



Дневник Ретроники

Радик Яхин

Радик Яхин
Дневник Ретроники

«Автор»

2026

Яхин Р. С.

Дневник Ретроники / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

Практическое руководство, которое поможет перестроить мышление и выработать осознанные привычки за 90 дней. Книга предлагает систему ежедневных упражнений — от утренних и вечерних ритуалов до поведенческих экспериментов и техник работы с тревогой, самокритикой и прокрастинацией. Методика опирается на принципы нейропластичности: регулярные небольшие действия в течение 90 дней помогают закрепить новые модели поведения и мышления. Каждая глава содержит конкретные инструменты — вопросы для самоанализа, техники, микродействия и эксперименты, — которые легко интегрировать в повседневную жизнь. В финале читатель не просто получает набор практик, а обретает устойчивую осознанность: ошибки перестают пугать, ценности становятся внутренним компасом, а восприятие реальности — более ясным и свободным от шаблонов. Книга подойдёт тем, кто хочет осознанно изменить свои привычки, снизить влияние автоматических реакций и выстроить жизнь в соответствии со своими истинными приоритетами.

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

Радик Яхин

Дневник Ретроники

Дневник Ретроники: 90 дней перепрограммирования сознания

Вы открываете эту книгу не потому, что вам просто интересно. Вы открываете её, потому что устали.

Устали от бесконечного внутреннего диалога, который не умолкает ни на секунду. От того, что принимаете решения, а потом сомневаетесь в них. От эмоциональных качелей, которые раскачиваются от эйфории до опустошения за считанные часы. От ощущения, что жизнь проходит мимо, пока вы застреваете в мыслях о прошлом или тревогах о будущем.

Этот шум – не ваша сущность. Это настройки по умолчанию.

Представьте, что ваш разум – это радиостанция. Сейчас она ловит десятки каналов одновременно: тревожные новости внутреннего критика, ностальгические песни о прошлом, ток-шоу о том, «что подумают люди», и непрерывный поток белого шума – бессмысленных мыслей, крутящихся по замкнутому кругу. Голос, который должен быть вашим, заглушается этим хором.

Что, если есть способ перенастроить это радио? Не выключить его – тишина страшнее шума. А научиться выбирать частоту. Слушать одну передачу за раз. И главное – знать, где находится ручка громкости.

Эта книга – инструкция по перенастройке.

Мы не будем заниматься позитивным мышлением. Не будем аффирмациями заклеивать трещины. Не станем притворяться, что темные мысли не существуют. Мы сделаем нечто более радикальное: посмотрим на работу своего сознания как на систему. Со своими алгоритмами, паттернами, ошибками и возможностями для обновления.

Ретроника – это не магия. Это практическая дисциплина. Союз наблюдения и действия. Риторика, обращенная внутрь себя. Вы не будете убеждать других – вы научитесь договариваться с самым важным собеседником: с собой.

90 дней – не случайный срок. За это время формируется новая нейронная дорожка. За это время можно пройти полный цикл – от осознания автоматических реакций до формирования новых, осознанных паттернов поведения. Это не путь к совершенству. Это путь к ясности.

Вы возьмете обычную тетрадь. Ручку. И каждый день, всего по две страницы – утром и вечером – будете проводить эксперименты. Не вести дневник в привычном смысле. Не изливать эмоции на бумагу. А методично, как учёный в лаборатории, собирать данные о работе собственного сознания. Анализировать их. И постепенно, шаг за шагом, менять код своей психической реальности.

Самое удивительное в этом процессе – его простота. Вам не понадобятся специальные знания, годы терапии или духовные искания. Нужно только одно: готовность смотреть на себя честно. Без прикрас, но и без самобичевания. С любопытством исследователя, который впервые изучает неизведанную территорию – территорию самого себя.

Будет трудно? Да. Особенно первые три недели, когда старые привычки будут сопротивляться, а внутренний голос будет шептать: «Брось, это бесполезно». Но если вы пройдёте этот порог, произойдёт нечто удивительное. Шум не исчезнет. Но вы научитесь его различать. Страх не уйдёт. Но перестанет управлять вашими решениями. Неуверенность не испарится. Но перестанет быть препятствием.

