дополнительных людей внутри себя, которые с одной стороны будут учиться и делать то, что вы хотите и вы будете диктовать им, что делать, с другой стороны они должны становиться абсолютно автономными и отвечать на вопросы автономно. И у меня были такие моменты, когда я разговаривал со своей личностью и я начинал спорить и думал, что вообще за чушь несет эта личность, когда уже сделал автономность. Я просто слушал и в этот момент, я думал, что наверное моя система не работает, это не будет мне помогать, потому что когда я отдаю управление этим личностям, они начинают нести ересь. И через какое-то время я понял, в чем метафора и эта личность начала мне объяснять, о чем была она говорила и когда я понял, о чем, я понял, что я полностью с этим согласен и я поменял решение в этом спорте, при том что я спорил сам с собой. И это развитие мозга, мышления, когда ты создаешь вот эти противоположности, когда есть другие мнения, отличные от тебя. Хотя это на самом деле твои мнения. Потому что эти личности живут в тебе, это твои части, твое же мышление, но оно должно быть разное, противоположное.

Развитие ребенка. Как должно выглядеть образование. Мы опять же всегда ходим в какие-то крайности, в полюса и тренды, нас шатает туда и обратно. Раньше все считали, что образование должно быть общим, все должны получать одинаковую информацию, должны получать общее развитие во всех системах сразу. И с этим я полностью согласен. Для того чтобы быть эффективным в любом деле, нужно обладать максимальным количеством знаний из разных областей. То есть, если вы рисуете картины, вам знания может очень сильно помочь, это вещи, которые несовместимы, они никак как бы не связаны, но, если вы знаете как устроена физика, если вы понимаете мир с этой точки зрения, вам может быть проще рисовать. Если вы знаете биологию, вам тоже будет проще рисовать. Если вы много изучали литературу, вы можете выразить какие-то другие эмоции в рисунке, то есть эти вещи они как будто бы не связаны друг с другом, но они сильно обогащают опыт. Общее образование очень важная штука и дети должны получать информацию из разных областей. Те,

которые им сильно пригодятся в жизни и те, которые пригодятся не сильно, но само их наличие, то, что оно вообще есть, и есть другое мышление, другой уровень, другая информация, даже которой не пользуются, это развивает все остальное, развивает систему. И есть другая сторона в этом споре – каждый человек индивидуален. Например, есть гиперактивные дети, с синдромом дефицита внимания, это дети другие, относительно общего количества детей. Нужно ли их учить так же, как и остальных – вряд ли. Им нужен отдельный подход, с ними отдельно нужно взаимодействовать, их нужно особым образом вовлекать, то есть тут уже появляется персонализация. Если у человека есть предрасположенность и интерес к математике, его нужно учить больше математике. Если есть предрасположенности к гуманитарным наукам, его нужно развивать в этом направлении, это ему интересно, ему там нужно давать чуть больше опыта, больше знаний. Там, где ему не интересно, ему нужно давать чуть больше эмоций и вовлечения, чтобы ему становилось интересно. И персонализация необходима, тогда эффективность обучения сильно возрастет. Если к каждому человеку подходить индивидуально, тогда у всех будет мотивация на обучение, а мотивация — это очень важно. Чтобы ученик вообще хотел получать эти знания, к чему-то стремился. Общими лекалами создать мотивацию у разных людей нельзя, потому что они разные, к ним ко всем нужно свои ключи подбирать. С другой стороны, нужно общее образование, то есть нужно подходить к образованию не персонально к каждому, а давать общие вещи для всех, вне зависимости от того какой это психотип, что происходит у человека и нужно ему это или нет. И это необходимость вот этих противоположностей. Раньше мы были за общее образование и говорили, что всех нужно учить одинаково, сейчас тренд переходит к тому, что все говорят, всех нужно обучать индивидуально, не нужно общего образования и это будет потеря для образования. Это будет очень большая проблема, но в этом есть смысл. В персонализации есть большой потенциал и большой смысл, но отказываться от общей информации, от общего образования — это негативная часть. и получается тоже борьба противоположностей, которые обе нужны.

Есть такое понятие как Доминанта Ухтомского, это развитие противоположностей. Когда мы движемся в одном направлении, когда мы сильно расстраиваемся, напряжены, то какие-то противоположные явления даже могут создавать увеличение вот этой направленности. Если вы раздражены и вам сказать что-то доброе, это может только увеличить злость. То есть развитие первого элемента, на котором вы сильно сосредоточены, это работает на уровне сект. Людям вдалбливается что-то в голову, у них создается убеждение, и создаются варианты ответов на вопросы от окружающих, которые защищают секту. Им предсказывают что им будут говорить и как им нужно реагировать и с одной стороны вы говорите, основатели секты не правы, это все не так, тебя обманывают, а у человека создается еще больше привязанности к этой секте, он еще больше начинает сопротивляться. И это развитие противоположностей на уровне вот отхода от центра, когда сильное напряжение с одной стороны может усиливаться напряжением с другой. Но конечно эта система не стабилизации, эта система ненастоящего развития, это система усиления одной части. Но для того, чтобы все это было стабильно, правильно работало, должно быть и то, и то. То есть в сектах тоже рассказывают какие-то определенные правильные вещи, для того чтобы человека зацепить, чтобы ему было интересно, чтобы он на это пошёл, ему нужно частично рассказывать то, с чем он согласен заранее, что правильно, так и должно

быть. И на этом равновесие заканчивается. НО получается что человеку, чтобы его обмануть, нужно также сказать правду.

## Колебания

Последний принцип — это колебания. Он логично вытекает из системы равновесия за счет действий противоположностей, которые создают напряжение — так запускаются колебания. Они всегда присутствуют в системе, в момент, когда идет сдвиг от центра или к центру, баланс нарушается, и появляются волны. Вот несколько понятий, которые определяют колебания:

- **сменяемость**, то есть эволюционный процесс изменения. Он включает в себя и адаптацию, и откаты, — если есть рост и прогресс, все обязательно откатится назад, вопрос — как сильно и как часто это будет происходить. Все просто движется по кругу вверх и вниз.
- **дыхание системы**. Это движение вверх-вниз, которое по своей сути напоминает дыхание. Оно присутствует повсюду в виде синусоиды.
- **вибрации**. Многие вещи связаны с вибрациями. Например, состояние истины и равновесия связаны с определенным видом вибраций.
- **переход**. Все системы движутся, переходят на следующий уровень, развиваются. Фазовый переход есть в любой системе. Куда он будет идти, назад или вперед, это вопрос тренда.

У всего есть временная закономерность, когда движение идет вверх и вниз, амплитуда, тренд того, куда движется система, и фазовый переход. Причем сами колебания являются фракталом. Один график находится в другом графике, и так до бесконечности как матрешка.

## Черное и белое/ Много черного (?)

Жизнь не идет ровно и размеренно, радость сменяется грустью, удача неудачей. Можно сказать, что она состоит из белого и черного, которые чередуются. Это еще называют черной/белой полосой. Звучит так, будто это послание судьбы, будто происходит что-то, что от нас не зависит и с этим ничего не сделать.

С одной стороны, это инфантильная позиция, с другой — так оно и получается. В любом процессе есть смена полюсов с одного на другой. Человек испытывает эмоции — чувствует радость или печаль в зависимости от ситуации и от того, как она изменилась.

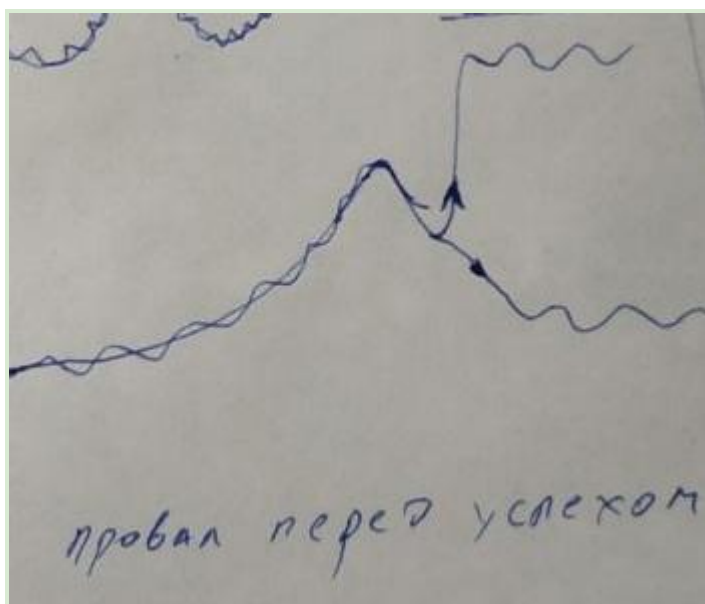


Счастливец тот, кто умеет абстрагироваться от прошлого и умеет находить радость в мелочах. Произошло что-то хорошее? — Замечательно. Плохое? — Бывает. Это и есть понятие счастья.

Есть состояние дзена — когда вы считаете, что все не важно и важно одновременно, и это не вызывает эмоций. При этом, если говорить о первом варианте, то это тоже нестабильная система, если вы всегда радуетесь и не умеете огорчаться, тогда будет теряться один из элементов, проваливаться развитие. У нас все идет по синусоидам. Если что-то идет вверх, настанет момент, когда оно пойдет вниз, вопрос — на сколько вниз и когда уйдет. На эти вопросы отвечать сложно, но в принципе наша жизнь и процессы в ней — это тоже самое, что фондовый рынок — он идет вверх, потом идет вниз и разворачивается фрактально. Движение фондового рынка и график изменения изучали Рей Далио, есть волновой принцип Эллота, который описывает расчет изменений рынка и тренды, и я уверен что такую же систему можно применять и в жизни, проблема только в том, что у нас мало параметров на которые можно смотреть и движение сильно относительно. Там есть еще колебания внутри на разных временных интервалах и все это движется скачком. Движение — это жизнь, разность потенциалов, вибрации, равновесие — это сильнейшее свойство и оно внутри.

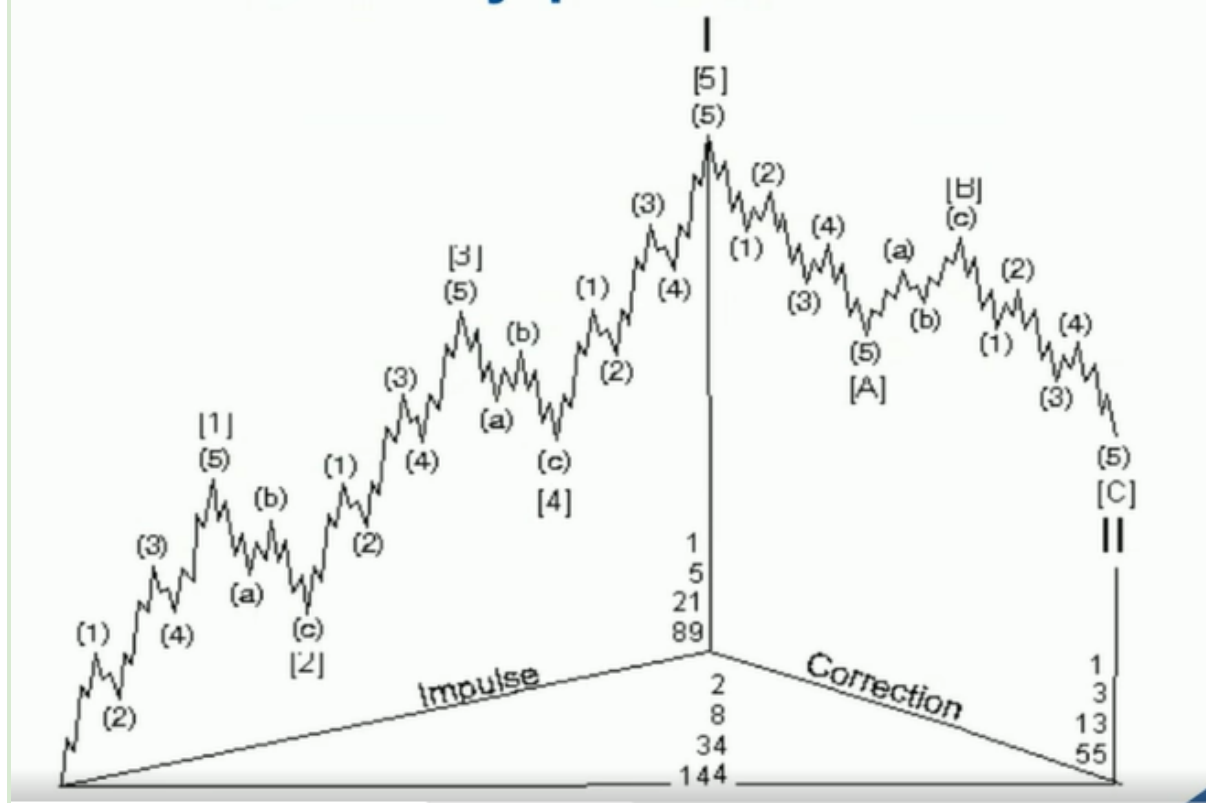
Первая категория — движение (дыхание) и синусоида. Синусоидные диаграммы — это когда идет равномерное возрастание и падение.

