



18+

ПИНГ-ПОНГ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО НЕ РАЗУЧИЛСЯ  
ДУМАТЬ

# СТИЛЬ СЛЕДЯЩЕГО ЛИСА

ДМИТРИЙ КАЛИНИН

КОГНИТИВНАЯ ТЕХНИКА СМЕЩЁННОЙ ЦЕЛИ  
67 ПРАКТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

**Дмитрий Калинин**  
**Стиль Следящего Лиса. 67**  
**практических примеров**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23304841](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23304841)  
ISBN 9785448389979*

**Аннотация**

«Стиль Следящего Лиса» – это когнитивная техника, с помощью которой можно решать даже самые неразрешимые затруднения. На 67 примерах в формате «вопрос – метафорический ответ» показано, как применять эту технику в практической жизни.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Метафора                          | 5  |
| Практика                          | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

# **Стиль Следящего Лиса**

## **67 практических примеров**

### **Дмитрий Калинин**

© Дмитрий Калинин, 2018

ISBN 978-5-4483-8997-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Метафора

«Стиль Следящего Лиса» – это техника мышления (когнитивная техника), с помощью которой можно решить даже неразрешимые затруднения.

Следящий Лис внимательно наблюдает, но ни на что не смотрит прямо; он знает, что лучший советчик – боковое зрение.

Следящий Лис придерживается семи правил.

1. Наблюдай то, что кажется ненужным. Нужное само заставит наблюдать себя.
2. Когда видишь цель, не бросайся к ней, а обойди с разных сторон. Не теряй времени, но не торопись.
3. Избегай лобового столкновения. Когда что-то непонятно, отступи назад и осмотришься.
4. Цель всегда подвижна. Двигаясь к ней, учитывай это.
5. Нет недостижимых целей, но есть ошибки поиска. Часто ответ там, где его не ищут, поэтому смещай цель.
6. Нет общих решений, а есть только твоё решение или отсутствие решения. Не повторяй за другими.
7. Не относись к себе всерьёз, ты всё равно здесь ненадолго. Играй.

В книге на 67-ми практических примерах в формате «вопрос – метафорический ответ» показано, как применять технику Следящего Лиса для решения самых разных жизнен-

НЫХ ВОПРОСОВ.

*все вопросы были присланы моими фейсбук-подписчиками. Я хочу искренне поблагодарить этих замечательных людей за предоставленную мне возможность написать не просто пособие по одной из техник парадоксального мышления, но именно такое пособие, которое основано на живых вопросах, волнующих людей. **От автора:***