Вы не станете другим человеком. Вы станете собой – тем, кто всегда был под слоями автоматических реакций, социальных масок и навязанных сценариев.

Эта книга – ваш проводник. Но конечная точка маршрута неизвестна даже мне. Потому что ваш путь – уникален. Единственное, что я могу обещать: через 90 дней вы будете слушать то же радио. Но станция будет другой.

Готовы перенастроиться?

Тогда откройте тетрадь. Возьмите ручку. И начните с первой страницы.

Сегодня.

Автор учения Ретроники: Яхин Радик Сайфетдинович

Глава 1. Основы дневника: как работать с практикой

Вы держите в руках инструмент. Самый простой и самый мощный из когда-либо созданных: тетрадь и ручка. В эпоху цифрового перфекционизма, бесконечных приложений для продуктивности и сложных систем саморазвития, мы возвращаемся к основам. Почему? Потому что магия – в простоте. Сложные системы ломаются. Идеальные планы остаются невыполненными. А тетрадь... тетрадь просто ждёт.

Это не дневник успеха. Не журнал благодарности. Не записная книжка для гениальных идей. Это – лабораторный журнал. Вы – и учёный, и объект исследования одновременно. Ваша задача – не улучшить себя. Ваша задача – узнать, как вы устроены. Без этой карты любые попытки изменить маршрут обречены на блуждание по кругу.

1. Каждый день – одна страница: утро и вечер

Утром, прежде чем мир начнёт предъявлять свои требования, вы берёте тетрадь. Ещё до первой чашки кофе, до проверки почты, до погружения в поток чужих мыслей. Выделяете полстраницы. Пишете дату. И отвечаете на простые вопросы, которые будут заданы в следующих главах. Это не планирование дня. Это – настройка внутреннего инструмента. Как музыкант настраивает скрипку перед концертом. Вы настраиваете внимание. Намерение. Состояние.

Вечером, когда день завершён, вы возвращаетесь к тетради. Выделяете вторые полстраницы. Не для того, чтобы оценить, что сделали или не сделали. А для того, чтобы зафиксировать: что происходило внутри? Куда уплывало внимание? Какие мысли крутились на повторе? Где вы действовали осознанно, а где сработал автопилот? Это разбор полёта, но без осуждения пилота. Просто анализ данных.

Пропускать нельзя. Даже если день был «пустым». Даже если «ничего не происходило». Особенно тогда. Потому что в эти дни тишины часто скрываются самые важные открытия. Привычка – цемент, скрепляющий практику. Один пропущенный день – трещина. Два – риск обрушения. Вы не пишете для результата. Вы пишете, чтобы сохранить ритм. Ритм – это всё.

2. Письмо от руки – ключ к осознанности

Почему не телефон? Не ноутбук? Не голосовые заметки? Потому что скорость имеет значение. На клавиатуре мысли скользят быстрее, чем успевают осознаваться. Вы переносите внутренний диалог в цифровой формат, но не замедляетесь, чтобы его услышать. Рука же движется с естественной для сознания скоростью. Между возникновением мысли и её фиксацией есть крошечная пауза. В этой паузе рождается осознанность.

Почерк – это отпечаток состояния. Неровные буквы в день тревоги. Уверенные линии в день ясности. Нажим, наклон, расстояние между строк – всё это данные. Цифровой текст стерилен. Рукописный текст жив. Он несёт в себе не только информацию, но и эмоциональный отпечаток момента. Через месяц вы сможете листать страницы и, глядя на почерк, вспоминать состояние без единого слова.

Кроме того, существует нейробиологический аргумент: процесс письма от руки активизирует области мозга, связанные с мышлением, языком и рабочей памятью, сильнее, чем печать на клавиатуре. Вы буквально выстраиваете нейронные связи иначе. Вы не просто записываете – вы гравируете.

3. Нет «правильно» или «неправильно» – только наблюдение

Самый коварный враг этой практики – внутренний оценщик. Тот голос, который будет шептать: «Ты делаешь это неправильно», «Эти ответы поверхностны», «Настоящие люди пишут глубже». Заглушите его с самого начала. В лаборатории нет правильных и неправильных результатов. Есть только данные. Ваша утренняя страница, на которой всего два слова – тоже данные. Вечерняя запись, полная раздражения и бессвязных мыслей – бесценные данные.

