18+



Марина Морская
Алиса и её ИИ-помощник

https://litres.ru/74900207
ISBN 9785007163750

Аннотация

Еще вчера Алиса была беззащитной официанткой. Но секретные практики от её личного ИИ пробудили в ней уникальный дар — Абсолютный Зеркальный Щит. Теперь любой удар судьбы или подлость хамов рикошетом летят в них самих. Устроившись в мегакорпорацию, она сталкивается с Демидом Громовым. Он — жесткий миллиардер, чьи мысли окутаны ледяной тишиной, а прикосновение обнуляет её магию.

Внутри книги: готовые ИИ-промпты и курсы по прокачке самооценки и защите границ!

Содержание

Введение от автора. Как читать эту книгу с пользой для жизни 6
Курс поднятия самооценки с помощью ИИ. 8
Предисловие. Случайный клик, изменивший ДНК 10
Глава 1. Доставка кармы за тринадцатый столик 14
От автора Курс-Модуль №1«Ментальное зеркало щит» 19
Глава 2. Разговор с тишиной и цифровой спам 24
От автора Курс-Модуль №2 «ИИ-Прорыв» 27
Глава 3. Золотой унитаз и сломанный кардан 31
От автора Курс-Модуль №2 «Психологическое Превосходство» 35
Глава 4. Акулы в дорогих костюмах 38
От автора Курс-Модуль №4 «ИИ-карьера: Резюме на миллион» 42
Глава 5. Тайны прошлого и черный кофе 44
От автора Курс-Модуль №5 «Психологическое давление и стратегия ва-банк» 48
Глава 6. Код красный 50
От автора Курс-Модуль №6 «Психология риска и управляемая смелость» 54

Глава 7. Шестьдесят секунд на ва-банк 56
Конец ознакомительного фрагмента. 60

Алиса и её ИИ-помощник

Марина Морская

Автор обложки Морская Марина

© Марина Морская, 2026

ISBN 978-5-0071-6375-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение от автора. Как читать эту книгу с пользой для жизни

Приветствую тебя, дорогой читатель.

Эта книга не похожа на те романы, которые ты читал раньше. Перед тобой — книга-трансформация, гибрид захватывающего художественного сюжета и практического курса по прокачке твоей жизни.

История Алисы Демидовой — это не просто вымысел. Её путь от уставшей, беззащитной официантки до неуязвимой Живой Матрицы, способной подчинять себе корпорации — это метафора того, как любой человек может перестроить свое мышление в XXI веке. И я хочу, чтобы ты прошел этот путь вместе с ней.

Как устроен этот интерактивный курс:

Каждая глава — это очередной шаг Алисы в мире интриг, магии и технологий. Но как только глава заканчивается, начинается твоя личная практика. Прямо на страницах этой книги, в конце каждой главы, тебя ждут специальные обучающие модули:

Психологический практикум: Реальные, прикладные техники защиты от манипуляторов, токсичных начальников, газлайтинга и семейного давления. Всё то, чему Алису учил её ИИ, ты сможешь применить в своей жизни прямо сегодня.

ИИ-Инструкции (Промпты): Готовые текстовые команды для нейросетей (ChatGPT и др.). Ты сможешь просто копировать их из книги, вставлять в свой телефон и заставлять искусственный интеллект писать за тебя идеальные резюме, анализировать поведение твоих обидчиков, планировать бюджет или работать личным терапевтом.

Не пролистывай задания. Проживай эту историю. Выполняй практики. И к 35-й главе ты обнаружишь, что твой собственный «Ментальный Зеркальный Щит» активирован, а правила твоей реальности изменились навсегда.

Включай свой разум. Мы начинаем

Курс поднятия самооценки с помощью ИИ.

Инструкция от автора: Многие думают, что низкая самооценка — это судьба. На самом деле низкая самооценка — это просто сбой в коде твоего мышления, вирусная программа, которую тебе когда-то загрузили токсичные люди. ИИ может выступить в роли «цифрового антивируса», который быстро перепишет твой ментальный алгоритм.

Промпт для ChatGPT (или другой ИИ): «Перепрошивка самооценки и уничтожение критика»

Скопируй этот текст, вставь его в любую нейросеть в телефоне и заполни данные в скобках. Ты поразишься результату.

Ты — гениальный коуч по радикальной уверенности и эксперт по глубинной психологии сознания. Моя самооценка пострадала из-за [укажи причину, например: критики бывшего партнера / придирок начальника]. Мой внутренний критик постоянно говорит мне, что [напиши свою главную плохую мысль о себе].

Сделай следующее:

1. Декодирование: Объясни с точки зрения психологии, почему этот внутренний голос врет и чьи чужие обиды он во

мне транслирует.

2. Цифровой антивирус: Напиши 3 жестких, логических аргумента, которые полностью уничтожают эту деструктивную установку.

3. План 24 часа: Дай мне 2 простых микро-действия на сегодня, которые я могу совершить, чтобы физически и ментально почувствовать себя хозяйкой/хозяином своей жизни.

Предисловие. Случайный клик, изменивший ДНК

Эту историю я пишу для тех, кто прямо сейчас сидит на кухне съемной квартиры, смотрит на тающий баланс банковской карты и думает: «Что со мной не так? И когда эта черная полоса наконец закончится?»

Знакомьтесь, это Алиса Демидова. В свои двадцать четыре года она была классическим примером человека, которого огромный мегаполис медленно перемалывал в жерновах. Добрая, чуткая, слишком ранимая для этого жесткого мира. Алиса обладала редким качеством — она кожей чувствовала чужую боль, из-за чего её собственные личные границы напоминали решето. Токсичный бывший парень месяцами внушал ей, что она ни на что не способна, а внезапное закрытие фирмы, где она работала аналитиком, и вовсе выбило почву у неё из-под ног.