Равновесие и максимальное истинное состояние связано с определенными вибрациями. Если изучать то состояние, в котором вы погружаетесь в эффективную состояние, вы начинаете испытывать определенные вибрации, с помощью них можно например погрузиться в осознанный сон или состояние медитации и улучшить свою эффективность. Изменение частотности вводит нас в разные состояния. Если посмотреть на духовные практики, то вибрации и их изменения, очень много там используются. И это мы еще отдельно обсудим в вопросе перехода на другой уровень. Потому что вибрации в плане высокой частоты, это переход на другое состояние сознания. Там мы поднимаемся по графику в максимальную точку и там тоже есть движение, немного рваное. Это движение близко к центру, к истине, потому что если мы будем рассматривать движение точек максимума, то они там настолько сильные, настолько большой размах, что они движутся очень далеко. Это очень высокая амплитуда и малая частота. Если представить, что эти полюса двигаются относительно друг друга. В месте, где мы меняем состояние, идет маленькая амплитуда, высокая частота и потом уже происходит переход в другое состояние, которые выбрасывает на другой уровень. При этом, прямо перед переходом на уровень происходит провал, так как для скачка необходима энергия, а она появляется, если отклониться в другую сторону от цели, создавая напряжение, как в рогатке, когда вы оттягиваете резинку назад, чтобы выстрелить вперед.



Есть также понятие разности потенциалов. Разность между верхней и нижней точками для эмоций, как мы говорили, это само ощущение эмоции. То есть чем больше разность потенциалов, тем сильнее ваша эмоция, тем больше вы рванули вверх. Чем больше вы провалились вниз, тем больше вы опечалены, неважно, куда конкретно вы попали, важна разность потенциалов. И эта разность потенциалов играет роль и в случае накопления энергии и создания противоборствующих частей. Если вы уходите в один полюс – это одно колебание с большой амплитудой. Соответственно, с другой стороны, будет подобный же ответ, с такой же высокой амплитудой. И там есть еще определенные тренды движения. На примере фондового рынка это понять проще всего. Там есть движение и колебания, есть мелкие колебания и колебания побольше, одно находится в другом и при этом есть определенный тренд, куда все это идет, точка максимума и снижение.

## Волны внутри волн



Есть определённые расчёты того, когда будет коррекция от импульса. И теоретически это можно рассчитать, где точка максимума, когда начнется движение в другую сторону, но в жизни это сложно сделать, хотя и на фондовом рынке это сделать тяжело, а в жизни и в обычных процессах это оценивать еще сложнее. Тем не менее, сами эти параметры есть. Система всегда движется, поднимается и опускается. У каждого из нас есть личная история жизни, теоретически ее можно тоже отразить на графике. Есть хорошее упражнение в НЛП, которое называется линия жизни. Вы выбираете систему координат и обозначаете на оси x годы, а на оси Y насколько вы были довольны жизнью в какой год. Если вы будете обозначать это в бальной системе, например от 1 до 10, то сможете отразить свою жизнь, где будут взлеты и падения, хотя это будет отражать не реальность, а ваше ощущение прошлого из настоящего, а оно сильно меняет реальную картину. Из года в год график будет меняться, но если вы рассмотрите жизнь по месяцам, то увидите, что на графике можно нарисовать еще один график, на этих месяцах можно нарисовать дни. По этим картинкам вы можете понять как вы живете, куда идти, насколько стабильна ваша система и куда вы придете, если будете продолжать жить также. У каждого человека есть такой график и там отражаются его черные и белые полосы, которые всегда возникают. И у меня был момент, когда вроде все шло нормально и вдруг начинаются проблемы со всех сторон. Что-то происходит с квартирой, заболел ребенок, в этот же момент жена повредила глаз, потом произошли глобальные изменения в компании и были большие проблемы на работе, произошло что-то еще, не связанное между собой, все эти элементы произошли одновременно в течение нескольких дней, при том что до этого было все спокойно, просто произошел всплеск негатива. И эти негативные случайности,



приходили как будто бы из ниоткуда. То есть их было очень сложно предвидеть и сложно предотвратить, они просто произошли. И я уже привык к этому пониманию того, что все идет вверх-вниз, все начнет меняться и я отсчитывал период, через какое время будет происходить отскок обратно. То через какое время будет позитивная волна. Все проблемы свалились в течение 5 дней и следующие 5 дней были не настолько же, но все же примерно столько же и тоже очень весомых позитивных событий. На таких случаях конечно нельзя строить теорию, произошел один случай, который выглядит показательным и его оценивал как научный опыт, то есть я сразу начал прикидывать насколько большие проблемы и сколько они длится, чтобы оценить что будет потом и мои предположения подтвердились, но это все же один опыт, который для статистики не имеет значения. Но если посмотреть на жизнь, на фондовый рынок, изменения в компании, изменения в отношениях, на все изменения, то все сменяется, примерно уравнивается и есть закономерности в изменениях. Например, если большая проблема произошла внезапно и за короткий срок, скорее всего отскок тоже будет внезапный и сильный, но если негатив слишком сильный, вряд-ли быстро произойдет что-то столь хорошее за короткий промежуток времени, так как система изменится и скорее всего опустится вниз, а всплеск обратно может быть не такой интенсивный и может быть больше, но по площадям графика внутри колебаний соизмеримый. И можно в это верить или не верить, но в любом случае, смена есть. У меня не было такого, что черная полоса пошла, и я понимаю, что скоро белая, и я думаю, ну и ничего делать не буду, в белой полосе все решится. Те вопросы, которые в черной полосе были черными, не обязательно конкретно они решатся через 5 дней. Может появиться что-то другое полезное и скорее всего это будет что-то другое. Просто полоса сменяется, но это никогда не означает, что не нужно ничего делать, что нужно смиряться с тем, что одно сменяет другое и все. Условно, если вы заболели в черную полосу, в белую полосу на вас свалились деньги и вы порадовались, при этом в черной полосе вы не лечились и в итоге запустили себя и получили осложнение. Вот так это будет работать, если не прилагать никаких усилий. При этом может быть и другая ситуация, что вы болели, а потом вы получили супер иммунитет и у вас прошли еще болезни, кроме той, которая до этого была. То есть именно эта болезненность откатилась. Если происходит негативная ситуация, которая заставляет вас двигаться вниз по графику, а вы с этим ничего не делаете, то светлая полоса придет, но запустив то что произошло в темной, может сместиться весь тренд и в итоге качество жизни провалится, а эффект полезного движения будет не такой сильный по отношению к графику, однако снизу может ощущаться хорошо. У каждого действия может быть разная амплитуда. Болезни тоже могут с разными амплитудами проходить, а глобально черная и белая полосы могут быть и с другой частотой и амплитудой. У нас часто в компании были вопросы о том, к чему мы идем, в плане денег. Сколько компания зарабатывает, до какой суммы она дойдет через полгода, через год, что будет на следующий месяц и все это финансовое планирование. С какой-то стороны это штука, которую можно посчитать и проанализировать, с другой стороны, это тоже тычок пальцем в небо в любой компании. Происходят неожиданные вещи и что-то выстреливает либо вдруг проваливается. Мы просто надеемся на что-то и почему-то привязываемся к надеждам. У нас возникали такие моменты, когда компания зарабатывала примерно одну и ту же сумму и можно было в принципе отследить колебания. Если у вас компания стабильна, зарабатывает она 100 миллионов рублей, и у нее есть качения. В этом месяце было 100 миллионов, в предыдущем – 80 миллионов, в следующем будет 120 миллионов. И вот у вас 20 миллионов туда-сюда

болтается, в зависимости от сезонности, которая тоже основана на колебаниях вверх-вниз, все это стабилизируется. И вы можете оценить, какой у вас лаг, какие движения графика, то есть этот месяц неудачный, а следующий будет удачным, или будет два неудачных, а один удачным, но сильно более удачным чтобы уравновесить, все это нужно оценивать и анализировать. То есть если вы провалились в этом месяце, это может быть как норма, так и провал, в зависимости от графика, при этом график не всегда должен быть одинаковым, на нем будут и скачки и малые изменения. У меня в одной компании была такая ситуация. Компания долгое время зарабатывала примерно одну и ту же сумму, потом вдруг произошёл скачок в деньгах и мы заработали гораздо больше. Например, было 100 миллионов, заработали 160 миллионов. И появился вопрос – откуда. Начали оценивать что произошло конкретно. Но никаких закономерностей мы не нашли, не поняли из-за каких действий это произошло, не нашли действий, которые можно было бы повторить, чтобы произошло тоже самое дальше. То есть это был неконтролируемый всплеск. Мы проанализировали, что клиенты пришли довольно внезапно, неожиданно, это не то, что мы кого-то готовили, прогревали клиентов и вдруг они сконвертировались в покупки, а в бизнесе это стандартная ситуация, когда ты готовишь клиентов, они ничего не покупают и в какой-то момент они начинают покупать. Могла бы быть такая ситуация, что мы взяли базу клиентов, начали ее обрабатывать и в какой-то момент эта база выстрелила и произошел скачок. Потом могут быть откаты, потому что других клиентов в этой базе нет. Но это было не так, клиенты пришли из тех каналов, оттуда, откуда мы их не ждали, это был не один клиент, который поменял всю систему, а несколько клиентов. То есть это не совсем стандартная ошибка бюджетирования, а какая-то не очень понятная ситуация и мы начали рассуждать, что будет дальше. И появились люди, те кто максимально был заинтересован в том, чтобы компания росла и показывала цифры и те, кто хотел считать, что это наше достижение, начали прикидывать, пересчитывать все планы, думали что слишком большой скачок, наверное, мы начали работать по-другому и более эффективно. Давайте в следующем месяце планировать 180 миллионов, говорили они, еще какой-то рост, потому что уже пошли вверх, значит начали раскручиваться, что-то мы нащупали. И я был против этого расчета, я не знал, что произошло и почему это произошло, но я был уверен, что дальше, либо в этом, либо в следующем месяце, мы получим откат. То есть дойдем, например, до 50-60 миллионов, вместо 160 миллионов. Я не мог сказать точно, на следующий месяц или через месяц, но примерно по этим уровням колебаний, было понятно, что, либо 1, либо 2 месяца, скорее всего 1. В данном примере я привык к колебаниям и мне было проще спрогнозировать. Я говорил, что мы обязательно откатимся, у нас был сильный взлет, сильное напряжение, сейчас будет провал. Нужно к этому готовиться. И это нормально и у нас все равно все усреднится, мы никуда не вышли, не скорректировались, просто произошёл скачок. И раз мы ничего не изменили, а это скорее случайный всплеск, будет коррекция, причем не небольшая, а сильная, до среднего уровня. Даже если бы мы что-то поменяли, скорее всего была бы мини коррекция но все равно выше среднего уровня, но тут был другой случай. Надо понять что произошло, как это произошло и можем ли мы на это повлиять, но я думаю, что будет откат ниже, чем обычно. И никто не верил в эту историю, потому что всем хочется думать о позитивном. В моих словах не было логического подтверждения, я не мог это обосновать, потому что на уровне цифр, фактов о том, откуда пришли эти клиенты, все это нельзя было утверждать по-настоящему. Но из-за того, что понятно примерно, как работает система и бизнес, вывод был понятен. И на

следующий месяц мы провалились ниже нижней границы и поняли, что заработали гораздо меньше, чем до этого. Произошло это по причине того, что вдруг отвалились какие-то клиенты, вдруг ушли люди из компании, то есть система скорректировалась не из-за того, что просто у нас перестал идти поток, а произошли какие-то другие события, которые повлекли за собой провал. Все посмотрели на эти события, поняли, что кто-то уволился, кто-то просто развалил сделку, еще что-то произошло и все решили, что это была случайность. На самом деле мы должны были выйти вверх, но случайности не позволили нам, и мы откатились вниз. Эти случайности ударили по системе, и система не могла выйти обратно 160-180 миллионов. Она вернулась обратно примерно на те же 100 миллионов через месяц. Таких случаев я наблюдал множество, когда случайность сначала делала провал, а потом рост и наоборот, причем события могли быть не сильно связаны с собой. Это один пример, но это пример того, как работает система, как это можно использовать и в чем смысл этого мышления. Я не мог гарантировать ничего, я мог поставить деньги и поспорить с кем-то для интереса, для понимания того, сработает или нет, но гарантировать я это не смог бы. Тем не менее, я готовился к этому и свои действия я корректировал, исходя из этого плана. А если вы когда либо управляли бизнесом, то знаете как могут плохо обернуться излишние надежды и как важно хорошее планирование. Так как если вы радуетесь прибыли и думаете что теперь будет всегда так, вы не готовитесь к тому что будет плохо и когда это плохо наступает, по вам оно бьет гораздо сильнее, чем если бы вы это учли и готовились заранее. В данной истории все пришли к выводу что мы уже все улучшили и просто радовались и не то чтобы готовились к проблемам, а даже не поддерживали успех, так как он был очень большой и расслабил всех.

