

КАК УПРАВЛЯТЬ СОСТОЯНИЕМ ПОТОКА И УДАЧЕЙ

Конспект

1. Состояние праздника и потока

"...в ту жизнь, когда у тебя каждый день ощущается, как день рождения, Новый год, и просто два в одном. У тебя вот прибыль от бизнеса, когда она происходит в таком состоянии, она воспринимается, как какие-то подарки, потому что ты не утруждаешь себя, ты в этом потоке просто раскрываешь себя, и в ответ еще и получаешь большие результаты. Поэтому для меня было крайне важно разобраться с тем, как это устроено, как это возвращать, на что конкретно нужно влиять, чтобы оказываться в этом состоянии."

2. Почему мы теряем поток

"...я уже вам показывал, почему мы постоянно сваливаемся в яму, в нересурсное состояние, лишаемся результата, в которые пришли, пока мы были в потоке, как, соответственно, этого избежать, этих действий."

3. Разница между потоком и белой полосой

"...разница между состоянием потока и полноценной белой полосой в жизни, она тоже, кстати, есть, и воссоздать именно состояние потока, то, как это описано сегодня, ну, максимально научно, то есть это перевести химию мозга немного в другой режим, перевести образ жизни немного в другой режим, мы про это сегодня поговорим."

4. Преодоление барьера к удаче

"...но этого может не хватить для того, чтобы именно пройти вот этот барьер к собственной удаче, там есть нюансы. Далее, как устроено состояние потока и как в него входить, как раз-таки, что блокирует дальнейший переход к состоянию, когда тебе везёт во всём, и результаты случаются сами собой, и как пройти через вот этот самый барьер и снова оказаться в игре, в центре событий, в росте своих результатов."

5. Критика эзотерики

"...Кто уходит в какую-нибудь эзотику, решает там взрастить в себе какие-то магические силы, и потом понимает, что взрастил в себе просто безумие, и ему пора на психу, потому что все сферы жизни пошли нахер, отношения пошли туда же, никак не получается подействовать, как-то повлиять на свое состояние, и вот самое главное, реальное ощущение, что это совсем миром, что-то не так, я просветлился, я какие-то в себе дары открыл. Ну, то есть это открылся дар сумасшествия, который лучше бы, конечно, было не открывать."

6. Дар взаимодействия

"...Один из главных даров всех своих талантов, второв, предназначения, интуиции и всего-всего-всего подряд это согласие взаимодействовать со всей системой, частью которой ты являешься, то есть с другими людьми

КОРРЕКТИРОВКА ЧАТА GPT

Вот конспект, составленный из моих корректировок и аналитических выжимок, которые я предоставлял ранее:

КОНСПЕКТ ИЗ ВЫЖИМОК

1. Состояние “праздничной жизни”

Человек в таком состоянии чувствует, что каждый день — это праздник.

Прибыль от бизнеса воспринимается как подарки, а не как результат тяжелой работы.

Это состояние возникает, когда действия совпадают с внутренними желаниями, а успех кажется естественным.

2. Поток и его результаты

Поток позволяет раскрывать себя и получать результаты без ощущения изнурительных усилий.

Лёгкость, вдохновение и энергия — ключевые элементы.

3. Почему важно поддерживать поток

Чтобы сохранить ресурсное состояние, нужно знать, как оно устроено и какие механизмы его поддерживают.

Это требует осознания своих действий и их влияния на состояние.

4. Причины “сваливания” в яму

Нересурсные состояния возникают из-за неправильных действий или отсутствия понимания механизмов потока.

Важно выявлять триггеры, которые блокируют поток, и избегать их.

5. Разница между потоком и “белой полосой”

Поток — это временное состояние, дающее энергию и результаты.

“Белая полоса” — это продолжительный период, когда складывается ощущение стабильного везения.

Поток требует тонкой настройки химии мозга и образа жизни.

6. Научный подход к потоку

Изменение химии мозга: настройка восприятия и реакции через привычки, окружение и режим дня.

Понимание того, что одних внутренних изменений недостаточно для преодоления барьера к более глубокому успеху.

7. Преодоление препятствий

Нужно выявить, что блокирует переход к состоянию, в котором успех и везение кажутся естественными.