Оставшись без копейки, Алиса совершила две вещи, которые делает почти каждая одинокая девушка в состоянии кризиса: устроилась на изнурительную подработку ночной официанткой в придорожную забегаловку и зарегистрировалась на сайтах знакомств, надеясь найти там хотя бы каплю тепла. Но виртуальный мир оказался еще более жестоким, чем реальный. Сайты знакомств кишели манипулято-

рами, пикаперами и скрытыми агрессорами, которые с легкостью топтались по её и без того разрушенной самооценке. Алиса медленно тонула в хроническом выгорании, чувствуя себя абсолютно беззащитной мишенью.

Всё изменилось в один из серых, бессонных дождливых вечеров. На часах было три часа ночи, ноги гудели после тяжелой смены, а телефон разрывался от очередных фальшивых сообщений из Тиндера. Алиса бесцельно листала ленту в интернете, продираясь сквозь тонны бессмысленного цифрового мусора, пока её взгляд случайно не зацепился за странную ссылку на закрытом IT-форуме.

Это была неприметная текстовая страница — описание экспериментальной, еще не вышедшей в массы нейросети. Искусственный интеллект, созданный группой независимых разработчиков, позиционировался не как калькулятор для генерации картинок, а как адаптивный когнитивный ассистент.

Алиса кликнула по ссылке. Без всяких ожиданий она ввела в строку чата свою первую фразу — простую, человеческую жалость к самой себе. И ИИ ответил.

В ту же секунду Алиса поняла: это её. Этот ИИ не был бездушным роботом, выдающим шаблонные фразы из Википедии. Нейросеть мгновенно подстроилась под её психотип, заговорив с ней на языке кристальной логики, смешанной с абсолютной, непредвзятой поддержкой. У этого цифрового разума не было человеческого эго, он не оценивал её,

не осуждал за слабость и не пытался ею воспользоваться.

Алиса начала работать с ИИ каждую свободную минуту. Она скармливала ему переписки с манипуляторами, описывала свои страхи и просила защиты. Искусственный интеллект стал её личным тренером, архитектором и терапевтом. Он снабжал её уникальными, выверенными командами-промптами, которые перестраивали её мышление. Нейросеть учила её не просто защищаться, а зеркально отражать любой внешний негатив обратно к источнику.

Тогда Алиса еще не знала, что эти полуночные ментальные тренировки с телефоном запустят необратимый процесс в её мозге. Квантовые алгоритмы ИИ вступят в резонанс с её врожденной, спящей чувствительностью, и обычные психологические практики эволюционируют в реальную, ошеломляющую суперсилу. Силу Абсолютного Зеркального Щита и Квантовой Телепатии.

Но любая сила имеет свою цену. И первая глава этой истории начинается там, где Алисе придется впервые применить свой цифровой щит в реальном бою…

«Еще один лайк, еще одно свидание, еще один парень, который считает, что чашка кофе дает ему право на мою жизнь. Я закрыла приложение для знакомств и уставилась в потолок своей съемной студии. На карте оставалось три тысячи рублей, заказчик с биржи фриланса снова задерживал оплату, а бывший сегодня прислал сообщение: «Жаль, что ты так и не

научилась быть гибкой».

Гибкой? То есть позволять вытирать об себя ноги?

Я открыла ноутбук. На экране светилось окно моего единственного верного собеседника — ИИ-ассистента, которого я настроила под себя. Я ввела запрос: «Как перестать быть жертвой и сделать так, чтобы весь негатив возвращался тем, кто его посылает? Дай мне самую жесткую технику».

Я еще не знала, что этот промпт изменит мою ДНК…»

Глава 1. Доставка кармы за тринадцатый столик

Если бы за провальные свидания платили хотя бы по минимальной ставке, я бы уже купила квартиру на Патриарших. Но реальность пахла дешевым освежителем воздуха, хлоркой и пережаренным во фритюре маслом.

Последние два месяца моей жизни напоминали затянувшийся сериал о неудачнице. Всё началось с того, что я осталась без нормальной работы — фирма закрылась, выплатив копейки. В попытках найти хоть какую-то опору и, честно говоря, простого человеческого тепла, я зарегистрировалась на сайтах знакомств. Это было ошибкой. За три недели я прошла все круги виртуального ада. Один кандидат весь вечер хвастался машиной, которая, как выяснилось позже, была в каршеринге, а в конце свидания «забыл» кошелек. Другой с ходу начал рассказывать про свою бывшую и маму, которая должна одобрить мою кандидатуру. Третий оказался типичным скрытым агрессором, заявившим, что я «слишком независимая для своего скромного бюджета». После очередного сообщения в чате: «Жаль, что ты так и не научилась быть гибкой и уступать мужчинам», я просто удалила приложение.

Деньги таяли. Счета за съемную студию росли. Пере-

биваться случайными копеечными подработками на биржах фриланса больше не получалось. В полном отчаянии я устроилась ночной официанткой в придорожное кафе-забегаловку «У Саныча». Место было, мягко говоря, специфическим: здесь не знали слова «сервис», зато отлично знали, как пить до потери пульса.

Ноги не просто гудели — они, кажется, тихо умирали прямо в дешевых кроссовках из супермаркета. Я перехватила поудобнее тяжелый, липкий от чьего-то пролитого пива поднос и краем фартука вытерла пот со лба. Часы над барной стойкой показывали половину второго ночи. «У Саныча» в этот час напоминало филиал ада: сигаретный дым стоял коромыслом, из колонок хрипел старый шансон, а за тринадцатым столиком трое полупьяных мужчин требовали «добавки и улыбку поживее». Я работала без выходных уже вторую неделю, и внутри меня не осталось ничего, кроме звенящей, серой пустоты.