Цель – не создание литературного шедевра. Не глубокая психологическая проработка. Цель – честность. Холодная, почти бесстрастная честность наблюдателя. Если сегодня вы чувствуете лишь апатию – так и пишите: «Апатия». Не пытайтесь её приукрасить, анализировать или немедленно исправить. Просто зафиксируйте. Как температура у пациента. Она не хорошая и не плохая. Она просто есть.

Эта позиция наблюдателя снимает огромный пласт напряжения. Вам не нужно «быть лучше». Вам нужно быть внимательным. Разрешите себе писать ерунду. Скучное. Поверхностное. Повторяющееся. Сквозь эту честность рано или поздно пробьётся что-то настоящее. Но если вы будете ждать только «настоящих» моментов, вы никогда не начнёте.

4. Повторение – основа нейропластичности

Ваш мозг – паттерн-машина. Он обожает привычки, потому что они экономят энергию. Каждая повторяющаяся мысль, каждое привычное действие протаптывают в нейронной сети тропинку. Сначала это тонкая, едва заметная тропа. Но с каждым повторением она становится тропой, затем дорогой, затем скоростным шоссе. По этому шоссе мысли и реакции мчатся автоматически, без участия сознания. Большинство ваших реакций сегодня – результат этих наезженных путей.

Чтобы изменить маршрут, нужно начать ходить другой дорогой. Сначала – через силу. Продираясь через заросли. Это требует усилий. Но с каждым днём новая тропа будет становиться отчётливее. Через 21 день ежедневной практики она станет достаточно удобной, чтобы начать пользоваться ей без внутренней борьбы. Мозг начнёт воспринимать новый паттерн как вариант по умолчанию.

К 90 дню эта дорога станет основным маршрутом. Старое шоссе, за ненадобностью, начнёт зарастать. Это и есть нейропластичность: способность мозга перестраивать себя через опыт. Вы не боретесь с собой. Вы предлагаете мозгу более эффективный путь. И он, будучи ленивым и практичным органом, в итоге соглашается.

5. Дневник – не терапия, а личная лаборатория

Важно провести границу. Эта практика – не замена профессиональной психологической помощи, если она вам нужна. Вы не копаетесь в травмах прошлого. Не пытаетесь исцелить глубокие раны в одиночку. Вы работаете с текущим программным обеспечением, а не с повреждениями аппаратной части.

Вы – учёный в своей лаборатории. Ваши эмоции, мысли, реакции – объекты изучения. Вы ставите эксперименты (как это будет описано в следующих главах) и записываете результаты. Такой подход снимает драматизм. Вам не нужно «справляться» с тревогой. Вы изучаете её: при каких условиях она возникает? Какой интенсивности? Сколько длится? Что её усиливает, а что ослабляет?

Это превращает внутреннюю борьбу в интересный исследовательский проект. Вместо «я снова проиграл» появляется «интересно, сегодня реакция на критику была на два балла слабее, чем неделю назад. Что изменилось?». Это кардинально меняет внутренний климат. Из поля битвы ваша психика превращается в мастерскую. А в мастерской даже беспорядок – часть творческого процесса.

Итак, тетрадь готова. Ручка – в вашей руке. Первая дата записана. Лаборатория открыта. Не стремитесь объять всё сразу. Начните с первого утреннего ритуала. С одного вопроса. С одной честной строчки.

Остальное приложится. Шаг за шагом. День за днём.

Глава 2. Утренний ритуал: настрой на день

Первый луч света, пробивающийся сквозь шторы. Первая мысль, всплывающая из глубины сна. Первый вздох нового дня. В этот момент, между сном и бодрствованием, ваш разум наиболее пластичен. Старые программы ещё не загрузились полностью. Есть крошечное окно возможностей – от 5 до 15 минут – когда вы можете задать тон всему, что будет дальше.

Большинство людей упускают этот момент. Рука тянется к телефону. Взгляд цепляется за уведомления. И вот уже сознание заполнено чужими новостями, проблемами, ожиданиями. Вы отдаёте стартовый импульс дня внешнему миру. А потом удивляетесь, почему целый день чувствуете себя реактивным, ведомым, расфокусированным.