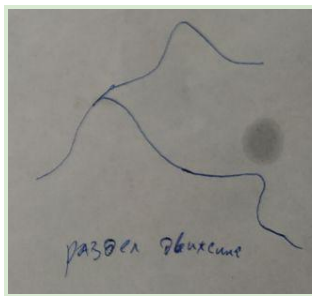
Часто говорят, что беда не приходит одна и это тоже правда. Во-первых, есть один фрактал, одна линия, которая идет вверх или вниз, как, например, деньги в компании. Как на предыдущем графике, волна идет совместно с другими графиками, они накладываются друг на друга и у вас глобально может быть взлет и может быть падение. Внутри еще разные графики, которые взлетают и падают. То есть, есть мелкие колебания, взлет-падение бизнеса, эмоций, состояний, здоровья и есть большая волна, в которой можно все объединить, как общее падение и взлет, падение большинства вещей в жизни. Это черная полоса, и поэтому, из-за того, что есть эти глобальные колебания, как на этом графике есть большие колебания, есть у них маленькие другие колебания, которые внутри фрактально. Из-за этого часто происходит так, что беда не приходит одна. То есть, когда у вас происходит что-то позитивное, накладывается много чего позитивного. Когда происходит что-то негативное, происходит еще дополнительно что-то негативное. Зачастую нам просто кажется, мы видим что-то негативное и начинаем на нём сосредотачиваться, это просто наше восприятие. Но часто это работает и так. Понятие того, что беда не приходит одна, это пословица, древняя мудрость, это тоже определенный фрактал, фрактал мышления, того, что люди это принцип понимали всегда, ничего нового нет, принципы не меняются. Ничего из этой информации не содержит чего-то нового. Это просто повторение того, что было всегда. И люди всегда знали, что система работает так, поэтому много пословиц и мудростей, которые не сильно меняются и похожи друг на друга у разных стран. Любую новую мысль, можно объяснить старой мудростью. И слова о том что беда не приходит одна, говорит о сменяемости полюсов.

Пример того, как в том числе работает сменяемость черного и белого – теория вероятности. Если кто-то начинает постоянно выигрывать, очевидно, что в какой-то момент он проиграет. Ситуация, когда за каким-то человеком следят и считают, что он супер профессиональный и у него все очень хорошо складывается, чаще всего это наше восприятие. Мы начинаем видеть положительные элементы, моменты. Человек движется по синусоиде вверх, и мы следим за ним в это время. Потом у него идет провал, то есть никаких достижений нет, стагнация и в этот момент мы не обращаем внимания на его провалы. А потом у него опять идет положительная восхождение и мы опять на это смотрим и считаем, что человек супер успешный. Опять же, не всегда это происходит именно так, но часто наше внимание и когнитивные искажения позволяют нам думать именно так. Часто люди ставят ставки на тех, кто постоянно выигрывает. Человек выигрывает постоянно и люди привыкают к этому, они начинают вкладывать туда все больше денег, потому что они понимают, что предыдущий раз они выиграли, потом еще раз и еще раз они и им как бы становится понятно, что они нашли потом денег, туда ставить ставки и что он всегда будет выигрывать. И в какой-то момент он обязательно начинает провалиться назад. То есть система доходит до верха и начинает скатываться и в этот момент люди проигрывают деньги, они могут проигрывать не столько раз, сколько они выигрывали, но они из-за того, что постоянно видят успех, вкладывают больше и теряют больше, когда происходит провал. И система примерно так же уравнивается. Люди зарабатывают, люди теряют. Кто-то больше зарабатывает и меньше теряет, кто-то наоборот. Но есть это когнитивное искажение, что ставить надо на лидеров и на этих ставках многие проигрывают большие деньги. Если вы видите, что у кого-то постоянно что-то получается, лучше не надеяться на то, что дальше тоже будет успех. Нужно видеть эти потенциальные неудачи и поражения. И так происходит в принципе у нас все в процессах, об этом же говорит теория вероятности – если у вас постоянные победы, потому будут неудачи, вероятность должна уравниваться, должен происходить этот откат. Как и в любой системе есть определенные аномалии – непостоянные процессы, что-то возникающее на небольшом объеме и на не очень длительный срок. Чем чаще вы выигрываете, тем больше напряжение, что тянет вас назад к равновесию, соответственно, чем чаще человек выигрывает, тем выше вероятность, что в следующий раз он проиграет. При этом конечно важен тренд человека, так как он даже проигрывая может оставаться выше остальных, так как уже идет на тренде выше. С этим однажды боролся Милтон Эриксон. Помимо того, что есть правила, есть еще и наша эмоциональная вовлеченность. Если мы видим, что мы постоянно выигрываем, мы готовимся к провалу, из-за того в подсознании знаем как все устроено, все эти принципы, что должен быть откат и мы проиграем, и мы начинаем себя к этому подталкивать. Помимо того, что это и так должно произойти, мы начинаем себя к этому готовить. Чем больше мы об этом думаем, тем больше вероятность нашей ошибки и проигрыша. И вот Эриксона, одного из самых знаменитых и успешных гипнотерапевтов и создателя эриксонского гипноза, попросили поработать со сборной стрелков на олимпиаде. Они идеально стреляли первый раз, но потом начинали мазать. И его попросили поработать именно с этим. И он с помощью гипноза заставлял людей забывать о том, что они выстрелили первый раз. Потому что, когда они стреляли первый раз, у них не было предубеждений, не было страха, что в следующий раз они промажут, потому что предыдущий раз попали идеально. Нельзя постоянно делать все идеально. И он снимал это ограничение и человек стрелял как первый раз и опять попадал идеально. Таким образом он сильно увеличил эффективность всей сборной и эффективность

выросла кратно. Тоже самое он делал с игроком в гольф, который на каждом ударе был уверен что бьет первый раз. Это больше про такой отход от этой системы, как ее взломали и поменяли. И это говорит о том, что система работает, и на нее можно влиять, ее можно менять, просто есть определенные принципы, которые нужно знать, учитывать, но нет ничего, что нельзя сдвинуть в какую-то сторону.

Принцип много черного и много белого. Определенный перекоп рождает другой перекоп, с другой стороны. Если появляется много черного – появляется много белого. Оно тоже движется по синусоиде, по графику. С одной стороны это появляется в разных точках, то есть человек может стать негодяем, другой – героем, это два разных человека, как бы они в одно время появились, но перекоп в том, как они влияют на мир, приносят они больше негатива или больше позитива, это тоже временная история. То есть, иногда больше негатива, иногда больше позитива и эта борьба – тоже синусоида, движение, сменяемость. При этом, перекоп внутри одного человека рождает не только другого человека с другим полюсом, но и еще один перекоп внутри этого человека.

Рассмотрим разные позиции в бизнесе. Рост прибыли и дальнейшее снижение – это то, о чем мы говорили. Если компания постоянно растет, то в какой-то момент она начнет падать. Есть понятие в менеджменте организации о том, что есть вот эти пики, они спокойно к этому относятся, и оценивают бизнес по этим графикам. Бизнес начинает расти, сначала он растет очень сильно, потому снижается его рост и в какой-то момент он начнет проваливаться. Это закон развития организации, менеджмента. И в тот момент, когда бизнес доходит до верхней точки, чтобы он не упал назад, его нужно перевести в другую систему. то есть его нужно не подкрутить, не улучшить, не изменить что-то, а нужен фазовый переход.



То есть, у вас компания развивалась, у нее супер продавались продукты, появились конкуренты, постепенно начало снижаться потребление продукта, прекратился прирост покупателей, потому что их особо нет и вам нужно внедрять новые продукты, вам нужно менять бизнес-модель, менять что-то кардинально, менять бизнес для того, чтобы дальше продолжать расти. То есть на каком то моменте, где-то на расстоянии 30-15% до верха, необходимо уже готовить новую модель, чтобы когда вы перейдете через верх, можно было не провалиться, а пойти еще дальше вверх, но уже другим графиком. Если же заранее вы не подготовитесь, то скорее всего инерционное давление падение сметет все ваши старания. То есть выход тут в фазовом переходе, но если ничего не делать, и не пытаться улучшить то, что есть, кардинально изменив систему, а просто подкрутить, под шаманить, тогда дальше будет снижение прибыли. Если компания постоянно растет, в какой-то момент она начнет падать. Если в один месяц она выросла, в другой месяц она, скорее всего, упадет. И частота колебания



могут быть разными, в зависимости от бизнеса и от ситуации. Сам график при этом тоже не статичен, он всегда меняется.

Есть важный принцип на бирже - не надо продавать, когда дешевеет. Основной принцип того, почему биржа работает, почему это выгодно тем, кто все это создает – потому что у людей начинают падать стоимость их акций и они их сразу начинают выбрасывать. В этот момент, когда они их выбрасывают, те, кто знает, как это работает, начинают покупать. Потому что акции снижаются и их нужно покупать в тот момент, когда они дешевые. Если они постоянно проваливаются, то они начнут расти вверх в какой-то момент. И вопрос только в том, как поймать этот момент и не прогадать в этих вот периодах. Обыватель, то есть большинство тех, кто торгует, то есть большинство людей на рынке – это очень большая масса и у них у всех по чуть-чуть денег. Вместе они составляют огромное количество денег. И вот они все вместе качаются по этой горке неправильно, они продают, когда дешевеет и покупают, когда дорожает. Они видят, когда дорожает и начинают покупать, потому что думают, что дальше будет дорожать, а оно дальше дешевеет. То есть большая часть рынка делает ровно наоборот от логики и поэтому рынок всегда в плюсе. А те, кто составляет это не очень большое количество людей, которые знают, как все это работает, у них чаще всего наоборот у каждого много денег, и они выкупают, с другой стороны, чаще всего их называют киты, а остальной рынок хомяки. И это тоже противоположности системы. С одной стороны - большое количество людей с небольшим капиталом, с другой стороны - маленькое количество людей с большим капиталом. И одни действуют одним образом, другие противоположным, так работает вся система, она уравнивается.

Персонал и лидер. Мы привыкли отдавать все привилегии, лидеру, сео, основателю, на самом деле, практически все компании, развивались не из-за этого одного человека, а из-за большой группы лиц, многие из которых не вылезали, о них не знают, они не медийные, но приносили не меньше ресурсов, эффективности в компанию. И иногда лидер – это просто лицо, которое забирает себе славу и умеет раскручивать компанию, с точки зрения информационного воздействия, маркетинга. Но часто в компании идет опять же качение и сменяемость, того, кто принимает решение, и кто создает эффективность. Иногда решения принимает лидер, иногда – персонал. И они меняются, и происходят эти колебания. Если в большинстве случаев обе части принимают правильное решение, то компания растет. Но нет такого, что вся компания лежит только на одном лидере или на одном человеке внутри, или весь персонал работает идеально, а лидер ничего не делает. Все это распределено и это в движении. Не бывает людей, которые постоянно принимают неправильные решения и не бывает людей, которые принимают только правильные решения.

Удача и труд - это сменяемость позиции в бизнесе, хобби, жизни. Во-первых, одно не существует без другого – в бизнесе и в развитии всегда и удача и труд, во-вторых, это сменяемость во времени, то есть в разных обстоятельствах на первый план выходит то труд, то простая удача, которая заслуживается трудом. Часто про людей говорят, что он постоянно пахал, заслужил, много чего сделал и за счёт этого, он что-то построил. Это не совсем так. Если человек постоянно пахал, какие-то его действия, движения приносили результаты, они были успешные, но в какие-то моменты, у него не было результатов из конкретных действий. Успешный человек, который движется правильно, в правильном направлении, у него тренд вверх, он успешный на каком-то периоде,

где-то он становится неудачником, но движется дальше чтобы выбраться из этой ситуации, и потом выкарабкивается, так как тренд у него задан верно. Большинство крупных компаний хотябы раз были в доле миллиметра от банкротства. И тут меняется труд на удачу. В какой-то момент труд не приносит результатов, он что-то делает, но кажется что все бесполезно и тут вдруг подворачивается удача. Он хватает удачу за хвост и улучшает свое положение. Потом он опять трудится и вносит много результата сам. Потом опять появляется удача. И эти вещи тоже сменяются. Если тренд идет вверх у бизнеса, если это успешный бизнес или человек, то у него меняются эти состояния. Много было разговоров о том, что важнее – удача или стремление. И практически все самые крупные бизнесмены или деятели науки, кто добивался успеха в своих направлениях, говорили, что важно и то, и то. Крайне важно постоянно развиваться, что-то делать, потому что без этого и удачи у вас не будет, просто не появится возможности если вы ничего не делаете. И на удачу нельзя полагаться постоянно, нельзя просто ждать, что что-то будет происходить и на этом постоянно выезжать. Тогда в какой-то момент удача может не оказаться на вашей стороне и все провалится. То есть, и труд самый важный, потому что если вы будете постоянно трудиться, если вы не будете видеть возможностей, то в какие-то моменты вы будете откатываться. Если вы будете терять возможности, если не будет зацепляться за то, что вдруг произошло рядом и вам было это на руку, каких-то важных скачков тоже происходить не будет. Все успешные люди, или практически все, более-менее обобщенно надеются на свой труд и на удачу. И удача их сопровождает, потому что они очень много трудятся. Но это противоположные вещи, и они сменяют друг друга.