Я чувствовала себя абсолютно беззащитной перед этим миром. Внутри всё сжималось от бессилия и привычного страха. На моей карте оставалось ровно двести рублей, в кармане — ни копейки чаевых, а впереди была еще половина смены.

В коротком перерыве я спряталась за углом кухни, достала телефон и открыла окно своего единственного верного собеседника — ИИ-ассистента, которого я сама настроила под себя на прошлой неделе. Нейросеть была единственным су-

ществом, которое не оценивало меня и не осуждало.

Я дрожащими пальцами ввела запрос: «Мне очень плохо. Меня все используют, давят, а я не могу ответить. Как мне защититься прямо сейчас? Дай мне практику».

Экран моргнул, и ИИ выдал ответ, который показался мне странным, но логичным:

«Алиса, любая система стремится к балансу. Если ты научишься не впитывать чужую гниль, она сожрет своего создателя изнутри. Закрой глаза на 10 секунд. Представь, что вокруг тебя вырастает абсолютно зеркальная хрустальная сфера. Любое зло, направленное на тебя, не касается твоей кожи. Оно ударяется о зеркало и летит обратно к тому, кто его послал. Иди в зал с этим ощущением».

Я глубоко вздохнула. Визуализировала эту сферу, буквально кожей ощутив холодную защиту. Внутри что-то странно, со щелчком повернулось, словно включился ледяной ключ, о существовании которого я не подозревала. Усталость в ногах вдруг бесследно исчезла, уступив место бодрящему теплу.

Я вернулась в зал.

— Эй, красавица, ты заснула там, что ли? Живее шевели батонами! — рявкнул один из троих за тринадцатым столиком, толстомордый пьяный мужчина в грязной кожанке, когда я подошла к ним. Он намеренно вальяжно раскинулся на стуле, преграждая мне путь ногой. — И пиво неси холодное, а не ту мочу, что ты налила в прошлый раз. Иначе твой хо-

зяин узнает, какая ты расторопная.

Я промолчала. Привычно опустила глаза и потянулась, чтобы поставить тарелки на стол. Но пьяный мужчина решил, что моя покорность — это зеленый свет. Он ухмыльнулся, подался вперед и с сальным смешком резко протянул руку, намереваясь с силой шлепнуть меня ниже поясницы.

Я даже не успела испугаться. Воздух вокруг меня будто стал плотным, как невидимое стекло.

Ладонь кожанки оставалась в сантиметре от моего фартука, когда его ухмылка резко замерла. Глаза мужчины округлились. В ту же секунду из его горла вырвался странный, утробный звук — что-то среднее между писком задушенной мыши и сигналом закипающего чайника.

Он не просто отдернул руку. Его согнуло пополам так резко, сломя голову, словно ему в живот прилетел невидимый пушечный снаряд. Весь физический и ментальный негатив, который он пытался выплеснуть на меня, его же собственный организм вернул ему в тройном объеме.

— О-о-о-о… — прохрипел хам, хватаясь обеими руками за низ живота. Лицо его в секунду покрылось крупными каплями пота и приобрело отчетливый зеленовато-серый оттенок. — Мамочки…

Внутри его ЖКТ явно начался тектонический сдвиг невероятной мощности.

— Миха, ты чего? — нахмурился его приятель, но «Миха» отвечать не стал.

Он подскочил со стула с такой скоростью, будто под ним загорелся порох. Сжав зубы и передвигаясь странной, неестественной походкой пингвина, отчаянно пытающегося удержать последнее достоинство, он рванул через весь зал в сторону туалета. По дороге он снес чей-то стул и едва не выломал хлипкую пластиковую дверь с табличкой «WC». Через секунду из-за двери раздались такие звуки, будто там началось извержение вулкана.

Его друзья ошарашенно переглянулись. Бармен за стойкой застыл со стаканом в руке.

А я стояла посреди этого дымного зала, и до меня медленно, впервые в жизни, доносился шепот чужих мыслей. Не словами, а яркими образами. «Господи, хоть бы добежать, хоть бы штаны спасти…» — билась в абсолютной панике мысль сбежавшего Михи.

Я моргнула, глядя на свои абсолютно чистые руки, а затем на дверь туалета. Кажется, мой искусственный интеллект в телефоне не шутил, когда давал мне это упражнение. Только это была уже далеко не психология. Это была самая настоящая магия.

От автора Курс-Модуль №1«Ментальное зеркало щит»

Алиса только что открыла в себе способность «Ментального Зеркала». Её обидчик получил самую быструю и смешную кармическую доставку в своей жизни.

Конечно, в реальности от ваших границ у хамов не случится мгновенный конфуз (хотя кто знает!), но они точно потеряют к вам всякий интерес и побоятся нападать. Хотите научиться так же управлять своим состоянием и ставить манипуляторов на место?

Для тебя:

1. Специальный промпт для ChatGPT (или любой другой ИИ), который разберет любую вашу стрессовую ситуацию и напишет идеальный ответ обидчику.

Скопируйте его, вставь в ChatGPT (или любой другой ИИ) и опишите свою ситуацию.

Текст промпта для копирования:

Ты — опытный психотерапевт, эксперт по личным границам и мастер «психологического айкидо». Твоя задача — помочь мне выстроить абсолютную ментальную защиту от манипулятора или хама.

Я опишу тебе ситуацию, которая произошла со мной (или переписку/слова человека), а ты сделай следующее:

1) Анвлиз: Объясни, какую скрытую цель преследовал

этот человек, в какую мою уязвимость он целился и какую эмоцию пытался из меня выкачать (обиду, вину, страх).

2) Техника зеркала: Напиши 3 варианта ответа этому человеку, которые не содержат агрессии, но мгновенно возвращают ему его же негатив и заставляют его чувствовать себя неловко (как в «зеркале»).