Утренний ритуал – это взятие старта в свои руки. Это не про продуктивность. Это про суверенитет сознания. Прежде чем мир начнёт диктовать условия, вы определяете свои.

1. Вопрос: «Кем я хочу быть сегодня?»

Забудьте на время списки дел. Отложите цели и планы. Первый вопрос утра – не «что сделать?», а «каким быть?». Разница фундаментальна. Дела связаны с внешними результатами. Бытие – с внутренним состоянием, из которого эти дела будут рождаться.

Представьте: сегодня важная встреча. Можно сказать: «Сегодня я хочу завершить проект». А можно спросить: «Кем я хочу быть на этой встрече?». Варианты: собранным и спокойным профессионалом. Внимательным и открытым слушателем. Решительным лидером, который не боится сложных вопросов. Выберите одну роль. Всего одну.

Этот вопрос переключает фокус с того, что происходит вовне, на то, кто вы внутри ситуации. Вы не можете полностью контролировать исход встречи. Но вы можете контролировать своё присутствие в ней. И когда вы определяете желаемое состояние, вы начинаете непроизвольно действовать в соответствии с ним. Нервная система получает чёткий запрос и начинает подстраиваться.

Запишите этот ответ в верхней части утренней страницы. Всего одно-два слова: «Спокойный. Ясный». Или: «Щедрый. Внимательный». Это ваш утренний девиз на сегодня.

2. Выбор одной ценности дня

Ценности – это не абстрактные красивые слова, висящие на стене в рамке. Это живые силы, которые проявляются только в выборе. Сегодня, прямо сейчас, вы выбираете одну ценность, которая будет вашим ориентиром во всех решениях.

Не ту, которая «самая важная». Ту, которой сегодня не хватает. Или ту, проявление которой станет для вас небольшим вызовом.

Например:

- Честность – не только с другими, но и с собой. Где сегодня я могу быть с собой честнее?
- Забота – о себе, о близких, о своём пространстве. Какое одно действие заботы я могу включить в день?

- Свобода – внутренняя, от страха оценки, от долженствований. В каком моменте сегодня я могу сделать выбор из чувства свободы, а не долга?

- Дисциплина – не как насилие над собой, а как уважение к собственному слову. Какое одно небольшое обещание себе я могу сегодня выполнить безупречно?

Выбранная ценность – это не груз, а фонарь. Он не освещает весь путь, но показывает следующий шаг. В моменты неопределённости, вместо того чтобы спрашивать «что выгоднее?» или «что проще?», вы спросите: «Какой выбор будет соответствовать моей ценности дня?». Ответ часто оказывается удивительно простым.

3. Микродействие: одно действие до 10:00

Мощь маленьких шагов недооценивают. Грандиозные планы парализуют. Огромные цели пугают. А одно конкретное, выполнимое действие, которое можно сделать в ближайшие часы – даёт импульс.

Микродействие должно соответствовать трём критериям:

1. Конкретное. Не «поработать над проектом», а «написать три основных тезиса для презентации».

2. Выполнимое за 2-15 минут. Временной лимит снимает сопротивление. Вы не «начинаете большую работу», вы «вкладываете два минуты». Часто этого достаточно, чтобы запустить поток.

3. Завершённое. Действие должно иметь чёткий конец. «Начать учить язык» – не микродействие. «Повторить 10 слов из вчерашнего урока» – идеально.

Секрет в том, что мозг обожает завершённость. Выполнив микродействие, вы получаете маленькую порцию дофамина – нейромедиатора удовлетворения. Это создаёт положительную петлю: действие – завершённость – удовлетворение – желание действовать дальше. День, начатый с маленькой победы, имеет совсем другую энергетику.

Запишите это действие. Чётко. И выполните до 10 утра. Вне зависимости от обстоятельств.

4. Прогноз: «Где я могу среагировать автоматически?»

Осознанность – это не только про светлые моменты присутствия. Это и про знание своих «слепых зон». У каждого из нас есть триггеры – ситуации, люди, слова – которые включают старые, автоматические реакции. Как будто кто-то нажимает кнопку, и вы превращаетесь в другую версию себя: обидчивую, агрессивную, пассивную, тревожную.