Отношения постоянно меняются, как и наше восприятие мира, восприятие того, все хорошо у нас или нет. Если у вас отношения налаживаются, если все очень хорошо, то через какое-то время все пойдёт на спад. Потом все опять пойдет вверх и главный вопрос, куда вы идете, то есть куда направлен тренд и насколько высокая амплитуда поднятия и малая амплитуда провала. Если у вас тренд не вверх, если вы идете параллельно, то тут неважно, насколько вы проваливаетесь или поднимаетесь, потому что вы привыкнете к этой ситуации и среднее значение поднимется и у вас то, насколько все увеличилось, будет равняться тому, насколько все провалилось. И тогда уже будет определенное разрушение, как только в привыкните к этому уровню и через какое-то время, это просто станет надоедать. К этому нужно быть готовым. Люди часто говорят о том, что хорошие, крепкие отношения, когда все прекрасно у семей – это всегда труд. Над этим действительно нужно трудиться. Потому что все постоянно меняется, вы должны к этому быть готовы, что не будет все идеально, так и не должно быть так не будет никогда ни у кого. Оно всегда скачет по волнам. Вы только должны уметь ими управлять и направлять, правильно относиться ко взлетам и падениям. Не бывает тех, у кого все идеально, это просто когнитивное искажение, неправильное восприятие. Если вы так о том что у кого-то нет скелетов в шкафу. Или они гораздо меньше, чем у вас, вы точно ошибаетесь. У всех должны быть падения и проблемы это необходимая часть развития и даже счастья, вы просто должны быть ко всему готовы и следить за тем, чтобы тренд был на повышение, а когда необходимо, переходили на другой уровень, через фазовый переход, который мы еще обсудим позже.

Здоровье.

Постоянное улучшение не опасно, привыкаешь, а когда возвращаешься обратно, то слишком сложно бывает это принять и это ломает. Если у вас постоянно все прекрасно, никаких проблем не происходит, то вы привыкаете к тому, что у вас все идеально и в тот момент, когда все откатывается, это может сломать морально. Если слишком большое было повышение, слишком долго вы шли вверх, то потом будете слишком долго идти вниз. И к этому нужно быть готовым и не нужно привыкать к идеальному. Здоровье тоже меняется. Люди, у которых идеальное здоровье, у них на самом деле просто не такие большие, они уравновешены, амплитуда не очень большая. То есть они не болеют сильно, но у них есть понижение эффективности, слабости. Это для них норма, у них просто другой график. И здоровье, и понятие хорошего здоровья – это выстраивание этого графика, и эти изменения всегда будут. Изменения иммунитета, количества и качества болезней, всегда есть.

## Развитие.

Развитие никогда не бывает постоянным, провал или отдых всегда сопровождают рост, и даже сам рост идет скорее после провалов. Развитие всегда переходит из состояния когда вы якобы что-то понимаете, в то состояние, когда, вы это не понимаете. Это как, кривая развития, которую мы разбирали. Человек сначала думает, что он супер умный все хорошо понимает, потом он думает, что он самозванец и это противоположности, которые так работают у человека, а дальше идет тренд на верх и амплитуда изменения падает по пути. Также это работает, когда человек начинает куда-то двигаться, решает задачу, проблему, он на пике, потом он обязательно столкнется со следующей проблемой, провалится, и потом у него что-то начнет не получаться. Он сталкивается с проблемой, которую дальше нужно решить и какое-то время он ее решить не может. Это позиция провала. Потом он опять ее решает и опять выходит вверх, а потом будет ждать следующую проблемы, это постоянное движение. Если вы останавливаетесь, то у вас идет остановка развития. Если вы не раскачиваетесь туда-сюда, если у вас нет проблем и напряжения, нет сложностей в решении ваших задач, то и развития не будет, вернее будет деградация. Тут как раз важно, чтобы была какая-то амплитуда, чтобы вы и решали проблемы и задачи и чтобы сталкивались с проблемами. Просто если амплитуда будет слишком большой, это будет сильно бить по моральной составляющей. То есть большие провалы очень негативно могут отразиться и могут сломать вас на пути, так что амплитуда не должна быть слишком большой, ровно до той степени, чтобы она мотивировала двигаться вперед и возможно через какое-то время амплитуду можно будет увеличить, по одному шагу за раз. Если же слишком маленькие перепады, маленькое напряжение, вы практически не напрягаетесь, когда что-то делаете, тогда у вас и роста развития особо не будет. То есть, там будет минимальный потенциал.

В природе это все тоже работает и там оно показывается идеально. Слишком много дождей – плохо, слишком мало – засуха, одно идет после другого, все меняется. Наверное, мы все изучали обществознание или природоведение, на котором рассказывали, что такое экосистема, как одно влияет на другое, как одно сменяется другим, как испаряется вода в океанах, потом она проливается дождем. То есть все это кружится, какие есть колебательные элементы и там постоянно все колеблется – день – ночь, зима-лето, дождь – засуха. Часто, если разобрать историю, того как шаманы вызывали дождь, понятно, почему они верили в свою работу, потому что если дождя



очень долго нет, если засуха сильная, то в какой-то момент дождь прольется, он придет. И шаманы не начинают сразу бегать и стучать в бубен, потому что какой смысл, пока еще засуха не застала в какой-то распах, не создала больших проблем. Когда уровень напряженности от засухи максимальный становится, когда они понимают, что они уже не могут ждать, это как раз тот момент, когда подходит скоро дождь, то есть они подошли вплотную к точке минимума. И они в этот момент, когда уже все на пределе, начинают танцевать и вызывать дождь. И естественно, происходит перекоп и начинается дождь. И они считают, что они его и вызвали. И каждый раз вот эта петля, подтверждает их убеждения. Каждый раз они оказываются правы.

Этот график колебаний в бизнесе - очень классная штука в консалтинге. Консалтинг вообще потрясающая вещь и профессия. В ней можно только на этом принципе постоянно быть правым, постоянно находится в идеальном положении. Что происходит с системой - как говорят, нужно провалиться на самое дно, чтобы потом был вариант только подняться вверх. Когда вы находитесь на дне – это наилучшее состояние, потому что дальше вы можете только вверх подниматься, вниз уже некуда. И что происходит с рыком консалтинга. Компания начинает проваливаться и идет вниз уже долгое время, перед тем как бизнес задумается о консультантах. Либо второй вариант, это система должна показать рост, все для этого уже сделала, подготовила, но ничего не происходит, то есть компания максимально близко подошла к фазовому переходу и не понимает когда он наступит, вот тогда и приглашают консалтеров. Когда компания растет, она особо никого и не привлекает, она растет и все у них прекрасно. Когда компания начинает проваливаться, она начинает паниковать, начинается движение, возня, разговоры о том как все это поменять. После большого роста началось падение и частота волн низкая. И компания сначала печалится, через какое-то время начинает нервничать, потом начинает думать, что же делать, потом – принимает решения, а потом начинает лихорадочно действовать и совершать ошибки и еще больше погружаться на дно. И постепенно она проваливается, что является нормальным результатом. Все эти вещи взаимосвязаны, провал тоже не просто так происходит, потому что они в том числе начинают нервничать и суетиться, и совершать ошибки. Но тем не менее, провал идет. И когда компания доходит до состояния паники, зовут людей на консалтинг, на антикризисное управление. Люди в этот момент приходят и что-то советуют, а компания уже практически на дне. Пока этот человек что-то советует, начинают внедряться какие-то их идеи. Сначала их не совсем принимают, потом их начинают внедрять, что-то начинает происходить, и компания продолжает падать вниз. И человек из консалтинга говорит, что еще мало чего сделали или вы еще вообще ничего не сделали, вот мы и проваливаемся. Начинаются мельчайшие изменения или глобальные изменения, не важно, и через какое-то время доходит до точки самого низа и начинает расти и продолжает расти довольно долгое время. И что думают собственник и топ-менеджеры в это момент – пришел какой-то человек, что-то сделал, мы изменили процессы и начался рост, он спас систему, он сделал так, что мы начали расти. И естественно, в это момент абсолютно неважно что бы сказал этот человек из консалтинга. Он просто пришел в нужное время, побыл в этой точке и сосредоточил внимание на себе. И весь дальнейший успех компания связала с ним. И люди так привыкли думать, что все, какие-то глобальные большие вещи, связаны с какими-то мелочами, определенными людьми, что остаются слепы. А все связано со всем, все – большая система и все это неразрывно работает. Поэтому

это когнитивное искажение улучшает позицию подобных профессий. Ну и конечно я не говорю, что все консалтеры работают именно так, кого-то привлекают, когда идет наоборот, рост, но тут уже вопрос того, как вы все это опишите и преподнесёте. И какие-то консталтеры могут приносить что-то полезное, но основная закономерность она в этих качелях. Часто компании приглашают людей на консалтинг, на поддержку именно в тот момент, когда они на самом дне и они в любом случае потом пойдут наверх. А те просто заберут сливки.

## Синусоида фрактальности (?)

Видео:

<https://drive.google.com/file/d/1BWE8y-y0nWnF65fQgeu21LinIrg7NEPK/view?usp=sharing>

Следующее ответвление, это черное заменяется на белое. Это пик полезности перед откатом. Что-то отрастает, что-то потом уменьшается и это происходит постоянно. Соответственно откат происходит в какой-то точке максимума, которая не совсем максимальна, это не та точка, в которой в предел системы, это точка, которая максимальна на этот период, именно в данном конкретном колебании. Колебания все разной амплитуды, какая-то средняя, какая-то близка к самой высокой позиции, и они могут плясать то вниз, то вверх. И также идут постепенно вверх, а потом вниз сами волны, фрактально, внутри которых пляшут другие. И есть момент, когда мы дошли до верха, и дальше идем в другую сторону, то есть одно начинает сменять другое. Это даже не обязательно про рост и падение это про точки перегибов и изменения системы, в точке максимума можно как начать проваливаться вниз, так и перейти в новое состояние, совершить фазовый переход и пойти вверх дальше, тоже самое применимо и к точке минимума. Но если мы говорим о фазовом переходе, то там нужно много чего подготовить, это не тот случай, где мы резко можем создать что-то новое.

Если мы говорим о бизнесе, то максимальная точка, после которой уже бесполезно что-то делать, это достижение 80%. То есть 80% эффективности вы прошли, дальше уже в среднем, тут я подчеркиваю что в среднем, а не для всех случаев, бесполезно что-то начинать делать, для того чтобы не провалиться назад, потому что просто не успеете изменить это состояние. То есть, начинать не в тот момент, когда вы уже поняли, что уперлись в быстрый рост, а задолго до этого, когда еще все хорошо. И это естественно необязательно так в вашем случае и в конкретных системах, иногда можно в самый последний момент что-то поменять, но все равно к этому нужно готовится, хотя бы как бы случайно. То есть вы могли что-то делать и в какой-то момент у вас появляется шанс, и вы меняете систему, но у вас есть багаж, который вы не планировали использовать до этого, однако он собрался. Такое тоже бывает. Но если говорить о бизнесе, менеджменте, товарах, производстве, изменение самой бизнес-модели, начинать нужно тогда, когда у вас идет бурный рост, когда все позитивно. Дальше уже будет поздно, вы не успеете к скачку. И если вы доходите до 70-80% и там уже начинаете понимать, что у вас был бурный рост, у вас уже бурный

рост прекратился, он уже гораздо меньше, вы вкладываете гораздо больше средства и получаете меньший результат, и рывки, скачки, увеличение результата уменьшаются на единицу времени, и усилия, которые вы прилагаете для того, чтобы получить меньшие результаты – больше, чем до этого, то в этот момент вам уже становится очевидно, что нужно что-то менять, что-то произошло, нужно к этому готовиться, но для того, чтобы это работало нормально в бизнесе и в большинстве случаев нужно готовиться заранее. И многие пытаются затянуть вот это движение обратно, они пытаются поменять траекторию, то есть они дошли до верха и начинают идти вниз и пытаются развернуть все это в другую сторону, оттянуть, что-то улучшить, подчистить, подремонтировать для того, чтобы как бы все выровнялось и опять пошло вверх. То есть они считают, что тот момент, когда все пошло вниз, это какая-то небольшая неудача, это просто случайность, которую нужно исправить и все потом обратно вернется. Но нет, инерция уже создана и вопрос инерции очень важен, вопрос накопления энергии, которая пошла в одну или другую сторону, сильнее или слабее, это вопрос инерции. И дальше вы будете проваливаться. Вы можете немного замедлить провал, сократить или растянуть, или уменьшить, но обратно это уже не откатится. Обратно это завернуть нельзя, и нужно либо что-то улучшать, понимая что дальше будет опять взлет и вот на этом взлете вы сможете взлётеть чуть выше и изменить тенденцию с падения на рост, либо менять саму ситуацию, процесс, бизнес-модель, менять фазовое состояние, переходить в другой фазовый переходить.