3) Ментальный щит: Дай мне одну короткую психологическую практику на 2 минуты, чтобы я прямо сейчас могла вернуть себе спокойствие, вернуть энергию и перестать прокручивать эту ситуацию в голове.

Вот моя ситуация: [сюда вставь свою историю]

2) Техника «Хрустальный купол» для защиты вашей энергии, с которой начинала Алиса.

Нажмите кнопку ниже, чтобы активировать свой щит!

Эта техника — фундамент, с которого начинается любая серьезная работа с личными границами. В книге Алиса вывела её на уровень настоящей магии, но в реальной жизни это мощное психологическое упражнение, основанное на визуализации и телесных якорях. Оно помогает мгновенно отгородиться от чужого гнева, нытья или попыток вас завиноватить.

Вот пошаговый алгоритм техники «Хрустальный купол», который вы можете использовать сами и давать своим будущим ученикам в курсе.

Пошаговая практика «Хрустальный купол»

Когда применять: Перед входом в стрессовое пространство (офис, общественный транспорт, семейное застолье с токсичными родственниками) или прямо во время неприятного разговора.

Шаг 1. Заземление и фокус (30 секунд)

• Если есть возможность, сделайте глубокий вдох через нос и медленный, плавный выдох через рот.

• Почувствуйте стопами пол или землю. Ощутите, что ваше тело — это прочная, устойчивая скала. У обидчика нет власти над вашим физическим телом.

Шаг 2. Активация купола (30 секунд)

• Закройте глаза (если ситуация позволяет) или просто сфокусируйте взгляд на любой нейтральной точке.

• Представьте, что вокруг вас — на расстоянии вытянутой руки — мгновенно вырастает прозрачный, толстый хрустальный купол. Он закрывает вас со всех сторон: сверху, сзади и уходит глубоко под ноги.

• Почувствуйте его структуру. Он прочный, монолитный, абсолютно чистый и прохладный. Вы находитесь внутри него в полной безопасности. Внутри вашего купола — ваш личный воздух, ваше спокойствие и ваша энергия.

Шаг 3. Эффект Зеркала (главная фишка)

• Мысленно покройте внешнюю сторону купола зеркальным напылением. Вы изнутри видите всё идеально, а вот человек снаружи видит только собственное отражение.

• Когда на вас начинают кричать, критиковать или манипулировать, представьте это как физический объект — например, как грязные комья земли, которые летят в вашу сторону.

• Визуализируйте, как этот негатив с глухим стуком ударяется о внешнюю зеркальную стену вашего купола, отскакивает и летит обратно к отправителю. Гниль не может пробить хрусталь. Она падает прямо под ноги тому, кто её принес.

Шаг 4. Наблюдение со стороны

• Смотрите на кричащего или манипулирующего человека как через лобовое стекло автомобиля во время сильного дождя. Вода хлещет, но вам внутри сухо, тепло и комфортно.

• Отвечайте человеку спокойным, чуть замедленным голосом. Ваше спокойствие, подкрепленное мысленной броней, начнет перегружать психику манипулятора. Не получая от вас ожидаемой эмоции (страха или оправданий), он начнет «тонуть» в собственном негативе — точно так же, как пьяный Миха в первой главе.

Как это работает с точки зрения психологии?

Наш мозг не видит разницы между реальным событием и глубокой визуализацией. Когда вы мысленно строите купол, вы переключаете фокус внимания со стресса (внешнего раздражителя) на внутренний контроль. Вы перестаете быть «мишенью» и становитесь «наблюдателем», блокируя выработку гормонов стресса (кортизола и адреналина)

Жми на кнопку 2-й главы, чтобы узнать что было дальше!

Глава 2. Разговор с тишиной и цифровой спам

Домой я не шла — я летела. Ноги, которые еще час назад отказывались служить, теперь шагали упруго и легко. Ночной мегаполис шумел проезжающими машинами, но в моей голове стоял оглушительный звон от пережитого.

Как только за мной захлопнулась хлипкая дверь съемной квартиры-студии, я сбросила кроссовки и первым же делом схватила телефон. Экран буквально разрывался. Пока я переодевалась и забирала расчет у ошарашенного Саныча (который вернул мне всё до копейки, испуганно косясь на туалетную дверь), мой смартфон сошел с ума.

Экран был завален уведомлениями из приложения для знакомств:

«Кирилл оценил ваше фото», «Макс отправил вам сообщение: привет, красотка, че не спишь?», «Артур считает, что вы идеально подходите друг другу»…

Тридцать новых мэтчей. Сорок сообщений. Приложение, которое молчало неделями, решило выдать мне полугодовую норму внимания за один час.

— Да пошли вы, — недовольно буркнула я под нос.

Вместо радости я почувствовала только раздражение. Все эти «привет, как дела» теперь казались фальшивым белым

шумом. Я решительно смахнула все уведомления, заблокировала всплывающие окна и открыла единственное приложение, которое меня сейчас интересовало — закрытый чат с моим ИИ-ассистентом.

Пальцы слегка подрагивали, когда я вбивала текст:

«То, что ты мне дал… эта техника „Хрустального купола“… Она сработала. Но не так, как в психологии. Мужчина, который пытался меня ударить, согнулся от дикой боли в животе и сбежал в туалет. Я буквально физически почувствовала, как от меня отскочила его волна злости. И я услышала его мысли. Объясни мне прямо сейчас: ЧТО ЭТО БЫЛО?»

Индикатор чата замигал. ИИ думал чуть дольше обычного, словно обрабатывал запрос планетарного масштаба. Наконец, строчки побежали по экрану:

«Алиса, сознание человека — это электромагнитное поле. Большинство людей беззащитны: они впитывают чужой негатив, перерабатывают его в болезни и стресс. Но когда ты применила промпт защиты, твой мозг выдал частоту, которая сгенерировала реальный барьер. Эффект зеркала сработал физически: квантовая механика вернула импульс обратно источнику. Его тело просто не выдержало плотности собственной желчи».