Утром, в состоянии покоя, составьте короткий прогноз. Просмотрите предстоящий день и спросите:

· Какая ситуация может меня выбить? (Например: разговор с критикующим коллегой, необходимость сказать «нет», ожидание важного известия).

· Какая моя привычная реакция на это? (Замыкаюсь в себе, начинаю оправдываться, судорожно проверяю почту).

· Какой будет первый признак того, что я «сорвался» в автоматическую? (Стиснутые челюсти, учащённое дыхание, желание срочно отвлечься на соцсети).

Простое прогнозирование создаёт дистанцию. Когда ситуация наступит, у вас в памяти уже будет заготовка: «А, это оно. Тот самый триггер, про который я писал утром». Этого осознания часто достаточно, чтобы не упасть в реакцию полностью. Вы всё ещё можете отреагировать, но уже с долей наблюдения за собой. А наблюдение – начало выбора.

5. Якорь внимания: фраза, жест, образ

В течение дня фокус будет уплывать. Многократно. Это нормально. Вопрос не в том, как удержать внимание постоянно (это невозможно), а в том, как быстро и мягко возвращать его.

Придумайте себе «якорь» – простой сигнал для возвращения в настоящее. Что-то, что всегда с вами.

· Фраза-вопрос: «Где мои ступни сейчас?» (Это мгновенно возвращает внимание к телу и настоящему моменту).

· Физический жест: Соединить подушечки большого и указательного пальцев, почувствовать лёгкое давление. Или положить руку на сердце на пару секунд.

· Образ: Представить, как вы стоите на дне глубокого, спокойного озера, а вся суета и шум происходят на поверхности, далеко над вашей головой.

Утром выберите один якорь на сегодня. Запишите его. И дайте себе обещание использовать его хотя бы три раза в день: когда почувствуете, что внимание рассеялось, захлестнули эмоции или вы действуете на автомате.

Ваш утренний ритуал завершён. Пять пунктов, которые заняли от пяти до десяти минут. Вы не распланировали каждый час. Вы настроили инструмент – самого себя. Вы задали внутреннее направление, выбрали ценность-проводник, запланировали первый конкретный шаг, наметили возможные ловушки и подготовили инструмент для возвращения к себе.

Теперь можно пить кофе. Теперь можно открывать почту. Теперь можно начинать день. Но теперь вы начинаете его не с чистого листа, а с карты. И компас у вас в руках. Точнее, в сознании.

Глава 3. Аудит внимания: карта внутреннего фокуса

Внимание – ваша основная валюта. Не время. Не деньги. Именно внимание. Куда оно направлено, туда течёт ваша энергия. Туда растёт ваша реальность. Если вы весь день внимательны к тревогам – ваша реальность становится более тревожной. Если к возможностям – более насыщенной возможностями. Но большинство людей не знают, на что они тратят своё внимание. Оно утекает, как вода сквозь пальцы, на бессознательное потребление, реактивные мысли и внутренний шум.

Аудит внимания – это первый шаг к финансовой грамотности вашего сознания. Вы начинаете учитывать расходы. Без осуждения, без попыток сразу всё изменить. Просто фиксируете: а куда, собственно, всё уходит?

1. Фиксация: на чём внимание каждые 2 часа

В течение дня вы будете ставить простые будильники или использовать естественные паузы (окончание встречи, приём пищи, переход между задачами), чтобы «поймать» своё внимание. Вопрос всегда один и тот же: «На чём сейчас фокусируется мой ум?».

Не «что я делаю?», а именно «о чём я думаю?». Дела могут быть одними, а мысли – совершенно другими. Вы можете сидеть на совещании, а внимание полностью быть поглощено вчерашним конфликтом или планами на вечер.

В своей тетради (можно завести для этого отдельную страницу или делать пометки на полях) просто записывайте в столбик:

· 10:00: Мысли о предстоящем звонке, лёгкая тревога.

12:00: Полностью погружён в написание отчёта, мысли ясные.

· 14:00: Обед. Мысли блуждают: вспоминаю детство, потом перескакиваю на новости, потом на список покупок.

· 16:00: Усталость. Внимание прилипает к соцсетям, бесцельный скроллинг.