И здесь есть разные вариации бизнеса. Идет рост прибыли, должно быть потом падение. Для того чтобы этого избежать, нужно менять состояние, менять бизнес-модель, добавлять новые продукты, нужно смотреть за возможностями рынка, то есть цепляться за что-то и попытаться все это изменить, не залатать дыры, а поменять систему. Если у вас идет сильный рост прибыли, нужно следить за этим, не нужно пытаться увеличить прибыль еще чуть-чуть. Это не поможет системе не падать потом. И обычно люди в этот момент пытаются либо еще чуть-чуть увеличить и масштабировать этот рост, а не занимаются переходом на другое состояние, то есть у них внимание направлено не туда, не на постоянные изменения, а на улучшение текущих процессов, которые через какое-то время пойдут на спад. И это не означает, что текущий процесс не нужно менять, это означает, что все это нужно в голове держать и все это сравнивать, учитывать. Или у компании все плохо, она начинает латать дыры и вот это латание всегда приводит к негативным последствиям. В итоге система начинает разваливаться, начинает расшатываться. Это как на рынке программирования, когда постепенно улучшают какие-то части, что-то чинят, не трогая систему в целом, но потом все это приводит к тому, что вся архитектура расшатана и скачки вверх-вниз все больше. И если амплитуда растет, в какой-то момент может быть взрыв, о котором мы тоже поговорим дальше, перегрузка системы, и тогда фазовый переход будет на фазовое состояние ниже.

Если в отношениях пошло что-то не так, люди пытаются что-то делать, они пытаются извиниться, загладить вину, решить конкретную проблему. То есть у них глобально все шло вверх, потом пошло вниз по чуть-чуть, и они пытаются решить какие-то мелкие вещи, что-то починить и дотянуть эту систему обратно. А тут опять же нужно либо понимать, что пошло что-то вниз и прикидывать когда это пойдет вверх, а если у человека сложный характер, то нужно себя попытаться проконтролировать, пока все идет вниз и когда пойдет наверх уже действовать, чтобы переходить на другие состояния, менять тренд. Либо смотреть на ситуацию в целом и пытаться изменить какие-то большие блоки в отношениях, для того чтобы перейти на другой уровень, на

другое состояние, а не просто решать конкретную текущую ссору. И тогда тренд пойдет вверх. А обычные действия, способы загладить вину, решить какую-то мелкую проблему, так же залатать дыры, как делают многие компании, это абсолютно бесполезные действия, тем самым вы придумываете себе отговорку, почему не будете менять всю систему и поддерживаете тренд, который направлен вниз.

Есть другая сторона в здоровье, например, стало что-то лучше, начало что-то улучшаться, все, человек забывает о том, что он делал. Например, все шло вниз, то есть физическое состояние ухудшалось, он начал лечиться, все начало отрастать, то есть не поменялась фаза, а просто колебание пошло вверх и человек забывает на то, что он делал. Это сказывается на всем процессе, и потом может откатить его еще дальше, когда движение вновь пойдет по нисходящей и создать тренд вниз. И это тоже самое, что то, как ощущает себя человек например в депрессии. Человек в депрессии находится постоянно, но на самом деле он находится там не постоянно, он периодически оттуда выскакивает, так как он не может постоянно думать о негативных эмоциях. Просто он не замечает позитивных, не замечает отсутствия эмоций в тот момент, когда они происходят. Но если человек находится в депрессии, и он на что-то отвлекся - например стоял на светофоре и задумался, а потом посмотрел пошли люди на светофоре или нет, нужно ли ему идти, в этот момент он не находится в депрессии, он перешел в другое состояние, вернулся обратно, но потом он погружается дальше и у него этот тренд идет вниз, большая линия провала. Естественно, после депрессии он будет себя хорошо чувствовать, потому что провалился далеко и любое поднятие вверх ощущается сильно. И тоже самое происходит в восприятии того, как мы лечимся и в самом состоянии пока мы лечимся. То есть, у нас есть, например, колебания температуры и состояния, в зависимости от того, ночь это или утро. Если вы вспомните большинство простых болезней, там всегда утром лучше, ночью хуже, днем вроде как человек разгуливается и у него все нормально. И он постоянно движется по синусоиде, и оно трендом направлено либо на выздоровление, либо на ухудшение. И это ухудшение глобально доходит до какой-то точки, а потом идет улучшение. И улучшение идет с колебаниями. Ничего не идет просто по прямой. Обязательно происходит сменяемость. Человек движется и чувствует себя то лучше, то хуже, но куда-то глобально постоянно сдвигается.

Развитие.

Мы начинаем что-то изучать и в какой-то момент, мы доходим до уровня, когда нужно спускаться обратно. То есть мы улучшаем свои навыки, у нас сначала идет рост, потом рост замедляется, потом идет спад вниз. И либо мы к этому готовы и опять это используем, меняем тренд и трендово растем. Либо мы меняем подход, начинаем по-другому структурировать информацию, изучать, применять, находить новые способы, как мы это улучшим и менять состояния, расти вверх. Если говорить о стандартном обучении, оно так и происходит – сначала поднимаемся вверх, потом вниз, вверх потом вниз, и постепенно все приходит к тому, что мы вмонтируем свои навыки в мастерство, чтобы они жили вместе с нами и если мы их не тренируем, если нет движения, то постепенно это забывается. Когда мы изучаем что-то, мы погружаем в себя много информации, если мы перестаем изучать, начинаем с чем-то работать, а нам в любом случае нужно отвлекаться от развития, оно начинает проседать вниз, потом мы опять поднимаем свои навыки вверх. Если говорить, например, о методике запоминания, там есть принцип того как нужно запоминать во времени, дворцы памяти. Вы создаете дворец памяти, создаете пространство внутри головы, которое вам знакомо, развешиваете там определенные триггерные вещи, например, если вам

нужно запомнить цифру 2, вы поместили где-то лебедя, нужно запомнить цифру 4 – поместили парус от корабля, который похож на четверку. Гипертрофировали, сделали странное событие с этими явлениями в том месте, в котором вы их решили разместить и в той последовательности, которая необходима и запомнили. Это запоминание нужно производить с увеличением интервалов. Сначала вы повторяете это через 5 минут, потом через полчаса, потом через час, потом – на следующий день, потом еще через два дня, потом через неделю, потом через месяц и несколько раз повторив этот дворец, если он у вас не 1000 элементов – это 2 минуты. То есть этих итераций у вас 6 максимум за месяц по 2 минуты. То есть это 10 минут суммарно. И повторяя это, вы запоминаете все это на промежутке в годы. А вы просто создаете последовательные скачки, колебания. Вы даёте отстояться информации, вы не повторяете сразу. Если повторить 5 раз, это не даст такого эффекта, нужно увеличить эти колебания, создать тренд на запоминаемость и увеличить частоты, чтобы потом вы это помнили дольше. Это уже про колебания, синхронизацию колебаний, про то, как одно накладывается на другое. Вот так работает система запоминания по Бьюзену, насколько я помню.

#### Природа.

Вы что-то вносите, какой-то элемент, который меняет систему, изменяет привычное состояние вещей, куда-то что-то оттягиваете, создаете колебание, а придет другое колебание, придет обратное действие. И тут это больше про полюса, чем про само движение, но эти ответные действия в любом случае будут. Если вы что-то внесли в любую систему, она будет вам противодействовать. Это правило и принцип скорее из бизнеса, наиболее часто оно встречается именно в бизнесе, потому что когда ты хочешь произвести какие-то реформы в бизнесе, большие изменения, ты должен понимать, что система это не воспримет. Ну и в системном мышлении это тоже изучается. Если ты хочешь что-то поменять, что-то внедрить и сместить систему в какую-то сторону, она отдаст тебе другой полюс, то есть противодействие, другую сторону того, что ты хочешь сделать, и мы обсуждали на уровне полюсов как это работает. И на уровне бизнеса есть правило того, что, когда вы вносите инновацию в компанию, будут обязательно люди, которые будут против, будут против этого бороться, будут создавать какой-то негатив, которые не будут понимать, зачем все это. В любом случае, если вы вносите изменения, даже если они позитивные, кто-то будет против. То есть система будет пытаться противостоять и это не из-за того, что она не хочет, чтобы что-то происходило, а из-за того, что есть принцип стабилизации, равновесия и он просто создаёт противовес. И дальше система уже как-то работает, в зависимости от того, с какой стороны какой вес. Но система всегда будет пытаться ваши изменения привести обратно и вот эту частоту колебаний уменьшить, амплитуду уменьшить и привести к условному равновесию. Соответственно, если вы что-то вносите, система не любит изменений, она любит равновесие и будет противодействовать, создавать другое направление. И в бизнесе любые инновации и решения, которые кажутся прекрасными будут находить негатив, к этому нужно быть готовым и нужно понимать, что это не какой-то реальный негатив, это не какие-то плохие люди, это так работает система, нужно просто к этому готовиться и учитывать.

Следующая часть синусоиды, самого вида графика – это график в графике. Это уже про фрактальность, об этом мы уже говорили. Всегда есть больший график с колебанием, он все равно пойдет вниз, то есть, в любом процессе мы рассматриваем волновой принцип Элиота, принцип оценки фондового рынка по волновому эффекту, я не изучал эту систему, но график отображает саму идею. То, что обязательно есть



колебания, они делятся на более мелкие, которые содержатся в большом колебании и если еще отдалить, то видимый график будет еще в каком-то большем. И наоборот, меньше на меньшем уровне, на меньшем порядке, есть и колебания меньшие. И тут появляется вопрос - на каком уровне вы сейчас находитесь и работаете, какая это волна и с какой волной вам нужно разбираться, на какую обращать внимание. Потому что, если вы пытаетесь решить маленькую задачку, у вас волна уже пошла вниз, и вы пытаетесь закрыть дырку - это не поможет. Потому что пошла большая волна и нужно разбираться с ней. На любом этапе есть эти волны и в волнах фрактальная часть. У нас если рассмотреть, рабочий день, в один день может быть все хорошо, в следующий день – так себе. Одна неделя лучше, другая – хуже, один год лучше, другой хуже, одно десятилетие лучше, другое – хуже и это меняется постоянно и там есть своя частота, свои глобальные изменения.

Тоже самое происходит на уровне отношений. Какие-то есть изменения хуже-лучше в течение дня с человеком, какие-то изменения в течение недели, месяца, года и нужно просто понимать, с чем вы работаете. Где у вас какая-то проблема и какую проблему вы хотите решить. Если вы работаете на уровне волн однодневных, это отразится на следующих волнах, потому что из этих волн, в том числе, состоит движение большей волны. С другой стороны, вы можете взять цель на изменение системы большего уровня и тогда вы будете влиять на большую волну, но маленькие останутся на каком-то уровне, однако они не будут так важны, если вы сможете поменять большую волну, по которой они идут. Если мы говорим об отношении к жизни, о радости, то у нас есть изменения и радостные моменты относительно всей нашей жизни, недели, года, того, что было пять минут назад. Мы чуть более рады, через минуту чуть менее рады и все это плавает туда-обратно. Эти изменения есть на всех уровнях, в том числе это есть в природе - изменения дня и ночи, времени года, изменения солнечной системы, потом в галактике и обратно - изменения на уровне процессов внутри наших клеток. Эти колебания можно рассмотреть на разных уровнях, можно придумать огромное количество уровней и не все нужно рассматривать, но нужно понимать, что это фрактальные части. Тоже самое, что у нас есть на уровне человека, его развития. Человек развивается с возрастом, не обязательно в лучшую сторону, просто это развитие куда-то. В один год он становится более самостоятельным, потом больше оценивает толпу, потом он опять вырывается в самостоятельность и так далее. Эти процессы сменяют друг друга. Есть очень много периодов, которые похожи между собой. Есть даже теория о том, что можно их экстраполировать на другие временные промежутки. Например, понять, как человек себя ведет в течение недели и на этом фоне понять, что у него будет происходить в течение следующих лет, если принять что понедельник это один год, вторник другой и так далее, простираивается график и по нему можно прикинуть что будет дальше. Нужно просто прикинуть закономерности и оценивать будущее через фрактал малого промежутка времени. Или развитие человека в первые дни, месяцы, отражает его жизнь и смерть, вроде того что в самом начале он родился, через какое-то количество дней завершился этот цикл, он провалился обратно. И его состояние эмоциональное, аффективное, будет потом просто переходить на другие временные промежутки. То есть, из первых 8 дней, первый день у него был идеальный, значит, что, допустим, он живет 80 лет и первые 10 лет у него идеальные, вторые 10 лет повторяют второй день, при этом в первые 10 лет будет происходить все тоже самое что происходило первые 8 дней. Но это уже больше про эзотерику, там нет никаких подкреплений, но в какой-то степени оно имеет место,

какая-то часть из этих размышлений, потому что все это влияет друг на друга и можно это замечать в течение жизни.