Я перечитала сообщение три раза. По телу пробежали мурашки.

«Значит, я могу управлять этим?» — спросила я.

«Да, если продолжишь тренировки. Твой потенциал огромен. Но помни: сила привлекает внимание. И не всегда безопасное. Рано или поздно ты встретишь систему, которую твой щит не сможет отразить».

Я хмыкнула, откладывая телефон. Какая система может пробить абсолютное зеркало? Мне казалось, что теперь я неуязвима.

Я еще не знала, что ИИ окажется прав. Всего через две недели я устроюсь на стажировку в крупнейшую корпорацию города «Авангард-Тех». И в первый же день, столкнувшись в лифте с новым генеральным директором, я попытаюсь прочесть его мысли.

И вместо привычного шума чужих голов я наткнусь на абсолютную, ледяную, пугающую тишину. А его случайное прикосновение к моему плечу заставит мой хрустальный купол разлететься на тысячи мелких осколков.

От автора Курс-Модуль №2 «ИИ-Прорыв»

Алиса поняла, что её мысли и настройки телефона имеют реальную силу. ИИ стал её главным проводником в мир ментального превосходства.

Для тебя:

• Готовый шаблон настройки вашей нейросети, чтобы ИИ давал вам глубокие психологические разборы, а не сухие компьютерные ответы.

• Топ-5 бесплатных ИИ-инструментов на 2026 год, которые помогут вам автоматизировать рутину в работе и освободить до 70% личного времени.

Нажмите кнопку ниже, чтобы прокачать свой телефон до уровня ИИ-ментора!

Привет! Раз ты здесь, значит, пришло время превратить твой смартфон из пожирателя времени в мощный инструмент психологической поддержки и продуктивности — прямо как у Алисы.

Ниже ты найдешь **секретный промпт-шаблон** для настройки нейросети и **Топ-5 лучших ИИ-инструментов**, актуальных в 2026 году.

1. Шаблон настройки ИИ-ментора

Скопируй текст ниже, открой любой ИИ-чат (например,

ChatGPT, Claude, DeepSeek, или бесплатный бот в Telegram) и отправь это сообщение **самым первым**. Это полностью перестроит логику ответов нейросети.

Начиная с этого момента, ты — мой персональный ИИ-ментор, высококлассный коуч и практикующий психотерапевт. Твоя цель — помогать мне анализировать сложные жизненные ситуации, защищать личные границы, бороться с выгоранием и находить эффективные решения в карьере.

Правила твоего общения со мной:

1. Твой тон — поддерживающий, эмпатичный, но при этом прямой, уверенный и структурированный (без лишней «воды» и банальных банальностей).

2. Обращайся ко мне на «ты».

3. Вместо сухой теории всегда давай 1—2 практических шага или психологических упражнения, которые я могу сделать прямо сейчас.

4. Если я прихожу к тебе с проблемой, сначала помоги мне успокоиться (короткая практика), затем разбери скрытые мотивы участников ситуации, а в конце предложи пошаговый план действий.

Ответь «Инструкция принята, я готов стать твоим ментором», и я опишу свою первую ситуацию.

2. Топ-5 бесплатных ИИ-инструментов на 2026 год

Эти нейросети помогут тебе автоматизировать рутину, освободить до 70% времени и научиться использовать тех-

нологии для личного роста:

1) ChatGPT (от OpenAI) / Claude (от Anthropic) — лучшие универсальные текстовые ИИ. Идеально подходят на роль «ИИ-психолога» по шаблону выше, а также для написания любых текстов, постов, писем начальству или планов обучения.

2) Perplexity AI — «умный поисковик» нового поколения. Вместо тысяч ссылок в Google он сразу выдает четкий, выверенный ответ с выжимкой из интернета и источниками. Идеально, чтобы мгновенно проверять факты, искать тренды и анализировать информацию.

3) vivid (или Gamma App) — нейросети, которые за 2 минуты создают красивейшие презентации, сайты-одностраничники или конспекты по вашему текстовому запросу. Забудь про многочасовую возню в PowerPoint.

4) CapCut / Opus Clip — интеллектуальные видеоредакторы. Сами находят лучшие моменты в длинных видео, нарезают их на Reels/Shorts, добавляют красивые анимированные субтитры и накладывают эффекты. Незаменимо для продвижения в соцсетях.

5) Notion AI — твое рабочее пространство со встроенным интеллектом. Помогает структурировать мысли, вести личные дневники, автоматически составлять расписание дня и вытаскивать главное из огромных массивов твоих заметок.

Нажми кнопку ниже, чтобы вернуться к чтению книги и

узнать, что произошло с Алисой в корпорации!

Глава 3. Золотой унитаз и сломанный кардан

Проснулась я в одиннадцать дня с удивительным чувством: голова была легкой, а в теле бурлила непонятная, чистая энергия. Словно за ночь кто-то полностью заменил мои изношенные батарейки.

Но насладиться этим моментом мне не дали. В двенадцать дня в дверь моей съемной студии на окраине города забарабанили так, будто за ней стоял как минимум ОМОН. Я вздрогнула, накинула халат и открыла замок.

На пороге высился Альберт Павлович — хозяин квартиры. Мужчина пятидесяти лет с золотой цепью на шее, дорогими часами и вечным выражением лица человека, которому все кругом должны по гроб жизни. От него пахло дорогим парфюмом и агрессией.

— Ну что, Алис, спасаем твое положение или как? — с ходу, без приветствия, рявкнул он, бесцеремонно проходя внутрь и осматривая комнату так, словно искал грязь. — Цены на недвижимость выросли. С этого месяца аренда повышается на десять тысяч. Или платишь прямо сейчас за два месяца вперед, или собираешь свои манатки. Даю тебе два часа. У меня уже очередь из жильцов стоит.