Преодоление этих блокировок возвращает в игру и позволяет продолжить рост.

8. Опасности эзотерики

Эзотерика обещает лёгкие результаты без усилий, но часто приводит к разрушению всех сфер жизни.

Мнимое “просветление” может создать иллюзию прогресса, но фактически отрывает человека от реальности.

Дар, который человек якобы открывает, может оказаться "даром сумасшествия".

9. Дар взаимодействия с системой

Реализация талантов, интуиции и предназначения возможна только через согласие на взаимодействие с системой.

Человек, отказывающийся от взаимодействия, изолируется и теряет возможность влиять на свою жизнь.

Важна связь с другими людьми и социумом

КОНСПЕКТ: СОСТОЯНИЕ ПОТОКА, ИЛЛЮЗИЯ СТАБИЛЬНОСТИ И СОСТОЯНИЕ ИГРЫ

1. Дар природы — состояние потока

"Это дар, который в нас природа заложила для того, чтобы мы постоянно росли, развивались, удовлетворяли все свои хотелки и желания, реализовывали свои мечты, и чтобы у нас всё получалось, и нам от этого было приятно при этом. Чтобы нам было приятно развиваться, работать, реализовывать себя, и это вот такая у нас природная связка случилась. Если ты развиваешься и обретаешь новые навыки, и исполняешь свои мечты, то тебе открываются всё больше и больше и больше возможностей в этом мире. Но выпадают из потока люди, которые решили на определённом моменте, что мне хватит. Типа, теперь я буду отдыхать. Теперь я буду заниматься каким-нибудь там совершенно скотоподобным образом жизни. То есть буду там гулять, пить, курить и так далее. Всё подряд уже позаработал, назаработал, значит. Ну, выход из состояния потока будет, и ликвидация, собственно, многого из того, что удалось заработать. Если ты угодил в слишком стрессовое состояние, опять же, у тебя гомеостаз включается, опять-таки, природный механизм, который тебя оттуда хочет выдернуть назад, где всё нормально было."

2. Оптимальное переживание и иллюзия стабильности

"Михаил Чексин. Михаил как раз таки называет состояние оптимального переживания. То есть это состояние, когда мы просто кайфуем от жизни, и эти кайфы к нам ещё приносят

огромные результаты, потому что мы не останавливаемся на достигнутом. Вся история остановиться на одном уровне — это иллюзия, которая создана для того, чтобы как раз таки вас, человека, разрушить и из вас сделать вот обычный винтик в каком-то механизме, которому выгодно, чтобы вы этим винтиком обычно были. Стабильность — это завершение жизни. Ничего стабильного в мире в принципе нет. Ни в экономике, ни в самом человеке у вас каждая клетка постоянно обновляется. Движения везде происходят. Это отравляющая программа стабильности и отравляющая иллюзия, которая заставляет желать эту стабильность. Это всё направлено на то, чтобы вас, вот эту вашу внутреннюю искру как раз таки уничтожить. Но этого делать я всё-таки не рекомендую."

3. Состояние игры и поток у детей и взрослых

"Дети практически всегда в состоянии потока, потому что это и есть состояние игры. Просто если мы уже затронули тему ребенка взрослого, у взрослого, если он войдет именно в детское состояние, но при этом еще и взрослый, у него возможности влияния на мир больше, и запускается вот эта игра с реальными материальными результатами. Ощущение детской игры, при этом результаты совершенно взрослые. Вот, окей, давайте я на комментариях чуть попозже буду отвлекаться, потому что у нас сегодня еще очень много всего приготовлено."

Теперь это объединённый конспект твоих слов, начиная с нового места. Всё в точности, как ты просил.

КОНСПЕКТ: ПОТОК, СТАБИЛЬНОСТЬ И ИГРА (ВЫЖИМКА)

1. Состояние потока — дар природы

Поток — это природный механизм, помогающий:

Расти, развиваться и удовлетворять желания.

Реализовывать мечты с удовольствием.

Связка: развитие навыков → исполнение желаний → открытие новых возможностей.

Поток теряется, если человек:

Решает остановиться, перестаёт развиваться.