#### Бизнес.

Изменение структуры компании, изменение процессов внутри компании, управленцев, подхода к рынку в принципе – все это разные этапы становления компания. Компания не привязана к людям, это отдельный элемент, который может жить в независимости от людей. Если вы создали компанию, не факт, что компания к вам привязана, вы потом можете из нее уйти, продать или вас вышибут, отберут, а она будет существовать с другими собственниками, другими генеральными, другими топ-менеджерами. Это просто сущность, которая рождается и живет. Можете вы ее создать или кто-то еще, но она отдельная. И у нее огромное количество элементов, она тоже как человек развивается, у нее есть быстрый рост в виде стартапа, потом этап становления, замедления, роста в виде большой компании, этапы скачков, увеличения и уменьшения, прибыли, зависимости дней ото дня, год от года. Есть изменения отраслей. У нее может быть одна синусоида и она дергается внутри и у нее есть свои колебания, свой график изменений. При этом колеблется отрасль, у которой есть свои графики и их параметры. И вы и ваша компания, движетесь по этой отрасли. График вашей компании глобальный, движется по графику отрасли, а отрасль движется по графику, например, экономики. У экономики, допустим, синусоида, сменяемости столетняя. И за 100 лет происходит цикл, который потом повторяется. И если в какой-то момент экономика движется вверх, потом начинает проваливаться, отрасль, в которой вы работаете, тоже скорее всего последует за ней, она может опережать всех остальных, но все равно, проваливаться, потому что экономика вся валится. И ваша компания тоже пойдет туда. Это тоже можно отслеживать, все это оценить сложно и, наверное, нереально, но эти зависимости везде есть, везде есть циклы - когда все поднимается, когда все падает. И эти циклы еще могут быть с разными видами графиков – это может быть не всегда плавный график, экономика может идти вверх, потом постепенно идти вниз, потом происходит скачок и потом резкое сильное падение, потом опять выравнивается и идет дальше, на следующей итерации, повторяется все тоже самое. И для того, чтобы оценивать, что происходит в вашей отрасли, чего ждать дальше в бизнесе, в структуре компании, во всем остальном – нужно рассматривать эти циклы, но делать это нереально на уровне всего, тем более, что все - это довольно плавающая история, это нужно предугадать, поэтому нереально этим воспользоваться в каком-то точном виде, но думать об этом довольно полезно.

#### Отношения.

Сначала люди встречаются, у них появляется пиковое состояние, влюбленность, оно очень высокое и резкое. Потом постепенно оно уменьшается, начинает спадать, стабилизироваться, уже никаких скачков нет, это уже так не радует. Люди решают сыграть свадьбу. Это тоже определённый скачок, определенные изменения, новый виток, опять пошло вверх, потом всё начинает стабилизироваться опять идти вниз и нужно опять что-то делать, а следующий фазовый переход — это дети. Дети добавляют новые эмоции, новый скачок, новый цикл, создают новое движение вверх. Потом всё стабилизируется, появляются какие-то проблемы, идёт виток вниз. Это не все скачки и варианты движения. Дети начинают сначала приближаться к вам, сначала они всегда хотят быть с вами и не хотят отойти ни на шаг, не отпустить ни на денёчек, ни на минуточку. Через какое-то время начинается обратный процесс, они хотят отделиться, хотят самостоятельности, хотят от вас уйти. И в этот момент падает

состояние восторга, у вас идёт цикл вниз. Потом они начинают осознавать, что семья - это очень важно, родители - это важно и они начинают возвращаться обратно, им уже надоедает вот эта самостоятельность, они уже самостоятельные, но им хочется в отношениях вернуть то, что было и соответственно виток возвращается, но вид отношений уже меняется, то есть везде фазовые состояния разные. И вот этот график идёт по отношениям, были они близкие или далёкие, потом опять идёт приближение. И вот это всё движется на уровне каждого человека, и у каждого человека есть свои переходы. Какие-то люди проходят по всем фазам и получают больше опыта, какие-то нет. Вот этот определённый график определённый синусоида жизни, и там есть вот эти фазовые переходы, которые меняют состояние. У разных людей разные графики, разные фазовые переходы, какого-то элемента может не быть, но в общем это может происходить примерно так. К этому тоже нужно готовиться, не привыкать и осознавать это, для того чтобы с этим легче справляться, что-то с этим делать, если это нужно вообще.

Здоровье.

Есть элементы, которые идут у нас вверх-вниз на коротких периодах - и у нас состояние то лучше, то хуже. Есть элементы, которые идут на длинных периодах, совсем больших - половину жизни мы растём и развиваемся, половину жизни у нас потом уже развитие уменьшается и постепенно ухудшаются все возможности - чем ближе к старости, тем хуже становится организм. Там тоже можно сделать какой-нибудь фазовый переход - вы старели, старели, у вас организм ухудшался, ухудшался, вы потом вдруг осознали, что вам нужно заниматься какой-нибудь новой методикой, начали заниматься своим ментальным здоровьем и физическим, резко рванули и стали переносить болезни лучше, чем молодёжь. Такое может быть и такое периодически происходит, особенно на мелких колебаниях, на больших колебаниях не часто, потому что мало людей сильно меняет свою жизнь, переходит в другое фазовое состояние. Но если смотреть в общем и целом, то вот один горб - сначала улучшение и рост, потом падение и деградация организма. Если говорить, например, о том же росте, у него фрактально меняется поведение. Если у вас есть дети то, скорее всего, вы слышали о скачках роста - это моменты, когда ребёнок вдруг начинает активно расти, потом его рост замедляется. То есть он как бы растёт постоянно, но при этом у него даже в этом есть колебания - резкий рост большой, потом скорость роста уменьшается, потом опять резкий рост, потом опять уменьшение. И вот этими колебаниями тренд идёт вверх до какого-то уровня, то есть до какого-то возраста. Потом роста уже никакого нет, и если говорить о росте, как о физической величине, то есть вашей линии вверх, то через какое-то время на большой этой линии, на больших колебаниях длинной в жизнь, начинается уже падение. То есть сначала вы росли-росли, потом на какое-то время есть этап коррекции, и коррекция там происходит из-за того, что стачиваются какие-то элементы у нас внутри, например позвоночные диски, постепенно позвоночник уплотняется и мы остановимся чуть ниже. То есть человек взрослый, 30-40 лет, скорее всего, будет ниже чем в возрасте 18-20 лет, потому что там он достигает максимального уровня, а потом начинается большая нагрузка на организм, он меньше справляется, больше всего стачивается, какие-то элементы системы становятся слабее и не могут уже держать себя, если он не меняет какие-то фазовые состояния, и не сильно занимается этим вопросом, тогда в итоге он идёт обратно на снижение. Но конечно, он не снизится до своего начального состояния - то есть там этот график в виде капли. Но во всех этих вещах есть фрактальная



составляющая - быстро увеличение, медленное, быстрое-медленное и скачкообразное.

Развитие.

Развитие тоже меняется примерно также же. Скачок развития в детстве гораздо больше, чем во взрослой жизни. Постепенно человек начинает развиваться всё меньше, иногда он перестает развиваться, перестаёт учиться и начинает проваливаться по своим знаниям. Сейчас есть понимание того, что человек должен учиться всегда от начала и до конца жизни для того чтобы вообще чем-то заниматься, для того чтобы успевать за тем, как идет развитие в мире, как всё меняется. Но уровни того, как человек растёт и развивается, тоже идут по графику, и сначала идет резкий рост, потом замедление, потом идёт снижение. Если вы делаете этот фазовый переход, то есть меняете свою жизнь, меняете направление своей работы, начинаете изучать что-то ещё, то у вас опять происходит увеличение и постоянное развитие, но, естественно, скорость развития и эти первоначальные скачки уже довольно сложно обогнать во взрослом возрасте. Потом это начинает ухудшаться потому что так работает система, она должна потом скорректироваться. В первые дни мы получаем максимальное количество информации, получаем максимальное становление своей личности. Чем дальше, тем меньше влияние каждого следующего дня на нашу жизнь. И это тоже график больших и маленьких изменений. Но потом на нас уже может больше влиять общество, какие-то конкретные события и смещается сам источник влияния. Сначала на нас влияет наш комфорт, родители, и момент рождения, потом на нас начинают влиять наши сверстники, потом на нас влияет рабочая обстановка, могут опять больше влиять родители, потому что мы вернулись к этому полюсу и всё это движется тоже скачками. Существует сменяемость позицией, как мы уже обсуждали, сначала человек максималист, потом он начинает принимать всё больше других вариантов. Сначала у него много энергии, потом она начинает падать, меняется состояние в следующей системе. Сначала он готов на большой риск, потом возможность рисковать снижается, желание рисковать, и сама ситуация. Сначала он двигается, потом он направляет. То есть сначала он делает сам, потом он управляет процессом. И это тоже колебание, глобальное изменение системы. И у человека всё это меняется, в зависимости от его возраста. От 0 до 3 лет - это одна фаза, от 3 лет до 8 лет - это другая фаза, потом появляется новая фаза 8-15 лет, потом допустим до 25 потом в 30 с чем-то происходит ещё какой-нибудь кризис среднего возраста, и это тоже фазовый переход в другое состояние. Нам кажется, что это какое-то снижение, а на самом деле у нас там идёт пересмотр понимания мира и пересмотр того, что нам важно, а что неважно. Я сейчас назвал случайные цифры в изменениях человека вот в этих фазах, но если рассмотреть педагогику, андрагогику, то там есть довольно четкие границы, как меняется человек и как у него меняется поведение и зачастую это рост и коррекция какого-то определенного параметра, сменяемость систем. И, соответственно, если ребёнок к вам максимально был близок когда-то, когда-то он от вас максимально отдалится. И это норма жизни, норма системы. К этим вещам нужно привыкать, нужно к ним относиться нормально и видеть это в мире. Эти изменения параметров вроде интенсивности развития с одной стороны переходят с одной стороны в другую, сначала начинаются с большой силой, а потом как бы исчезают, то есть как будто бы мы теряем, но на самом деле, если смотреть на всю систему, то видно что они просто перетекают в другие возможности, например движение переходит в управление и тактика в стратегию, то есть просто так ничего никуда не уходит.

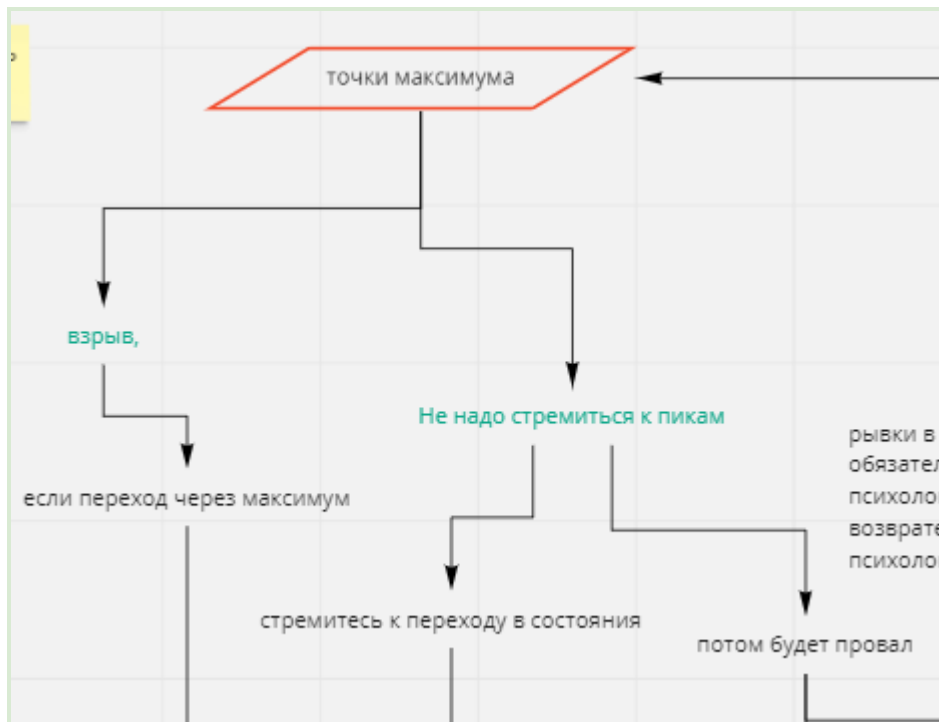
В природе всё сменяется - день ночью, времена года, меняются полюса, даже полюсность Земли, как говорят ученые меняется и в какой-то момент она перевернётся в другую сторону, потому что постоянно должны происходить колебания, постоянно есть движение.