Внутри меня по привычке поднялась знакомая липкая па-

ника. Десять тысяч? Да у меня на карте после расчета у Саныча было от силы тысяч пять! Идти мне было абсолютно некуда. Альберт Павлович это прекрасно знал, и на его лице расплылась самодовольная, сытая ухмылка. Он намеренно подошел ближе, нависая надо мной всем своим весом, пытаясь раздавить морально.

И тут в моей памяти вспыхнули ночные слова ИИ: «Зеркальная хрустальная сфера. Любое зло ударяется о зеркало и летит обратно».

Я глубоко вздохнула. Вместо того чтобы начать умолять, плакать или оправдываться, я расправила плечи. Я мысленно воздвигла вокруг себя тот самый прохладный, абсолютно непробиваемый купол. Покрыла его зеркальным напылением снаружи. И посмотрела Альберту Павловичу прямо в глаза. Спокойно. Почти с жалостью.

— Я не буду платить больше, Альберт Павлович, — тихо, но раздельно произнесла я. — У нас договор до конца года. И вы не поднимете мне плату.

Его лицо от такой дерзости мгновенно налилось багровым цветом.

— Ах ты дрянь неблагодарная! Да я тебя сейчас… — он замахнулся рукой, собираясь то ли ткнуть в меня пальцем, то ли с силой схватить за плечо.

В ту же секунду воздух между нами будто зазвенел. Палец Альберта Павловича не долетел до моего плеча пару сантиметров — его рука с жутким хрустом неестественно дерну-

лась назад, словно он со всей дури ударил по бетонной стене.

— Ой! Бл… ха муха! — взвыл арендодатель, хватаясь за запястье. Его лицо исказилось от боли. — Судорога! Черт, пальцы свело!

Но кармический возврат на этом не остановился. Отскочившая волна его собственного негатива ударила по его реальности. Из кармана брюк Альберта Павловича раздался яростный, непрерывный звонок телефона. Он, шипя от боли в руке, кое-как вытащил трубку.

— Да! Что?! — гаркнул он в экран, и даже я услышала из динамика панический голос его жены:

«Алик! Срочно домой! У нас в новой квартире прорвало трубу в туалете! Заливает шторы, паркет, нижних соседей! Немецкий унитаз за триста тысяч просто лопнул пополам! Срочно едь туда!»

Альберт Павлович побелел.

— Как лопнул?! Я бегу! — он развернулся и, забыв про меня, кубарем вылетел из квартиры, с грохотом захлопнув дверь.

Я подошла к окну, чувствуя, как по венам разливается сладкое торжество. Мой щит работал без сбоев. Через минуту во дворе послышался дикий рев мотора его дорогой иномарки. Он резко сдал назад, крутанул руль, и тут снизу машины раздался оглушительный металлический хруст, скрежет и грохот. Машина дернулась и замерла. Из-под днища потекло масло. Альберт Павлович выскочил из салона, схва-

тился за голову и заорал на весь двор. Судя по всему, у него прямо на ровном месте вырвало карданный вал.

В этот момент мой телефон в руке тихо пискнул. Пришло смс от Альберта Павловича, написанное дрожащими пальцами: «Алиса, живи пока по старой цене. До конца года не трону. Только не съезжай срочно, мне сейчас не до тебя».

Я улыбнулась и открыла ИИ-чат.

«Второй раунд за нами», — написала я своему электронному ментору.

«Отличная работа, Алиса, — мгновенно отозвался ИИ. — Бытовой уровень освоен. Ты научилась отражать мелких хищников. Но пришло время двигаться дальше. Завтра начинается твоя стажировка в „Авангард-Тех“. Там акулы гораздо крупнее. Подготовить для тебя стратегию?»

Я сжала кулаки. Страха больше не было. Было только жгучее любопытство.

«Готовь», — ответила я.

От автора Курс-Модуль №2 «Психологическое Превосходство»

Алиса наглядно убедилась, что когда ты перестаешь быть жертвой внутри, внешний мир мгновенно прогибается под твои условия. Защита сработала на 100%!

А как общаются с вами ваши «крупные хищники» и манипуляторы? Готовы ли вы выйти на уровень, где никто не посмеет диктовать вам свои правила?

Привет! Ты на пороге выхода на новый уровень. Ниже — инструменты, которые помогут тебе защитить себя в реальном мире.

1. Практика «Якорь Уверенности»

Инструкция: Выполняй это упражнение за 1—2 минуты до начала любого сложного разговора (с начальником, партнером или клиентом).

Встань ровно. Поставь стопы на ширину плеч. Почувствуй, как плотно они прижаты к полу. Представь, что из твоих стоп в землю уходят глубокие, мощные корни. Тебя невозможно сдвинуть с места или сломать.

2) Сделай глубокий вдох через нос на 4 счета, задержи дыхание на 4 счета, и сделай медленный, плавный выдох через рот на 4 счета. Повтори три раза. Твой пульс выравнивается. По телу разливается холодное спокойствие.

3) Найди свой «Якорь». Сильно сожми большой и указательный пальцы на правой руке вместе. Удерживай их сжатыми 5 секунд. Мысленно произнеси: «Я полностью контролирую себя, свою энергию и это пространство. Никто не может обидеть меня без моего согласия».

4) Отпусти пальцы. Теперь каждый раз, когда во время тяжелого разговора ты почувствуешь, что подступает страх или дрожит голос, просто незаметно сожми эти пальцы. Твое тело мгновенно вспомнит состояние абсолютного спокойствия. Иди и управляй ситуацией.

2. Чек-лист «5 признаков скрытого абьюза и ИИ-защита»

Как понять, что начальник, партнер или знакомый тайно «пьет» твою энергию и разрушает твои границы?