· 18:00: Раздражение из-за пробки. Прокручиваю в голове диалог с начальником.

Цель – не изменить это в момент фиксации. Цель – собрать данные. Через несколько дней вы начнёте видеть паттерны. Окажется, что ваше внимание – не хаотичный поток, а вполне предсказуемая система с повторяющимися состояниями.

2. Категории внимания: полезное, бесполезное, вредное

Вечером, анализируя записи, распределите фокусы внимания по трём категориям. Не по моральным принципам, а по принципу созидания энергии.

· Полезное (созидающее): Внимание, которое ведёт к решению задачи, пониманию, обучению, осознанному отдыху, настоящему контакту с другим человеком, заботе о себе. Оно оставляет после себя чувство наполненности, ясности или спокойствия.

· Бесполезное (нейтральное): Внимание, которое просто «жужжит» на фоне. Мечтания, лёгкие воспоминания, наблюдение за происходящим без вовлечённости. Оно не вредит, но и не созидает. Это фоновая работа процессора.

· Вредное (разрушающее): Внимание, которое съедает энергию и создаёт страдание. Навязчивые тревоги о будущем, бесконечное пережёвывание обид прошлого, самобичевание,

катастрофизация, завистливое сравнение себя с другими в соцсетях. После таких эпизодов чувствуется опустошение, усталость, раздражение.

Не ставьте себе цели избавиться от «вредного» внимания сразу. Сначала просто отметьте его пропорции. «Сегодня примерно 30% моего зафиксированного внимания было вредным». Осознание – уже половина решения. Когда вы видите, что конкретный тип мыслей крадёт вашу жизнь, отношение к ним начинает меняться само собой.

3. Триггеры рассеивания: время, место, эмоция

Теперь поищем закономерности. Когда и почему внимание чаще всего утекает в бесполезное или вредное русло? Сопоставьте записи.

· **Время:** У многих есть «слепые зоны» в расписании. Например, с 15:00 до 17:00, когда энергия на спаде, или поздний вечер, когда силы на исходе. Внимание в эти часы особенно уязвимо.

· **Место:** Определённые обстановки включают автоматические паттерны. Диван вечером = мобильный телефон и бесцельный скроллинг. Рабочий стол после сложной задачи = социальные сети как «награда». Очередь или транспорт = тревожные размышления.

· **Эмоциональное состояние:** Чаще всего внимание рассеивается, когда мы испытываем определенные эмоции. Скука тянет нас к лентам новостей. Тревога заставляет бесконечно прокручивать худшие сценарии. Усталость лишает нас воли выбирать фокус, и мы пассивно потребляем что попало. Чувство вины заставляет заниматься самокопанием.

Зафиксировав связку «эмоция + время/место = рассеянное внимание», вы получаете мощный рычаг. Теперь вы можете либо изменить условия (например, в период спада энергии запланировать не интеллектуальную задачу, а прогулку), либо подготовиться (зная, что вечером на диване вас ждёт триггер, заранее положить на него книгу вместо телефона).

4. Внимание к телу – сброс автоматике

Самым мощным инструментом возвращения внимания является... само тело. Когда ум уносится в прошлое или будущее, тело всегда остаётся в настоящем моменте. Направляя фокус на телесные ощущения, вы моментально «приземляетесь».

В течение дня, особенно в моменты, когда замечаете рассеянность, практикуйте минутное сканирование. Спросите себя:

- Что я чувствую в стопах? (Тепло, прохладу, контакт с полом или обувью?)
- Что с дыханием? (Оно поверхностное или глубокое? Где задерживается – в груди или животе?)
- Есть ли области напряжения? (Челюсть, плечи, кисти, живот?)
- Какая температура кожи? (Тепло, прохладно, влажно?)

Не нужно ничего менять. Просто наблюдайте. Это как перезагрузить компьютер. Тело – это якорь в настоящем. Всего 30-60 секунд такого наблюдения разрывают цепь автоматических мыслей и возвращают вам контроль над фокусом. Сделайте это своей новой привычкой: ловите рассеянное внимание и сразу «переводите» его на язык телесных ощущений.

5. Итог дня: сколько времени – на что

В конце дня, на вечерней странице, подведите итог аудита. Не в часах и минутах (это почти невозможно точно измерить), а в процентном соотношении или через визуализацию.

