

18+

АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

**ТОЧКА НОЛЬ.
В ПОМОЩЬ
ТЕМ, КТО ВСЁ
ПОТЕРЯЛ**



Архитектор Антикризис

**Точка Ноль. В помощь
тем, кто всё потерял**

«Издательские решения»

Антикризис А.

Точка Ноль. В помощь тем, кто всё потерял / А. Антикризис —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696368-9

Твой мир сгорел. Добро пожаловать в реальность. Ты остался один на один с чужим городом, пустыми карманами и грузом ответственности за близких. Старые заслуги, дипломы и связи больше не работают. Твой статус — «ноль». Но именно из этой точки возводятся самые прочные небоскребы.

ISBN 978-5-00-696368-9

© Антикризис А.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Психологическая фортификация: Остановить распад	6
1.1. Режим «Функция»: Выход из эмоционального пике	7
1.2. Техника «Дверь в огне»: Отсечение хвостов	8
1.3. Якорь «Стальной центр»	9
Установка от Архитектора	10
Задание для читателя	11
Глава 2. Тело – твой единственный актив	12
2.1. Мышечный корсет победителя (Биологический взлом)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Точка Ноль. В помощь тем, кто всё потерял

Архитектор Антикризис

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0069-6368-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Психологическая фортификация: Остановить распад

Когда ты оказываешься в «Точке Ноль», твой главный враг – не отсутствие денег или жилья. Твой главный враг – энтропия сознания. Это состояние, когда мысли мечутся между «как это могло случиться» и «что с нами будет», сжигая остатки твоей энергии.

1.1. Режим «Функция»: Выход из эмоционального пике

В НЛП есть понятие «диссоциации». В спецназе это называют «холодным входом». Если ты сейчас начнешь проживать свою трагедию, ты захлебнешься. Твоя задача – превратить себя в оператора, который управляет биологическим роботом.

Упражнение: «Взгляд со спутника»

* Представь себя со стороны. Вот ты стоишь в чужом городе с чемоданом.

* Подними свою точку обзора выше – на высоту птичьего полета, затем на высоту спутника.

* Посмотри на ситуацию как на шахматную задачу. Эмоций нет. Есть фигура «Я», есть фигуры «Дети», есть «Локация».

* Приказ: Относись к своим действиям как к выполнению технического задания. Тебе не нужно «чувствовать», тебе нужно «выполнять».

1.2. Техника «Дверь в огне»: Отсечение хвостов

Самое опасное – тащить за собой прошлое. «А вот у меня была работа...», «А вот у нас была квартира...». Забудь. Этого больше не существует.

Протокол отсечения:

- * Представь свое прошлое как здание, охваченное огнем. Ты успел выйти, двери заперты.
- * Если ты будешь пытаться забежать обратно за «любимой вазой», ты погибнешь от дыма.
- * Сделай глубокий выдох и повернись спиной к пожару. Перед тобой – чистое поле. Да, там пока ничего нет, но там нет и смерти.

1.3. Якорь «Стальной центр»

Тебе нужно состояние, в котором ты принимаешь решения. Не панические метания, а жесткий расчет.

* Вспомни момент из жизни, когда ты был максимально эффективен и собран (необязательно в кризисе, любой момент триумфа).

* На пике этого воспоминания сильно сожми большой и указательный пальцы правой руки. Почувствуй это напряжение.

* Повтори 5—7 раз, усиливая картинку.

* Теперь, как только чувствуешь, что паника подступает к горлу – сжимай пальцы. Это твой «включатель» боевого режима.

Установка от Архитектора

Твоя семья смотрит на тебя. Если в твоих глазах они видят бездну – они пропали. Если они видят в твоих глазах алгоритм действий – они спасутся. Ты не имеешь права на слабость, пока периметр не укреплен. Сначала выживи, поплачешь потом – на палубе собственной яхты.

Задание для читателя

Возьми лист бумаги (или телефон). Вычеркни из лексикона слова: «проблема», «ужас», «катастрофа», «конец». Замени их на: «вводные данные», «условия задачи», «дистанция».

Глава 2. Тело – твой единственный актив

Твое тело – это единственный инструмент, который у тебя не смогли отобрать на границе. Если оно дает сбой, ты – груз. Если оно работает как часы, ты – оружие.

В «Точке Ноль» у тебя нет доступа к спортзалам и качественным БАДам. Твой ресурс – это твоя внутренняя биохимия. Мы будем использовать систему саморегуляции, чтобы взломать систему управления стрессом.

2.1. Мышечный корсет победителя (Биологический взлом)

Твое состояние напрямую зависит от положения позвоночника. Согнутая спина – это сигнал мозгу: «Я жертва, бей меня». Прямая спина – «Я хищник, я контролирую ситуацию».

Техника «Стержень»:

* Представь, что через твой позвоночник проходит стальной трос, который натягивается в небо.

* Расправь плечи, убери сутулость. Прямо сейчас.

* Удерживай это состояние 5 минут. Через 120 секунд мозг зафиксирует изменение осанки и начнет снижать уровень кортизола.

* Запомни: В очереди за документами, на собеседовании или в разговоре с полицией – спина должна быть прямой. Это твой невидимый бронезилет.

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.