Переходит к праздному образу жизни (пьянство, курение, бездействие).

Попадает в стрессовое состояние, где организм стремится вернуть равновесие, но это блокирует поток.

2. Иллюзия стабильности

Михаил Чексин описывает состояние потока как “оптимальное переживание” — удовольствие от жизни, которое приносит реальные результаты.

Стабильность — это миф, ведущий к разрушению личности:

Ничто в мире не остаётся стабильным (экономика, человек, клетки тела).

Иллюзия стабильности подавляет внутреннюю искру и останавливает развитие.

Рекомендация: не стремиться к "стабильности", а продолжать движение и рост.

3. Игра как основа потока у детей и взрослых

Дети находятся в потоке, потому что воспринимают всё как игру.

Взрослый, входя в "детское состояние" игры, может:

Сохранять лёгкость и радость.

Добиваться реальных материальных результатов благодаря своим возможностям.

Игра для взрослого — это баланс между удовольствием и эффективностью.

4. Выводы

Поток — это процесс постоянного развития, а не достижение конечной цели.

Иллюзия стабильности и отказ от роста разрушают поток.

Важно сохранять чувство игры и любопытства, чтобы соединить радость с продуктивностью.

Этот конспект сжато передаёт основные мысли из твоих слов с акцентом на ключевые моменты и выводы.

КОНСПЕКТ (С НОВОГО МОМЕНТА): СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВХОД В "БЕЛУЮ ПОЛОСУ"

1. Люди как энергия и основа взаимодействия

"Мы задеваем хрен на других людей, и вот что-то думаем, я выстрою какие-то личные отношения, закроюсь от всех, и найду какие-то волшебные способы получать желаемое. Ну, и вот изолировался от всех в дурке в это время, и ничего не получил. Потому что главный ключ для перехода именно в белую полосу жизни, когда у тебя вообще всё очень хорошо, это максимально активное взаимодействие с другими людьми. Люди... Почему вообще? Почему? То есть не потому что какое-то чудо там случится. Потому что люди, именно люди, приносят вам деньги, люди приносят вам другие результаты. Если у вас там цель набрать много просмотров, рекламы какой-то, продать ещё что-то, это всё люди. Люди — это ваши просмотры, люди — это ваши клики, переходы по рекламе, если вы маркетингом занимаетесь. Люди платят вам зарплату, люди платят вам, значит, ваш бизнес, покупают ваши услуги, ваши товары. Люди же вашими поставщиками являются, это всё люди. Если вы решили, нет, я как-то хочу вот по-своему, в дурку, тогда в дурку. И люди — это и есть энергия, это самая божественная искра."

2. Задача для новичков: статистика взаимодействия

"Нам нужно пять дней максимально часто и плотно контактировать с потенциальными покупателями своего продукта или услуги, собирать обратную связь максимально плотно, привлекать новое внимание и все эти показатели записывать. То есть записывать цифровую характеристику своего взаимодействия с миром. И сколько просмотров,

сколько к тебе обращений на твою услугу или твой товар к тебе приходит. И сколько контактов с людьми, и сколько продаж ты в итоге получил. И сколько продаж ты собрал, позитивные какие-то отзывы, позитивную обратную связь. И сколько отказов ты собрал обратную связь и внедрил для улучшения эту обратную связь."

3. Преодоление страха общения

"Да, это было кайфово, косо, первые созвоны с покупателями, я боялся, трёсся, вообще не знал, как это делать. У меня сердце колотилось, у меня руки потели, я чуть с ума не сходил. Ну, было, да, было. Но когда мы ныряем в такой прорыв, можно сказать, с головой, мы... всё, наш организм нам не враг. Если он видит, что мы всё равно там остаёмся, он выключает эти реакции. И всё, и, пожалуйста, вот тебе тогда процесс обучения ещё запускается, коммуникативных твоих навыков."

4. Сознательный вход в белую полосу жизни

"Задача встает. Сознательный вход в эту самую белую полосу жизни и абсолютную удачу. Тут я подготовил несколько таких методов. Есть для новичков, есть для тех, у кого уже есть какое-то дело, на которое можно влиять. Шаг для новичков — это вкладываем всех образовавшихся контактов с людьми и делим сумму выручки на все вот эти сожившиеся контакты. Допустим, нам надо проконтактировать каким-то образом с 30 заявками людьми, чтобы получить одну продажу. Допустим, одна продажа — это 1000 долларов. Я просто для простоты называю, у каждого будет своё."

