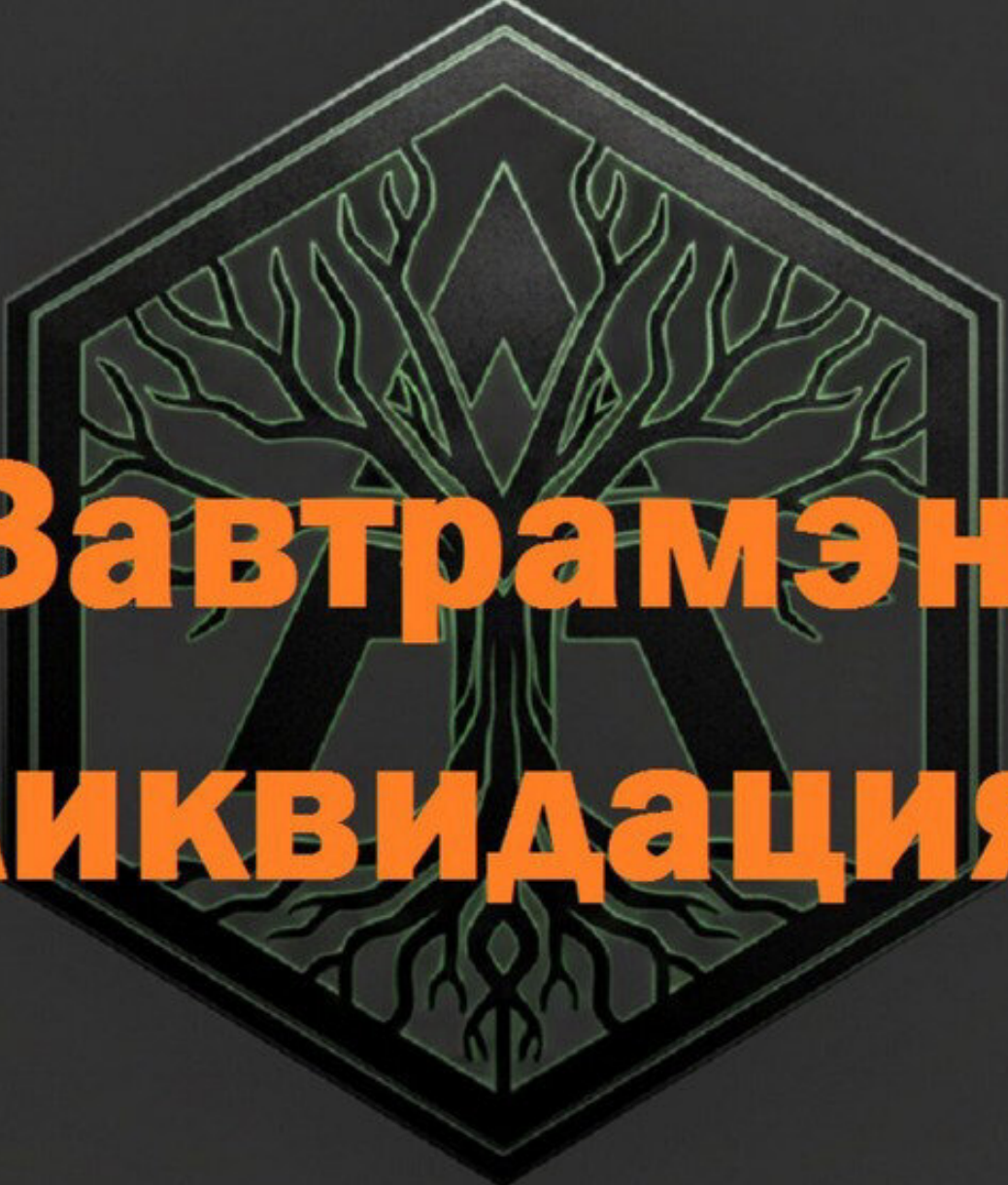


18+

# АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС



**Завтрамэн:  
Ликвидация**

Архитектор Антикризис  
**Завтрамэн: Ликвидация**

«Издательские решения»

## **Антикризис А.**

Завтрамэн: Ликвидация / А. Антикризис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692730-8

Ты находишься в зоне боевых действий, где враг — это ты сам. Его зовут Завтрамэн. Он приходит с мягким диваном, бесконечной лентой новостей и успокаивающим шепотом: «Сделаем это завтра. Сейчас не лучший момент». Пока ты слушаешь его, твои мечты гниют, твои ресурсы тают, а твой главный актив — время — безвозвратно уходит в карман этого вора.