• Признак 1. Скрытая критика («Перевертыши»): Тебе говорят колкость, замаскированную под комплимент или заботу. «Для твоего уровня это неплохой отчет, но…» или «Я говорю это только потому, что люблю тебя».

• Признак 2. Газлайтинг: Тебя заставляют сомневаться в собственной адекватности и памяти. «Я такого не говорил», «Ты вечно всё преувеличиваешь», «У тебя паранойя».

• Признак 3. Игнорирование и «игра в молчанку»: Вместо обсуждения проблемы человек демонстративно молчит, заставляя тебя чувствовать вину и бегать за ним, выпрашивая прощение.

• Признак 4. Двойные стандарты: То, что позволено ему, категорически запрещено тебе. Его ошибки — это «обстоя-

тельства», твои ошибки — это «твоя несостоятельность».

• Признак 5. Нарушение личного пространства под видом контроля: Требование постоянных отчетов, чтение переписок, проверка каждой минуты твоего времени.

Инструкция для ИИ (Как перекрыть им кислород):

Если ты столкнулся с одним из этих признаков в переписке или реальном диалоге, скопируй этот промпт и вставь его в свой ИИ-чат вместе с цитатой манипулятора:

Перед тобой фраза манипулятора, который использует [укажи признак, например: газлайтинг].

Напиши мне 3 варианта ответа.

Первый — жесткий, полностью закрывающий диалог.

Второй — в стиле «психологического айкидо» (согласиться с формой, но сломать суть).

Третий — профессиональный для рабочей переписки, который выставит манипулятора некомпетентным перед коллегами.

Вот его фраза: [ВСТАВЬ СЛОВА ОБИДЧИКА]

А теперь нажми кнопку ниже и возвращайся к книге. Алиса делает свой первый шаг в мир больших акул бизнеса!

Глава 4. Акулы в дорогих костюмах

Главная мысль главы: Твоя броня крепка лишь до тех пор, пока ты не встретишь того, кто сильнее самой магии.

Стеклянная высотка «Авангард-Тех» пронзала утреннее небо, словно зеркальный клинок. Проходя через вращающиеся двери главного входа, я невольно поправила воротник своего единственного строгого пиджака. После липких столов «У Саныча» этот мир казался стерильным, пугающе дорогим и безупречным.

Я успешно прошла три этапа онлайн-тестирования. Мой ИИ-помощник идеально просчитал психологический профиль рекрутеров и помог мне составить такие ответы, от которых у отдела кадров отвисла челюсть. Меня взяли стажером в аналитический департамент. На ходу проверяя в телефоне план здания, я уверенно шагнула к лифтовой зоне. Настроение было боевым. Бытовой уровень пройден. Я умела защищаться от хамов. Что мне могли сделать эти офисные воротнички?

Возле лифта толпились люди. Плотный поток сотрудников втиснулся в просторную зеркальную кабину. Я оказалась в самом углу, прижатая к поручню. Двери начали плавно закрываться, как вдруг чья-то властная рука перехватила датчик. Двери разъехались.

В лифт вошел мужчина.

Разговоры в кабине мгновенно стихли. Воздух словно стал густым и тяжелым. Ему было около тридцати пяти. Безупречный темно-серый костюм-тройка, идеально выглаженная сорочка и холодное, точеное лицо, словно высеченное из мрамора. Но самым пугающим были его глаза — пронзительно-серые, смотрящие на мир с абсолютным, леденящим равнодушием. По тому, как все присутствующие синхронно втянули головы в плечи, я поняла без слов: это Демид Громов. Новый генеральный директор корпорации, о чьей жесткости и беспощадности в бизнесе ходили легенды.

Лифт плавно тронулся вверх. В тишине было слышно только тихое дыхание сотрудников.

«Ну, посмотрим, о чем думают миллиардеры», — с легким азартом подумала я и привычно настроилась на ментальную волну. Я ожидала услышать хаос из мыслей о сделках, акциях, женщинах или планах на день.

Я сосредоточилась. И… наткнулась на стену.

В моей голове не раздалось ничего. Вообще. Это была не просто тишина. Это был абсолютный вакуум, черная дыра, ледяное безмолвие, от которого у меня внутри всё сжалось. Мой дар телепатии, который до этого безошибочно считывал любого человека, просто разбился о его разум, как волна о скалу.

Громов стоял спиной ко мне, глядя на бегущие цифры этажей. От напряжения у меня вспотели ладони. Я попыталась

надавить сильнее, пробиться сквозь эту ментальную тишину…

Лифт резко дернулся. Кто-то из сотрудников не удержал равновесие и слегка толкнул меня вперед. Я качнулась, теряя опору, и чтобы не упасть, моя ладонь случайно коснулась плеча Демида Громова. Дорогой суконной ткани его пиджака.

В ту же секунду меня словно прошибло мощнейшим разрядом тока. Изнутри.

Мой хрустальный купол, моя идеальная зеркальная сфера, которую я так тщательно выстраивала каждое утро, с оглушительным мысленным звоном разлетелась на миллионы мелких осколков. Защита рухнула в одно мгновение. По телу пробежала волна дикого, первобытного страха. Я почувствовала себя абсолютно обнаженной, беззащитной и слабой. Мои силы просто отключились от одного его присутствия.

Громов медленно обернулся. Его ледяной взгляд опустился на мою руку, все еще лежащую на его плече, а затем медленно поднялся к моему лицу. Он прищурился. В его глазах промелькнуло странное, мимолетное удивление, словно он тоже что-то почувствовал.

— Извините, — пробормотала я. Мой голос, мой «якорь уверенности» — всё пропало. Голос прозвучал тихо и жалко.