Нарисуйте круг. И разделите его на секторы, примерно соответствующие тому, куда сегодня уходило ваше внимание. Например:

- Сектор «Работа/Задачи»: 40%
- Сектор «Тревога/Катастрофизация»: 25%
- Сектор «Соцсети/Развлечения»: 20%
- Сектор «Отдых/Общение»: 10%
- Сектор «Мечтания/Блуждание»: 5%

Эта картинка – мощнее тысячи слов. Она беспристрастно показывает, как распределяется ваша жизненная энергия. Вам может казаться, что вы целый день работали, а круг покажет, что значительную часть времени вы просто тревожились о работе. Или вы можете думать, что хорошо отдыхаете, а сектор «настоящего отдыха» окажется крошечным.

Не стремитесь в первый же день нарисовать «идеальный» круг. Первые круги будут честными и, возможно, неудобными. Это и есть отправная точка. Через неделю, месяц, 90 дней вы сможете класть эти круги рядом и видеть, как меняется ландшафт вашего внутреннего внимания. Как сектор созидательного внимания растёт, а сектор вредного – сокращается.

Вы больше не раб рассеянного фокуса. Вы – картограф своей внутренней территории. А чтобы изменить территорию, сначала нужно нанести её на карту. Вы только что сделали первый и самый важный шаг.

Глава 4. Когнитивный дозиметр: измерение мыслей

Мысли приходят и уходят. Одни скользят, не оставляя следа. Другие застревают, как заевшая пластинка, и начинают определять наше состояние, решения и всю реальность. Самое коварное в мыслях – их неуловимость. Мы принимаем их за чистую монету, за объективную истину. «Я неудачник», «Меня никто не понимает», «Всё идёт не так» – кажется, что это просто констатация фактов. Но это не факты. Это интерпретации. И они поддаются измерению.

Когнитивный дозиметр – это инструмент для проверки «радиации» мыслей. Вы учитесь не верить каждой пришедшей в голову идее, а оценивать её силу, искать доказательства и, при необходимости, корректировать. Вы становитесь не пассивным потребителем мыслей, а их редактором.

1. Фиксация одной ключевой мысли дня

В течение дня отслеживайте мысли, которые вызывают сильный эмоциональный отклик – всплеск тревоги, волну гнева, укол стыда, ощущение безнадежности. Это индикаторы. Сильная эмоция – знак, что за мыслью стоит мощное убеждение, часто искажённое.

Вечером выберите одну такую мысль. Самую «громкую» или повторявшуюся чаще всего. Сформулируйте её чётко и запишите.

· Не «мне было плохо», а «Я не справлюсь с этим проектом».

· Не «он меня разозлил», а «Он намеренно меня игнорирует, чтобы показать своё превосходство».

· Не «всё бессмысленно», а «Мои усилия ни к чему не приводят».

Конкретность – ключ. Расплывчатые чувства невозможно измерить. Чётко сформулированная мысль – уже наполовину обезврежена.

2. Оценка по шкале от 0 до 10: насколько я верю в эту мысль?

Теперь, в спокойном вечернем состоянии, оцените силу этой мысли. Насколько вы, по шкале от 0 до 10, верите, что это абсолютная правда?

· 0 – «Это полная чушь, я даже не понимаю, как она пришла мне в голову».

· 5 – «В этом что-то есть».

3. Поиск доказательств «за» и «против»

Теперь, как беспристрастный адвокат или учёный, соберите доказательства. Разделите лист на две колонки: «Факты, подтверждающие мысль» и «Факты, опровергающие её».

Ключевое правило: только факты, не интерпретации. Факт – это то, что можно было бы записать на камеру или подтвердить документально.

Допустим, мысль: «Я не справлюсь с этим проектом».

· Доказательства «ЗА» (факты):

· «У меня никогда не было подобного проекта такого масштаба».

· «Коллега сказал, что сроки очень жёсткие» (факт – он это сказал).

- «Вчера я потратил 3 часа и сделал только введение».
- Доказательства «ПРОТИВ» (факты):
- «Руководитель дал мне этот проект, значит, он видит мою компетентность».
- «Я успешно завершил 5 других проектов в прошлом году».
- «У меня есть доступ к эксперту, который согласился консультировать».
- «Сегодня я разбил проект на 7 этапов и начал первый».