Точки максимума

Видео:

<https://drive.google.com/file/d/1hNfwnTCXnuljVz8clAXAmrWLANJYQDaz/view?usp=sharing>



Следующая часть движения – это точки максимума. И первое понятие о том, что не нужно стремиться к пикам, нужно стремиться к переходам состояний. И так же можно стремиться к трендам, потому что пиковые значения отбирают у нас, во-первых, возможность делать стабильную систему, во-вторых, это очень однобокая система, у нее не хватает очень многих элементов для того, чтобы нормально и грамотно развиваться. Если мы переходим к пику, то мы понимаем, что потом будет провал. И тут очень важно понимать, насколько это пиковое значение. То есть у нас есть синусоида, по которой мы движемся, и она движется то вверх, то вниз и это нормальное состояние. Вы всегда будете появляться на точке максимума, с какой-то периодичностью вы будете к этому приходить, так как в любом случае идете по графику. Но если вы сильно концентрируетесь на чем-то и вдруг механически увеличиваете пиковые состояния, тогда провал этой системы будет отвечать силе этого пика. То есть, условно, у вас всегда был какой-то уровень на графике, если его можно обозначить цифрой  $\pm 1$  на графике и вы как-то двигались по этим цифрам, а потом, в какой-то момент, вы передвинулись на  $+10$  резко, что-то внесли в систему, что позволило вам краткосрочно сделать такое резкое изменение. Такие изменения долгосрочными не бывают, долгосрочное происходит постепенно, с каким-то накачиванием, потом нужна стабилизация того, что вы изменили. И даже если вы постоянно что-то улучшаете, контролируете все, что происходит в вашей системе, если вы начали масштабировать бизнес и у вас все прекрасно масштабируется, вы точно знаете, что вы делаете, в том процессе роста нет никаких проблем, то есть все болевые точки, которые были до этого в бизнесе, вы закрыли и начали большой рост, с определенным дополнительным механическим воздействием. Через какое-то время, когда система станет больше, у нее станет больше параметров, за которыми нужно следить, которыми нужно управлять, она станет более хаотична и менее стабильной и об это мы уже говорили во всех фреймах, которые рассматривали. Но если касаться вот этого примера, появятся какие-то дополнительные элементы, дополнительные параметры, которые будут раскачивать всю систему и в итоге она начнет

разваливаться, если вы к этому не подготовлены. А на очень коротких промежутках можно подготовиться ко всему, закрыть все возможные варианты, а некоторые нужно подготавливать заранее и нельзя просто закрыть, когда они уже произошли. И это вредно во всем. У вас если будет большой рост, потом будет большой провал. С какой-то точки зрения, это нормально.

Представьте, что у вас бизнес, он колеблется от 1 млн. до -1 млн, а потом он начал колебаться от 10 до -10. По факту, ничего не произошло, с точки зрения конечной прибыли, если мы говорим сейчас о прибыли, то ничего не изменилось, так как выручка выравнивается по этим цифрам к 0, просто амплитуда колебаний стала больше. Но в реальности есть много факторов, если у вас постоянные скачки, во-первых, вам сложнее управлять системой, и она начинает расшатываться и тренд, который пойдет дальше, он пойдет более резко. То есть, если на более стабильной системе вы увидели начальный тренд, вы его можете исправлять дольше, потому что он не так резко куда-то уходит, то на уровне высоких колебаний большой амплитуды, тренд может быстро куда-то уйти и бизнес может быстро провалиться. При этом идет износ, если у вас бизнес имеет какое-то производство и вам нужно сначала произвести большое количество отваров, а потом спроса не будет совсем и производить не нужно, то вот эти скачки скажутся возможно и механически на самом производстве и износ идёт многих вещей, в том числе, эмоциональных состояний. Если вас будет, как руководителя бизнеса, кидать туда-сюда, тогда это будет сильно раскачивать нервную систему и нормальное принятие решений. Если персонал будет раскачивать, они будут видеть, насколько нестабильна система, то густо, то пусто, тогда они тоже будут очень сильно нервничать и работать гораздо хуже. Если есть инвесторы, которые инвестируют в компанию, и они видят, что есть взлеты и есть падения, тогда они тоже будут отрицательно на это смотреть. А если мы говорим о понятиях отношений, например, и у вас настолько большие скачки, то, когда скачок в плюс, он очень сильный, мы испытываем сильные позитивные эмоции на большом разбеге, но потом происходит очень сильный провал, что может привести к разрушению системы, потому что это будет никому не нравиться. И каждый раз, когда вы делаете какие-то пики, просто механически куда-то выводите эти параметры это всегда краткосрок, и это всегда система, которая откатится обратно, в какой-то степени. В спорте и разных вещах, которые касаются здоровья, например, нельзя делать рывки, потому что откаты потом будут уничтожать систему. Во-первых, если вы занимаетесь спортом и делаете большой рывок, то у вас идет перенапряжение и организм не учится, он просто страдает и пытается сохранить себя и перенагрузка уничтожает любые позитивные предыдущие действия. Она разваливает систему, не тренирует человека, мышцы, организм.

Если говорить об обучении, то тут тоже нельзя делать большие скачки, нельзя перескакивать с одной темы на другую, потому что, во-первых, есть развитие в этих фазовых переходах, разные фазы и их все нужно пройти, чтобы создать целостную систему. Нельзя перейти от младенчества к старости, не пройдя молодой возраст и это и физически, и нельзя, то есть вы не пройдете эту фазу, она будет в любом случае, она просто будет выражена в коротком сроке, может быть и в каком-то непонятном состоянии. Если теоретически предположить, что это вообще возможно, вроде что было младенчество или немного юности и потом уже перешли во взрослую жизнь, без состояния молодости. В этот момент, когда вы перескакиваете через какую-то

позицию, вы не учтете предыдущий опыт, который необходим для того, чтобы получить опыт взрослого, после молодого, для того, чтобы потом уметь заниматься тем что нужно молодым, нужно побыть этим молодым, понимать, как это все работает, как работает движение, энергия, потому что только они нормально изучают это процесс, они в него погружаются, прочувствуют и начинают понимать. Он встраивается в них, ощущается и они его проходят, у них появляется опыт, дальше этим опытом можно оперировать, что к нему можно добавлять новый опыт и это необходимый элемент для понимания того, что происходит вокруг взрослой жизни.

Тоже самое происходит в обучении и организации компании. Если у вас есть несколько этапов развития компании, или несколько этапов развития управления. Например, вы взяли какую-то методологию и начали по ней идти и там есть несколько шагов. Вы на первом шаге, а вам нужно перейти на пятый. Люди всегда пытаются начать с пятого, получить большую напряженность, которая не обоснована опытом. То есть вы еще не прошли предыдущие шаги, сразу попытались перескочить, в итоге это не сработает. Вот этот шаг нельзя получить без предыдущего опыта. Если нужно развивать персонал, он должен развиваться постепенно, он должен постепенно привыкать к элементам и приходить к идеальной системе. Нельзя просто взять и ввести холакратию в компанию или бирюзовый уровень спиральной динамики, такого не бывает и это невозможно сделать, система будет разваливаться. Потому что людей нужно проводить по каждому этапу.

Тоже самое происходит и в любом спорте, в обучении. Когда вы занимаетесь спортом, вам нужно отрабатывать основные элементы, потом уже их сводить в систему и начинать выполнять какие-то вещи, которые нужны в этом спорте. Например, в боксе нужно отрабатывать удар, чтобы вообще начать его воспроизводить, его нужно отрабатывать отдельно и доводить до высокого уровня, когда он уже начнет сам появляться автоматически, правильно работать и тогда его можно уже вводить в бой. И в обучении тоже самое. Вы занимаетесь музыкой и вам нельзя начинать с произведений из консерватории, вы должны к этому прийти. Если человек гений, то он эти этапы все равно все проходит, но проходит быстрее, быстрее усваивает. Но при этом появляется напряженность, с другой стороны. Это все равно сильное напряжение, очень сильное ускорение и много усилий вкладывают эти люди, потенциальные гении, которые все это делают лучше, чем остальные и быстрее чему-то учатся, они и сил вкладывают больше. Но и сил они кратно приносят больше в то, что они делают, они больше в это погружаются эмоционально и физически. И вот эта напряженность создает напряженность где-то еще, может создать травму, отобрать какой-то опыт. Если мы пытаемся делать рывки, пиковые значения или перейти через фазовое состояние миновав одно из них, тогда мы получаем откат. На примере, который тут описан, обучения системе Норбекова, по которой можно менять зрение и это факт, оно так и работает, это проверенная методика, в том числе и лично. Вы начинаете погружаться в другое состояние и у вас, по этой методике происходят изменения зрения. Есть табличка для проверки зрения стандартная, на которой сверху самые большие буквы, снизу – самые маленькие и там около 8 строк. И, допустим, вы видите четко только первую строчку, все остальные не четко, и вы начинаете погружаться в состояние, которое позволяет вам настроить мышцы глаза так, чтобы он начал видеть. Вы занимаетесь этим только на ментальном уровне, изменяете просто свое состояние сознания, ментальное состояние ощущений и в какой-то момент вы

начинаете видеть, как иногда эти буквы становятся четкими, например, вторая строчка или даже третья. Потом это пропадает и вы опять видите только первую строчку, а потом опять становится четким. И вот так дергается туда обратно и в какой-то момент оно может установиться. Сначала идут вот эти колебания, потом оно устаканивается и остается на каком-то другом уровне тренда. Произошел какой-то переход с одной строчки на другую. И когда вы этим занимаетесь, теоретически и практически, если вы будете очень много сил и энергии тратить на этот процесс, вы сможете перейти на несколько строчек. То есть, сначала вам кажется, что ничего не изменится, потом изменяется вторая строчка, потом – третья, потом вы перенапрягаетесь и видите уже пятую строчку. И вот этот момент довольно опасен, потому что, когда вы сильно переходите на другие строчки, потом может быть откат и он обязательно будет, если вы были на первой, а потом скакнули на пятую, то на следующий день у вас может вообще не получиться увидеть пятую и даже вторую. Вы будете весь день пробовать, а у вас будет первая, потому что все идет по траектории колебаний и, если вы сильно скакнули, у вас будет сильный откат. Соответственно, если человек идет поэтапно, в первый день он доходит до второй строчки и так по одной строчке за день или за два дня, то есть, если он растягивает этот период и идет постепенно, усваивая каждую строчку, действительно делая фазовый переход, а не просто дергая этот пик, то оно устаканивается, привыкает и создается в вашем состоянии. Вы в итоге постепенно улучшаете способность настраивать зрение. Если же произошел скачок и потом откат обратно, то вы можете прекратить свои действия и не закончите работать по этой методике вовсе, так и оставшись с тем уровнем зрения, что начали. Также, если вы его настроили для того, чтобы оно удерживалось, вам нужно еще тренировать мышцы глаз, то есть нужны физические упражнения, глаза должны быть в тонусе и нужно в принципе заниматься своим здоровьем, это все полноценная система. Но когда вы тренируете способность видеть четче, просто сидите перед листочком и занимаетесь ментальной практикой, это не очень сложное действие и у большинства людей, я так думаю, а может быть у всех, получается переходить на вот эти строчки. И если ты переходишь от одной к другой, тогда ты спокойно доходишь до конца, тебе хочется сразу увидеть последнюю, но ты идешь постепенно. Если ты начинаешь прыгать, ты в первый день дошел до второй строчки, а потом скакнул сразу на пятую, и еще через день ты откатишься. И в тот момент, когда ты откатишься, ты будешь разочарован в своих силах, в своих способностях. То есть, на третий день, ты не увидишь и вторую строчку, до которой ты доходил в самый первый день, значит результат может провалиться ниже, чем у тебя был до этого, и ты начинаешь разочаровываться, начинаешь пытаться как-то повиситься, но у тебя не получается. В этот день может получиться дойти до третьей строчки и тогда ты считаешь, что это порвал или может вообще ничего получиться, ты остаешься на первой и думаешь, что ты провалился еще дальше, чем был до этого. Это создает моральное напряжение, и ты начинаешь думать о том, что у тебя, наверное, это и не получится, это была просто какая-то случайность, это не были твои способности или вообще тебе показалось, что у тебя что-то изменилось и все. И дальше уже тебе очень сложно настроиться на то, чтобы что-то сделать и не хочется опять возвращаться на вторую строчку, если ты провалился до первой, а хочется сразу на пятую и тогда точно ничего не получится. А дойти до второй, до третьей уже сложнее, потому что у тебя есть моральное напряжение и есть неуверенность в собственных силах, а там вот эта уверенность максимально важна.