# **Практика**

**1.**

**– Как перестать хотеть нравиться всем?**

**2.**

**– Как не ревновать?**

**3.**

**– Что нужно сделать и какой нужно быть, чтобы встретить своего мужчину?**

**4.**

**– Как не бояться старости?**

**5.**

**– Как полюбить себя?**

**6.**

**– Как не бояться, что тебя разлюбят?**

**7.**

**– Как ускорить исполнение желания?**

**8.**

**– Как простить предательство?**

**9.**

**– Как справиться с ленью?**

**10.**

**– Как отличить настоящее чувство от фантазий, мечтаний и предположений?**

**11.**

**– Есть ли на самом деле у меня возможность выбора?**

**12.**

**– Как извлечь подарок судьбы из своей гордыни и тщеславия?**

**13.**

**– Как разлюбить шоколад?**

**14.**

**– Как перестать раздражаться по утрам?**

**15.**

**– Как подняться с комфортного места и начать жить активно?**

**16.**

**– Что сделать, чтобы стать счастливым?**

**17.**

**– Как принять себя?**

**18.**

**– В любви человек правит судьбой, или судьба – человеком?**

**19.**

**– Как выйти из порочного круга бедности?**

**20.**

**– Как перестать цепляться за ненужные вещи и выбрасывать их без сожаления?**

**21.**

**– Как смириться с тем, что в моей жизни, возможно, уже не будет любимого мужчины?**

**22.**

**– Как совместить несовместимое: занятие наукой и длительные путешествия?**

**23.**

**– Стоит ли иметь мечту-план или лучше действовать, исходя из жизненной ситуации?**

**24.**

**– Могут ли люди кардинально меняться с течением жизни?**

**25.**

**– Как стать свободным от рамок общества, привычек и бедности?**

**26.**

**– Как научиться слышать то, что говорит собеседник, а не то, что по привычке ожидаешь от него услышать?**

**27.**

**– Как говорить о сложных вещах так, чтобы люди тебя понимали?**

**28.**

**– Как перестать думать перед сном?**

**29.**

**– Как узнать свой истинный путь?**

**30.**

**– Как выбрать из двух одинаковых зол?**

**31.**

**– Как прекратить забивать свою голову бесполезными размышлениями?**

**32.**

**– Что делать, если муж безосновательно ревнует меня к окружающим мужчинам?**

**33.**

**– Меня разлюбила девушка. Как вернуть её любовь?**

**34.**

**– Как достичь душевной гармонии?**

**35.**

**– Как любить так, чтобы было всё равно, если человек решит уйти?**

**36.**

**– Как отличить, искренен ли человек, хитрит или честно заблуждается?**

**37.**

**– Как, повышая духовность, повышать своё материальное благосостояние?**

**38.**

**– Как вернуть ощущение гармонии, если оно куда-то потерялось?**

**39.**

**– Как сохранять спокойствие и сдержанность, когда живёшь в одной комнате с тем, кто бесит?**

**40.**

**– Наши привязанности – наши уязвимости?**

**41.**

**– Как вспомнить то, что затёрто глубинным страхом?**

**42.**

**– Как научиться доверять людям, не провоцируя их злоупотреблять твоим доверием?**

**43.**

**– Как научиться принимать своё тело?**

**44.**

**– Как разрешить себе тратить время на себя?**

**45.**

**– Как выйти за пределы дуальности?**

**46.**

**– Как сделать так, чтобы деньги приходили в количестве, обеспечивающем свободу?**

**47.**

**– Какое занятие выбрать, чтобы не стать товаром, но при этом обеспечить хороший уровень жизни своей семье?**

**48.**

**– Как оставаться в отношениях, не теряя себя?**

**49.**

**– Как отличать истинные знания от ложных?**

**50.**

**– Как научиться не растрчивать накопленную энергию?**

**51.**

**– Как не пытаться соответствовать чужим ожиданиям о себе?**

**52.**

**– Как перебороть страх темноты?**

**53.**

**– Как избавиться от ожиданий, связанных с другими людьми и их поведением?**

**54.**

**– Как написать текст, чтобы описанное в нём осуществилось?**

**55.**

**– Как избавиться от разрушающих эмоций, доставляющих мазохистское удовольствие?**

**56.**

**– Что делать с яростью в характере?**

**57.**

**– Как отличить, чем является препятствие: проверкой решимости или знаком, что не туда идёшь?**

**58.**

**– Как научиться говорить «нет», не обижая других?**

**59.**

**– Хочу написать книгу, но дело не идёт, постоянно откладываю. Что делать?**

**60.**

**– Как вернуть энергию прожитых ранее переживаний?**

**61.**

**– Как не стать участником сплетен и интриг?**

**62.**

**– Что делать, если любимый в моё отсутствие учит кошку плохим вещам?**

**63.**

**– Как научить близкого человека не ждать от тебя ничего?**

**64.**

**– Как научиться читать «знаки» и стоит ли им верить?**

**65.**

**– Как троллить друзей в Фейсбуке и не растерять их?**

**66.**

**– Как освободить голову от шума мыслей?**

**67.**

**– Как жить своей жизнью?**

**– Ты – вся шарлотка всего мира. Тебя едят. От чего в первую очередь зависит, насколько ты вкусна? От того, насколько голоден едок. Как простой земной шарлотке повлиять на сытость тех, кто собрался её есть?**

**– Парижский художник уже двенадцать лет жил и рабо-**

тал в одном из номеров Бато-Лавуара. Аренду он оплачивал точно в срок, и по всему было видно, что маэстро отнюдь не нуждается в деньгах, а, напротив, вполне обеспечен. Своего жилья у него, однако, не было. Однажды некий месье поинтересовался у художника, отчего тот продолжает жить в чужих пенатах, и не пора ли задуматься о собственном жилище. Художник ответил, что, к несчастью, его тело не собирается оставаться на Земле вечно, так что его душа совсем равнодушна к собственности любого рода.

Почему саван не имеет карманов?

– Волчица не знала, что нужно хотеть встретить волка. Она даже не знала, что ей нужно быть какой-то. Но точно знала одно: нужно быть.

