

Алла ХО

**ЭТОТ
КВАДРАТНЫЙ
МИР**

Инструкция,
которую должны
выдавать при рождении

АЛЛА ХО

Этот квадратный мир

«Автор»

2026

ХО А.

Этот квадратный мир / А. ХО — «Автор», 2026

Книга представляет Метод ХО — принципиально новый, прикладной инструмент для работы с психической системой. Эта книга поможет вам:

* Обнаружить скрытые барьеры и выйти из затянувшихся жизненных тупиков;* Разоблачить внутренние ловушки и ложные связки в отношениях и бизнесе;* Вернуть контроль над своими реакциями и перестать действовать на автопилоте;* Радикально расширить выбор вариантов поведения в сложных ситуациях. Метод ХО логичен, прозрачен по структуре и пригоден для самостоятельного применения в повседневном режиме. Это понятная и четкая техническая инструкция к собственному разуму, которой нам всем так не хватало с самого рождения.

© ХО А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Алла Хо

Этот квадратный мир

Глава 1

Феномен когнитивных искажений и иллюзия контроля

Как думаете, насколько вы управляете своей жизнью?

Вряд ли поверите, но скорее всего эта цифра не превысит и десяти процентов. Всё остальное происходит без вашего осознанного участия. Инстинкты, привычки, убеждения — вот кто принимает решения вместо вас. Набор алгоритмов, которые повторяются годами.

Человеческий разум редко видит реальность такой, какая она есть на самом деле. На протяжении всей жизни наше мышление функционирует через призму когнитивных искажений — систематических ошибок восприятия и обработки информации.

Человек, чьё мышление перегружено неосознаваемыми когнитивными искажениями, практически теряет способность к подлинному управлению собственной жизнью. Его решения, выборы профессионального пути, финансовое поведение и способы построения отношений становятся автоматическими реакциями. Вместо адекватного анализа фактов он действует в жестких рамках однажды усвоенных убеждений.

Мир вокруг меняется, но ментальные фильтры заставляют человека раз за разом воспроизводить старые сценарии, превращая его из активного автора своей судьбы в пассивного заложника собственных ментальных ловушек.

Метод ХО предлагает чёткую технику, по которой вы можете заниматься самостоятельно. Шаг за шагом приближаясь к реальной свободе выбора. К высокому проценту управления своей жизнью.

Исторические и социальные корни убеждений

Наши базовые убеждения имеют глубокий исторический и макросоциальный контекст. Значительная часть поведенческих программ, управляющих людьми сегодня, сформировалась в условиях жесткой борьбы предков за выживание.

Например, в истории многих сообществ, переживших века крепостного права, сословного бесправия или жестких тоталитарных режимов, проактивность и попытка выйти за рамки правил были смертельно опасны. Выживали в основном те, кто умел скрывать свое «Я», сливаться с толпой, угождать и подчиняться авторитетам. Смелые и заметные чаще погибали. В итоге у большинства теперь прошита устойчивая социальная память, в основе которой лежит глубокое убеждение: «От меня ничего не зависит, инициатива наказуема».

В современном мире, где ключевыми факторами успеха стали гибкость, проактивность и способность создавать уникальный продукт, эти исторические программы больше не защищают, а напротив, блокируют развитие. Именно поэтому человеку необходим регулярный критический перепросмотр своей внутренней системы убеждений — калибровка старых инструкций под требования текущей реальности.

Биологический фундамент: Врожденный код и порог чувствительности

Формирование когнитивной системы человека начинается задолго до того, как он научится говорить. Глубинные убеждения — это психофизиологическая прошивка, имеющая врожденный характер. Через эпигенетические маркеры ребенок наследует от родителей определенный уровень чувствительности нервной системы и базовую предрасположенность к восприятию среды.

В детстве этот врожденный код лишь калибруется и корректируется. Ребенок ежедневно считывает реакции окружающего мира (прежде всего родителей) и на основе этого делает выводы о своей уместности в этой системе. Это фундаментальный вопрос о праве на жизнь и желании проявлять себя.

При этом критическую роль играет индивидуальный врожденный порог чувствительности:

Одному ребенку понадобятся годы тяжелого деструктивного воздействия со стороны среды, чтобы усомниться в себе. Другому, обладающему высокой чувствительностью, достаточно получить условные 10% мимолетных отказов, усталых взглядов матери или случайных окриков, чтобы его мозг зафиксировал сигнал: «Ты здесь лишний, система тебя отторгает».

Этот вывод мгновенно активирует базовое ощущение собственной уязвимости или дефективности, которое в дальнейшем начинает целенаправленно искать и собирать подтверждения своей правоты во внешнем мире.

Два уровня амбиций: «Норма» и «Превосходство»

Взаимодействуя со средой, человек соотносит свои показатели с правилами и стандартами, принятыми в его окружении. В зависимости от устройства внутренней шкалы, амбиции человека разделяются на два разных уровня:

Дойти до «Нормы»

Стратегия, направленная на минимизацию рисков. Главная цель — соответствовать общепринятому шаблону («как надо»), чтобы не оказаться хуже других и не быть отвергнутым системой. Выполнив этот стандарт, человек успокаивается, так как его мозг получает сигнал о безопасности.

Например, человек, убежденный в необходимости родить двоих детей, будет находиться в ментальном напряжении, пока план не реализуется, и выдохнет с облегчением только после рождения второго ребенка. Третьего и далее ему не надо.

Выйти в «Превосходство»

Стратегия, ориентированная на экспансию. Для ума этого типа просто соответствовать норме — означает проиграть. Человек стремится превзойти стандарт, чтобы через перевыполнение плана доказать свою исключительность и получить дофаминовое подкрепление от осознания собственного триумфа над системой.

В примере с деторождением такому уму будет недостаточно двоих детей — для фиксации превосходства над нормой ему потребуется как минимум трое, а лучше - больше.

Далее в книге:

- * матрица жизненных стратегий;
- * анатомия когнитивного кода;
- * четкие инструкции по Методу ХО.

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.