ISBN 978-5-00-692730-8

© Антикризис А.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава 1. Нулевой километр: Кто ворует твою жизнь?	6
Сектор 1. Разведка на местности	6
Сектор 2. Биохимия предательства	7
Сектор 3. Ловушка «Идеальных условий»	8
Глава 2. Калибровка врага: НЛП на службе у реальности	9
Сектор 1. Лингвистика поражения	9
Сектор 2. Визуальная ловушка: Эффект «Кинотеатра»	10
Сектор 3. Вторичные выгоды (Почему тебе выгодно тупить)	11
Сектор 4. Отрезвляющий хук: Чью пирамиду ты строишь?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Завтрамэн: Ликвидация

## Архитектор Антикризис

*Данная книга (материал) представляет собой результат авторского исследования и личного опыта в рамках концепции «Архитектор Антикризис». Информация носит исключительно ознакомительный, просветительский и художественно-публицистический характер. Автор не оказывает медицинских или клинических психологических услуг. Методики, описанные в книге, направлены на развитие личной дисциплины, осознанности и эффективности. Перед применением любых техник саморегуляции, особенно при наличии диагностированных состояний, рекомендуется консультация профильного специалиста. Автор не несет ответственности за интерпретацию и использование данных материалов читателем. Ваша жизнь – это ваш проект и ваша ответственность.*

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0069-2730-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Глава 1. Нулевой километр: Кто ворует твою жизнь?**

### **Сектор 1. Разведка на местности**

Представь, что ты на задании. Ресурсы ограничены, световой день на исходе, до цели – десять километров по пересеченке. Что делает Завтрамэн? Он не ставит тебе подножку. Он предлагает «еще пять минут отдохнуть у ручья». И в этих пяти минутах тонут твои амбиции.

В НЛП это называется подмена контекста. Завтрамэн – мастер галлюцинаций. Он рисует тебе карту будущего, где ты – герой, но при этом забирает у тебя компас в настоящем. Ты не ленив. Ты просто находишься в трансе «светлого будущего», пока твое «сегодня» сгорает в мусорном баке.

## Сектор 2. Биохимия предательства

По методикам работы с состоянием, прокрастинация – это мышечный зажим и потеря вектора.

\* Посмотри на прокрастинатора: плечи опущены, дыхание поверхностное, взгляд расфокусирован. Это поза жертвы.

\* Завтрамэн обожает кислую мину на твоём лице. Как только ты теряешь осанку и тонус, твой мозг получает сигнал: «Мы в депрессии, энергии нет, затаись».

Упражнение «Точка сборки»: Прямо сейчас, где бы ты ни был – выпрями спину. Разверни плечи. Создай на лице легкую, пусть даже искусственную «улыбку идиота» (как учили в системе). Чувствуешь, как Завтрамэну стало неудобно? Ему не за что зацепиться в теле, которое готово к броску.

### **Сектор 3. Ловушка «Идеальных условий»**

Архитектор, ты знаешь: нельзя построить здание, если ждать, когда на улице будет вечное лето и бесплатный бетон. Завтрамэн шепчет: «Нам нужен новый ноутбук для этого проекта», «Надо сначала выспаться», «Понедельник – идеальный день».

Это ложь. Идеальных условий не существует. Есть только «здесь и сейчас». Либо ты в игре, либо ты – зритель на собственных похоронах.

Если ты не строишь свою реальность, ты строишь чужую.

## **Глава 2. Калибровка врага: НЛП на службе у реальности**

### **Сектор 1. Лингвистика поражения**

Слушай внимательно, что ты говоришь сам себе. Завтрамэн – великий лингвист. Он использует модальные глаголы-паразиты: «я должен», «мне надо», «хотелось бы».

В НЛП это называется внешним локусом контроля. Когда ты говоришь «мне надо сделать отчет», ты звучишь как раб, которого гонят палкой. Мозг моментально включает сопротивление – это естественная реакция на насилие.

Перехват управления: Замени «мне надо» на «я выбираю».

\* «Я выбираю строить этот проект сейчас, чтобы забрать свою свободу позже». Чувствуешь разницу в силе? Ты больше не жертва обстоятельств, ты – Архитектор, закладывающий фундамент.

## **Сектор 2. Визуальная ловушка: Эффект «Кинотеатра»**

Почему ты боишься начать? Потому что в твоей голове Завтрамэн крутит триллер. Ты видишь задачу как огромный, серый, неподъемный валун (субмодальности: масштаб – гигантский, яркость – тусклая, ассоциация – ты внутри этого ужаса).

Техника «Смена кадра»:

\* Увидь свою задачу как маленькую черно-белую фотографию на расстоянии 10 метров.

\* Обесцветь её. Сделай её смешной. Пририсуй Завтрамэну клоунский нос.

\* А теперь представь результат: яркое, сочное, панорамное кино, где ты уже победил.

Включи звук триумфа.

### **Сектор 3. Вторичные выгоды (Почему тебе выгодно тупить)**

Запомни: любое поведение имеет позитивное намерение. Завтрамэн не хочет тебе зла, он хочет тебя «спасти». От чего? От страха неудачи, от осуждения, от траты энергии. Он – твой внутренний «министерство безопасности», которое перегнуло палку и превратило твою жизнь в тюрьму.

Антикризисный аудит: Спроси себя прямо: «От чего меня защищает эта лень?». Как только ты осознаешь страх, он теряет над тобой власть.

## **Сектор 4. Отрезвляющий хук: Чью пирамиду ты строишь?**

Остановись. Прямо сейчас. Включи «Режим Победителя».

Выпрями спину так, будто через твой позвоночник пропустили стальной трос. Макушкой тянись в небо, расправь плечи, убери эту рабскую сутулость. Взгляд – в горизонт, а не под ноги. Почувствуй, как в теле закипает энергия, которой не было еще минуту назад. Это твой базовый ресурс.

А теперь, из этого состояния – состояния Хозяина – обернись и посмотри на свою жизнь. Только без соплей.

## **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.