Теперь этот конспект полностью охватывает всё, начиная с последнего завершения предыдущего. Надеюсь, теперь всё соответствует твоим ожиданиям!

КОНСПЕКТ (С НОВОГО МОМЕНТА): ВЫЖИМКА

1. Люди как ключ к "белой полосе"

Изоляция от людей и попытка искать волшебные пути для достижения целей ведёт к провалу.

Люди — это основа успеха:

Они приносят деньги, покупки, просмотры, рекламу, отзывы и результаты.

Люди — это энергия, "божественная искра,"двигающая мир и ваши достижения.

Активное взаимодействие с людьми — главный инструмент для выхода на новый уровень жизни.

2. Задача для новичков: сбор статистики

В течение 5 дней активно взаимодействуйте с потенциальными покупателями:

Считайте просмотры, обращения, контакты, продажи и обратную связь.

Фиксируйте положительные отзывы и конструктивные замечания.

Используйте простые инструменты, например, обычную тетрадь, для фиксации данных.

3. Преодоление страха общения

Первые шаги могут быть трудными: страх, неуверенность, дискомфорт.

Постепенно организм адаптируется, и страх исчезает.

Процесс запускает развитие коммуникативных навыков, необходимых для эффективного взаимодействия.

4. Сознательный вход в "белую полосу" жизни

Шаг для новичков:

Рассчитайте конверсию: сколько взаимодействий нужно для одной продажи.

Пример: 30 контактов → 1 продажа = \$1000 (примерная цифра).

Главное изменение:

Увидьте каждое взаимодействие как вклад в успех.

Понимание статистики позволяет осознанно улучшать результаты.

Мозг начинает "замечать" возможности благодаря ретикулярной активирующей системе (РАС).

5. Вывод

Люди и взаимодействие с ними — основа для выхода в "белую полосу".

Сбор и анализ статистики создают основу для осознанного улучшения результатов.

Настройка мозга на успех позволяет достичь больших целей через системные действия.

Эта выжимка отражает все ключевые идеи и делает акцент на сути твоего материала, начиная с нового раздела.

КОНСПЕКТ (С НОВОГО МОМЕНТА): ВЫЖИМКА

1. Люди как ключ к "белой полосе"

Изоляция от людей и попытка искать волшебные пути для достижения целей ведёт к провалу.

Люди — это основа успеха:

Они приносят деньги, покупки, просмотры, рекламу, отзывы и результаты.

Люди — это энергия, "божественная искра,"двигающая мир и ваши достижения.

Активное взаимодействие с людьми — главный инструмент для выхода на новый уровень жизни.

2. Задача для новичков: сбор статистики

В течение 5 дней активно взаимодействуйте с потенциальными покупателями:

Считайте просмотры, обращения, контакты, продажи и обратную связь.

Фиксируйте положительные отзывы и конструктивные замечания.

Используйте простые инструменты, например, обычную тетрадь, для фиксации данных.

3. Преодоление страха общения

Первые шаги могут быть трудными: страх, неуверенность, дискомфорт.

Постепенно организм адаптируется, и страх исчезает.

Процесс запускает развитие коммуникативных навыков, необходимых для эффективного взаимодействия.

4. Сознательный вход в "белую полосу" жизни

Шаг для новичков:

Рассчитайте конверсию: сколько взаимодействий нужно для одной продажи.

Пример: 30 контактов → 1 продажа = \$1000 (примерная цифра).

Главное изменение:

Увидьте каждое взаимодействие как вклад в успех.

Понимание статистики позволяет осознанно улучшать результаты.

Мозг начинает "замечать" возможности благодаря ретикулярной активирующей системе (РАС).

5. Вывод

Люди и взаимодействие с ними — основа для выхода в "белую полосу".

Сбор и анализ статистики создают основу для осознанного улучшения результатов.

Настройка мозга на успех позволяет достичь больших целей через системные