– Всякий раз, проезжая на трамвае мимо здания, в котором работала мама, шестилетний Серёжа мечтал, что вырастет, станет самым главным начальником и разрешит маме не работать. В четырнадцать лет Серёжа мечтал уже о другом: хотелось мотоцикл и играть хэви-метал. В девятнадцать он купил косуху, а к сорока годам его мечты обрели долгожданную простоту: дотянуть бы до пятницы и отправиться в пивнушку после душного офиса, где он работал мелким начальником над мелкими клерками.

Всё изменилось, когда Серёже стукнуло сорок пять. Он вдруг перестал чего-либо хотеть вперёд, и все его желания обернулись вспять. «Поменять, что ли, работу? Хочу ещё одну женщину! А неплохо бы съездить на Канары... Купить

уже, может, байк? Косуху, хочу косуху. Вот бы прославиться, как Manowar! Мама, что же ты так много работала...». Хотеть получалось только назад. Серёжа чувствовал, что когда-то что-то упустил, свернул не туда, и это было так странно, ведь он всегда честно следовал за своими желаниями. Но он больше не мог вспомнить то, что когда-то знал точно: куда и зачем он живёт.

Как не бояться старости и не забивать себе голову бесполезным «зачем»?

– Любовь – это ветер. На его пути может оказаться мельница, и тогда ветер, дуя, вращает её крылья. Что вращает ветер, который дует на себя самого?

– Пациент так долго пролежал на больничной койке, что почти разучился ходить. Продолжит ли медсестра выносить утку из-под пациента, когда его выпишут домой?

– Алиса верила: если выковыривать листочки из набухающих почек, весна наступит быстрее.

– К Шаманке, что живёт на вершине сопки, пришёл Ёжик. Он плакал и говорил, как они с Медвежонок мечтали отправиться за южную степь к кедровым лесам, где течёт священный Источник, и где Ёжик бы смог исцелить свою хромоту. Они мечтали много лет и наконец почти отправились в путь, но в самый последний момент Медвежонок передумал. Ёжик остался один, но в одиночку ему не дойти до кедровых лесов. Ёжик рыдал и спрашивал, почему Медвежонок предал его, и как теперь такое простить. Шаманка напоила

Ёжика вкусным отваром из трав и сказала: «Медвежонок ли предал тебя, или ты сам сперва предал себя, когда захотел разделить с другими ту ношу, что была предназначена только тебе? Так кого же прощать ты собрался?».

— Есть кошки, чья кормушка всегда полна еды. Что заставляет такую кошку спрыгнуть с тёплого подоконника и носиться по дому, забыв обо всём?

— Тебе десять лет. Хмурое утро ноябрьского вторника. Ты спешишь в школу к первому уроку сквозь морозящий полуснег на честно ненавидимую физ-ру, где тебя заставят бегать кросс, и опять так стыдно будет прийти к финишу предпоследним. А третьим уроком – русский, ведёт его злобная Клара Аркадьевна, которую все зовут Кувылдой, потому что нет в ней ничего человеческого. И будет изложение, за которое ты получишь негарантированную тройку и гарантированные материнские крики, ведь ты так и не выучил все нужные правила, хотя и честно старался. И мама потом не пустила тебя гулять, раздражённо прикрикнув, что уже поздно, и она всё знает про ваши лазанья по стройкам и помойкам, а Вовка Емельянов – второгодник и деградант, и лучше бы его отчислили с глаз долой поскорее. И единственный свет в окошке – каникулы и Новый год, но до них ещё надо прожить целую вечность. Ты бредёшь в школу, замотанный в шарф, и мечтаешь о том, чтобы гад Дидык из седьмого класса попал под машину, потому что иначе он опять поймает тебя в раздевалке, загонит в угол и начнёт издеваться

на потеху своим друзьям, и от него будет пахнуть сигаретным дымом и унижительным превосходством. Но однажды ты вырастешь, и уж вот тогда... Но это в какой-то следующей взрослой жизни, а в этой твоей десятилетней реальности нет даже намёка на вопрос, как отличить настоящее чувство от мечтаний и фантазий, потому что это всё равно что не понимать, как отличить восторг и страх от бесконечно далёкого «когда я стану взрослым», это очевидно так же, как и то, что прямо сейчас тебе уныло и мерзко и так хочется опять заболеть.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.