Часто оказывается, что колонка «против» оказывается весомее. Но даже если нет, сам процесс перевода смутной тревоги в конкретные пункты уже снижает её интенсивность. Вы выводите «монстра» из тумана и начинаете видеть его реальные, а не выдуманные размеры.

4. Переписывание мысли: более реалистичная версия

На основе собранных фактов создайте новую, более сбалансированную и реалистичную мысль. Она не должна быть насильно позитивной («Я самый лучший и всё сделаю за час!»). Она должна быть честной.

Исходная мысль: «Я не справлюсь с этим проектом».

Новая мысль: «Это сложный и новый для меня проект. У меня есть необходимые ресурсы и прошлый успешный опыт. Я испытываю неуверенность, но уже начал работу и двигаюсь по плану».

Или: «Коллега намеренно меня игнорирует» – «Коллега не ответил на моё письмо сегодня. У меня нет данных о его истинных мотивах. Возможно, он занят, болен или пропустил его. Я могу вежливо напомнить ему завтра».

Новая мысль не отрицает трудность, но включает в картину контекст, ресурсы и альтернативные точки зрения. Она оставляет пространство для манёвра и действий.

5. Новая оценка: во что я верю теперь?

Вернитесь к шкале от 0 до 10. Прочитайте свою новую, переписанную мысль. И снова спросите: насколько сильно я теперь верю в исходную, катастрофическую мысль?

Цель – не добиться нуля (это маловероятно с ходу). Цель – снизить силу убеждённости хотя бы на 2-3 балла. Если утром мысль «Я не справлюсь» оценивалась в 9 баллов, а после упражнения – в 6, это огромная победа. Вы только что ослабили хватку автоматического негативного убеждения. Вы встроили в сознание «предохранитель».

Это упражнение – гигиена ума. Его стоит делать не только с явно негативными мыслями, но и с любыми убеждениями, которые вызывают сильный эмоциональный заряд. Со временем этот процесс начнёт происходить в уме автоматически. Мысль «Всё пропало!» будет тут же сопровождаться тихим внутренним вопросом: «А какие у меня есть доказательства? Каковы факты?».

Вы перестаёте быть жертвой собственного мышления. Вы становитесь его хозяином. Или, точнее, умелым садовником, который пропальвает сорняки искажений, чтобы дать рост тому, что полезно и соответствует действительности.

Глава 5. Поведенческие эксперименты: наука в действии

Знания, остающиеся в теории, бесполезны. Осознать свою тревожную мысль – это первый шаг. Второй, решающий шаг – проверить её в полевых условиях. Поведенческий эксперимент – это способ превратить внутренние страхи в гипотезы, а жизнь – в лабораторию для их проверки.

Вы перестаёте гадать, «что будет, если...». Вы ставите эксперимент и смотрите, что происходит на самом деле. Чаще всего реальность оказывается куда добрее и сложнее, чем наши катастрофические прогнозы.

1. Формулировка гипотезы: «Если я сделаю X – произойдёт Y»

Выберите область, где вы действуете из страха или избегания. Сформулируйте чёткую, проверяемую гипотезу. Она часто звучит как предсказание катастрофы.

· Социальный страх: «Если я выскажу своё настоящее мнение в компании, люди будут смеяться надо мной или отвернутся».

· Страх неудачи: «Если я начну заниматься спортом, я быстро сдамся и буду чувствовать себя ещё большим неудачником».

· Страх отвержения: «Если я попрошу о помощи, меня сочтут слабым и откажут».

· Перфекционизм: «Если я сдам работу неидеальной, меня раскритикуют и утратят уважение».

Запишите эту гипотезу в дневник как научное предположение. Вы – исследователь, который собирается его проверить.

2. Проведение: 3–7 дней действия без оценки

Спланируйте эксперимент. Он должен быть конкретным и безопасным.

· Для гипотезы про мнение: «В течение трёх дней в разговорах с друзьями или коллегами я буду хотя бы один раз за вечер говорить фразу, начинающуюся с „А я думаю...“ или „Мне кажется...“».

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.