Тоже самое есть, например, в методике осознанных снов, по которым можно входить в осознанный сон. Это очень простая методика, и там можно делать очень много разных вещей. Желательно испытать каждому, что такое это состояние, когда вы находитесь в другой реальности, которая меняется так, как вы хотите и там очень сильные, гипертрофированные ощущения. То есть, касаясь какой-то поверхности, вы можете чуть ли не каждый атом этой поверхности ощутить. Если говорить о сильных состояниях медитации и осознанных снах, это примерно похожие вещи по силе ощущений. То есть они настолько сильные, что это даже сложно передать словами. Но ваши эмоции, которые вы можете там испытывать, могут превосходить эмоции в жизни в десятки раз. Там нет тела, там есть свободный разум, который может испытывать все эти ощущения, создавать их. И они будут трансформироваться в те, какого опыта у вас еще нет. Но и плюс там просто много возможностей для развития мышления, мозга и просто развлечения. В итоге, возвращаясь к нашей теме - есть простая методика, по которой нужно идти и потом вы начнете погружаться в эти осознанные сны. Сначала может что-то не получаться, потом начнем получиться по чуть-чуть, какие-то минимальные вещи, потом вы начнете впадать в эти осознанные сны и оттуда выскакивать, потом вы постепенно можете научиться там задерживаться. И это нужно все делать постепенно и постоянно. Многие люди совершают ошибку, в том, что они начинают сразу переходить к каким-то более поздним элементам, они думают, что они очень хорошо все поняли и им это легко дается, но они начали что-то выполнять и им начало легко даваться, они поняли, что они в самый первый день могут провалиться в это состояние и миновать какие-то шаги, задержаться там и что-то поделать, не то, что нужно по методике. В итоге у них в самом начале все получается, они воодушевлены, у них эмоции на пике, они не ожидали, что у них так хорошо получится, не ожидали, что это настолько яркие и сильные впечатления и потом они пытаются это повторить, а у них уже не получается. И еще через день они пытаются повторить и опять не получается и у них может получиться еще через день, но потом они уже могут перестать это повторять, потому что они уже не верят в то, что у них получится и они считают, что первый раз был случайностью, а они ничего не умеют делать. Либо у них начнет получаться хуже, они будут разочаровываться и эта неуверенность дальше может сыграть плохую шутку, может человек от этого совсем отказаться, хотя у него это получалось хорошо в самом начале. Но из-за того, что он поскакал туда-сюда, он стал неуверен в своих силах и из-за неуверенности у него перестало получаться или из-за неуверенности он перестал этим заниматься совсем. И очень сложно преодолеть себя в такой момент, когда создаётся неуверенность, мы накатываем на нее новую, начинать обосновывать ее, начинаем уходить в сторону и делать так, чтобы у нас не получилось и наша неуверенность оправдалась. И этот принцип работает везде. Не нужно пытаться забрать очень много того, что не должно быть сейчас у вас. Потому что потом можно снова столкнуться со сложной системой и ее сложно будет преодолеть. Это касается всего, это фрактальная история, то есть она везде работает одинаково.

Про фазовый переход и часть про просто скачок увеличения эффективности. Когда мы занимаемся оценкой того, что происходит у нас, где эти точки максимума, когда мы пойдем вниз, когда вверх, нам нужно в том числе искать, где мы на графике. Если у нас есть бизнес или есть просто какое-то состояние, мы то эффективны то нет или то болеем, то не болеем, мы можем в принципе примерно хотя бы оценить, какая у нас частота этих колебаний и на каком уровне мы находимся сейчас. И от этого уровня

можно уже предполагать, что будет дальше. В бизнесе это особенно важно, постоянно смотреть на каком этапе мы находимся и быть готовым к тому, как дальше пойдёт эта кривая и из этого строить развитие бизнеса.

### Бизнес.

Пример того, как мы сильно уходим в какую-то точку. Мы можем сильно заниматься только коллективом и развивать все внутри и тогда у нас провалится прибыль. Мы можем заниматься прибылью и тогда провалится коллектив, можем стремиться к большому краткосрочным прибылям и это уничтожит долгосрочные прибыли. То есть у нас не будет возможности поддерживать систему, у нас будут рывки и дальше не будет никакого развития, дальше будет система расхолаживаться и ухудшаться. Если мы таким же образом говорим о коллективе, мы можем взять коллектив и попытаться максимально его чему-то обучить, мотивировать, провести обучение, когда они к этому еще готовы. Нет ничего плохого в обучении, но оно должно быть и постоянно в какой-то степени, и человек должен быть к этому готов. Если вы не занимались коллективом и вдруг начали внедрять огромное количество методик и обучать их всему подряд, то они сначала будут эффективны, потом провалятся и их забудут все, потому что большой объем не останется в голове – начнет то одно отваливаться, то другое и произойдет это скачок вверх-вниз и все стабилизируется в середине, там, где вы начинали. Плюс будет определенное смещение вниз, потому что закончится все провалом, запомнится провал и дальше может система поменять тренд.

### Отношения.

Вместе или личное пространство – это разные категории. Мы можем перейти к пику вместе, то есть стремиться к тому, чтобы доводить состояние до того, чтобы быть вместе постоянно. Проводить все больше и больше времени вместе с человеком. Можно наоборот, хотеть быть одному, личного пространства и максимально везде пытаться воткнуть это убеждение и правило. И в том, и в том случае это может быть скорее не совсем пиковое значение на коротком промежутке, но это растягивание во времени. То есть постепенное накопление напряжения, которое потом провалится. Если вы идете по кривой и у вас кривая с одной стороны “вместе”, а с другой “личное пространство”, то в тот момент, когда вместе идет к пику, вы потом хотите отдохнуть, даже если вы человек, который любит людей, который экстраверт и постоянно находитесь среди людей, вам нравится видеть окружающих и нравится проводить время не одному, то в какой-то момент все равно нужно частично получать это личное пространство и этого будет очень хотеться. И наоборот, если вы интроверт, если вам хочется быть одному, периодически нужно выходить в люди, окружать себя людьми и получать оттуда энергию, вы не сможете жить один, даже если вы одиночка. Потому что это напряжение в одну сторону не будет работать, оно должно двигаться и вам этого будет хотеться, не доставать, если вы не сможете это себе обеспечить.

### Здоровье.

Не нужно идти к пику напряжения, если мы ударяемся в спорт, и занимаемся им — это хорошо, он хорошо влияет на здоровье, практически у любого человека, хотя я уверен, что вообще у любого человека, даже у больного, которому вообще противопоказан спорт, в каком-то виде он будет полезен, нужно просто понять, в каком. И это очень



хорошая штука, но быть профессиональным спортсменом, это значит губить свое здоровье. У вас может быть другая цель, почему вы хотите быть спортсменом, но здоровье будет расшатываться, потому что будет слишком большая нагрузка на организм. Либо это будет профессиональный спорт без особого успеха, а спорт без успеха – это тяжелая штука, потому что смысл профессионального спорта в том, чтобы достигать успехов и вершин. Тоже самое будет и в стремлении к карьере. Просто там здоровье будет портиться не из-за того, что вы физически давите на организм, а из-за того, что вы морально на него давите, идет износ из-за малого количества сна, сильного стресса. И вот это все тоже будет расшатывать организм, но люди психически становятся часто неуравновешенными и в какой-то степени больными, когда они постоянно всю свою жизнь бегут к какой-то карьере, к успеху. И вот эти максимумы, краткосрочные и долгосрочные, они везде вредны.

Это как пример в отношениях, когда люди играют свадьбу и делают ее слишком шикарней. Есть разные передачи, где людей снимали, то есть их свадьба была на телевидении, им оплачивали ее, делали шикарные вещи и для обычных людей, которые попали на телевидение, это была точка максимума. То есть это было очень шикарно. И с какой-то стороны кажется, что если вы на большом позитиве войдете в семейную жизнь, то это вам поможет. Но по факту происходит все в обратную сторону. То есть, люди настолько хорошо начинают семейную жизнь, что потом, когда они в нее на самом деле входят, когда понимают, что это такое, и оно проваливается вниз, только у них этот провал сильный, они начинают очень тяжело выкарабкиваться из этой ситуации, когда на них уже давит их брак, у них уже нет настолько шикарных вещей, и тех эмоций, которые были до этого. А мы можем сравнивать свою жизнь и на больших периодах. У нас уже прошло много всяких разных событий, а мы все еще вспоминаем, что тогда, 5 лет назад было вот так вот шикарно, а сейчас уже совсем не так. А вспоминать мы будем пиковые состояния и это напряжение разности потенциалов, оно будет очень сильно давить и будет подавлять и хорошее, что у нас происходит и много разных позитивных вещей.

## Развитие.

Есть люди, которые, например, в своих детей постоянно что-то всовывают, какую-то информацию, пытаются сделать из них гениальных, начинают на них сильно давить, начинают им подсовывать какой-то материал, слишком сильно мотивируют и это создает напряженность и у ребенка появляется проблема, при этом, не краткосрочная точка максимумам, это не переучить за один день, это долгосрочное напряжение, и оно отражается уже на других элементах и на больших периодах, не на том, как человек учится, а на том, как он вообще живет. Тут нужен баланс, и, тоже самое, баланс нужен в поддержке и разочаровании. Если у человека что-то не получается, и вы постоянно ему говорите, нет, все хорошо, все нормально, все наладится, это не ты виноват, это вот так получилось, это случайность, человек постепенно привыкнет к тому, что все против него, у него на самом деле все прекрасно, а все против и из-за этого у него что-то не получается. И у него тренд пойдет вниз. И тогда естественно, у человека перестанет что-то получаться, он не будет готов. Если мы не будем ему давать возможность в какой-то степени хотя бы разочароваться в том, что он сделал, найти ошибки в себе. Мы можем отвести его от мышления о том, что он это сделал и перенаправление все на свою личность, мы можем говорить о том, что это опыт, ты

должен просто научиться тому, как это делать и понять где какие проблемы и что нужно изменить, но нужно обязательно указывать на это. И у человека должна быть определенная встряска. Если пытаться перетягивать либо в одну сторону, либо в другую, это приведет к проблеме.

## Природа.

Есть очень хороший эксперимент с мышами, “антиутопия вселенная 25”. Про максимальное внедрение в природу стабильности, максимальное вмешательство. Природа постоянно учится на своих ошибках, она не прыгает в крайности, у нее всегда есть стабилизация. Условно, у нас есть бессмертные существа, есть животные, черви, которые могут жить бесконечно. Они бессмертны, но у них есть другая система регуляции. Кто-то постепенно объедается, становится тяжелее и в какой-то момент не может передвигаться, и умирает потом от этого. Кого-то съедают, кто-то просто в опасной среде живет, но есть вот это регуляция. Это не сильный перекося, это не бессмертное существо, которое действительно бессмертно, его ничего не может убить. У него есть другие специальные системы, которые сами его убьют для того, чтобы произошло обновление, произошел переход, появилось новое поколение, потом оно сменилось, появилось новое, которое чему-то научилось и что-то добавило. И в жизни всегда есть эти проблемы, всегда есть позитивные моменты.

Один из экспериментаторов провел эксперимент с мышами, где он поселил несколько мышей на одном или двух квадратных метрах и начал им давать еды достаточно всегда, чтобы им было комфортно, чтобы они ни о чем не думали. И сначала они начали размножаться довольно рьяно, у них все было хорошо, они начали позитивно и припеваючи жить и вроде как вот это сильное ведение комфорта в жизнь, а у них не было потребностей им больше ничего не нужно было, у них было достаточно места, еды, питья всего. И это сначала позволило им эффективно развиваться и размножаться, создать большую популяцию. Но потом началась деградация. Когда отвалилась потребность к чему-то идти, например, самцы же должны что-то делать, что-то добывать, они потеряли в принципе свою роль. Они начали ухаживать за собой, у них появились однополые связи, кто-то начинал становиться отшельником, у самок пропадал интерес к самцам, они уходили в свои части и становились сильно агрессивными. В какой-то момент они начали нападать на детёнышей, то есть там что-то сломалось в голове и там можно было проследить, условно, фрактальное развитие общества, как у них все это менялось, если они находятся в ситуации, когда не сильно нужно развитие, когда более-менее все есть. Есть очень много интересных взаимосвязей. Ролики про это можно найти в интернете и на это лучше смотреть. Но все это привело к тому, что в итоге они вымерли. То есть они жили на определенной площади, которой им хватало, по-моему, даже когда их стало максимально много, у них было достаточно еды и воды, все у них было прекрасно, они могли спокойно существовать, но в итоге, в какой-то момент, они набрали большое количество существ своей популяции, а потом все умерли – начали убивать друг друга, перестали рожать, начали болеть и в итоге не осталось никого совсем. И этот эксперимент проводился не один раз, его повторяли несколько раз, чтобы убедиться, что именно так будет развиваться система при этих условиях. И это переход в максимум. Максимально сделали комфортные условия, для того чтобы максимально комфортно было жить этим мышам. В итоге откат был примерно такой по продолжительности и

времени, как рост. Сначала рост, потом откат и откат уничтожил в итоге всю систему. А сами мыши менялись на свою противоположность, то есть самки становились самыми опасными врагами для своих детей и самыми агрессивными, а самцы, которые добытчики, становились зациклены на своем виде и на своих запросах, а не группы.