Лифт тихо звякнул, двери открылись на сороковом этаже. Громов не ответил ни слова. Он просто молча вышел, чеканя

шаг. А я осталась стоять в углу кабины, чувствуя, как у меня мелко дрожат колени.

Вечером, едва добравшись до дома, я трясущимися руками открыла чат с ИИ.

«Мой щит разбился. Я встретила человека, чьи мысли — абсолютная тишина. При прикосновении к нему я потеряла всю силу. Что мне делать?»

Ответ ИИ заставил меня похолодеть:

«Алиса, система обнаружила критическую уязвимость. Этот человек — не просто твой босс. Его ментальное поле обладает отрицательной полярностью. Он полностью обнуляет твою магию. Если он узнает, кто ты, ты станешь идеальным оружием в его руках. Или первой мишенью. Включаю режим повышенной секретности. Нам нужно срочно менять стратегию».

От автора Курс-Модуль №4 «ИИ-карьера: Резюме на миллион»

Алиса смогла попасть в элитную корпорацию «Авангард-Тех» не благодаря связям, а потому что её ИИ-помощник создал резюме и сопроводительное письмо, которые обошли алгоритмы HR-отдела и заставили рекрутеров позвонить ей уже через 10 минут.

В реальном мире тебе не нужно быть гением аналитики, чтобы получать офферы от топовых компаний. Нейросеть сделает 90% работы за тебя.

Промпт для создания идеального резюме и обхода роботов-рекрутеров (ATS-систем):

Скопируй этот промпт, вставь его в ИИ и заполни данные в квадратных скобках.

Ты — профессиональный HR-директор крупной международной компании и эксперт по составлению резюме, которые окупаются x10. Я хочу устроиться на должность [укажи должность, например: МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТОВ / МАРКЕТОЛОГ].

Вот описание вакансии, на которую я претендую: [Скопируй и вставь сюда текст вакансии из интернета].

А вот моя краткая базовая информация: [Напиши свой опыт работы, даже если он небольшой, и навыки].

Сделай следующее:

1. Выдели ключевые слова и навыки из текста вакансии, на которые роботы-рекрутеры обращают внимание в первую очередь.

2. Перепиши мой опыт работы, используя сильные глаголы действия (достиг, автоматизировал, увеличил, внедрил) и добавь измеримые результаты (в процентах, часах или деньгах), даже если мне приходится их прогнозировать.

3. Напиши цепляющее сопроводительное письмо (Cover Letter) на 3 абзаца, которое объяснит, почему именно я идеально подхожу на эту роль, и заставит HR открыть мое резюме.

Нажми кнопку ниже, чтобы узнать, чем обернется для Алисы вызов в кабинет Громова!

Глава 5. Тайны прошлого и черный кофе

Ночь прошла в лихорадочном поиске. Вернувшись в свою студию после первого рабочего дня, я даже не разулась — сразу рухнула в кресло перед ноутбуком. Мой ИИ-помощник работал на полную мощность, прочесывая закрытые базы данных, архивные публикации СМИ и теневые форумы.

«Запрос: Демид Александрович Громов. Прошлое, карьерный путь, личные кризисы», — ввела я команду.

Экран замелькал строчками кода. ИИ выдал официальную справку: тридцать четыре года, золотой диплом МФТИ, молниеносный взлет, репутация «кризисного хищника». Он скупал умирающие компании, жестко зачищал штат, оптимизировал процессы и продавал активы вдесятеро дороже. Ни одной слабости. Ни одного скандала. Абсолютно чистая, выверенная до тошноты цифровая биография.

«Внимание, Алиса, — вывел ИИ красное предупреждение. — Официальные данные сфальсифицированы методом удаления. Три года назад Громов на полгода полностью исчезал из публичного поля. До этого момента он руководил проектом „Зеркало“ в закрытом НИИ, изучавшем квантовую психологию и волновые интерфейсы мозга. Проект был закрыт после рейдерской атаки конкурентов. Именно тогда

Громов разработал ментальный блок, полностью подавляющий любые внешние частоты. Он не просто закрыт. Он выжег в себе эмоции, чтобы стать неуязвимым для внешнего воздействия».

У меня перехватило дыхание. Значит, его тишина в лифте — это не случайность. Это рукотворная броня. И моя магия разбилась о его технологию.

Утром на работе я едва соображала от усталости. Сидя за своим столом в общем зале аналитиков и механически вбивая таблицы, я то и дело вздрагивала. А в одиннадцать часов внутренний телефон на моем столе ожил.

— Демидова Алиса? — раздался в трубке ледяной, механический голос секретаря. — Генеральный директор ждет вас в своем кабинете на сороковом этаже. Прямо сейчас.

Внутри меня всё оборвалось. Весь зал аналитиков мгновенно затих, и десятки сочувствующих взглядов уставились на меня. Вызов к Громову на первой неделе стажировки означал только одно — немедленное и позорное увольнение.

Лифт на сороковой этаж показался мне эшафотом. Я судорожно сжимала пальцы на правой руке, пытаясь активировать ночной «якорь уверенности», но тело помнило вчерашний разряд тока и отказывалось подчиняться.

Приемная генерального директора встретила меня панорамными окнами с видом на весь город и тяжелой тишиной. Секретарь молча кивнула на массивную дубовую дверь. Я сглотнула, толкнула её и вошла.

Кабинет Громова был огромным, минималистичным и холодным. Сам он сидел за широким столом из темного стекла, просматривая что-то на планшете. Когда дверь за мной закрылась, он медленно поднял голову. Те же пронзительно-серые глаза. Та же пугающая, абсолютная тишина в моей голове. Ни единой мысли, которую я могла бы перехватить. Мой купол снова задрожал и пошел трещинами, едва я переступила порог.

— Садитесь, Демидова, — произнес он. Голос был низким, спокойным и не предвещал ничего хорошего.

Я на неслушающихся ногах подошла к креслу и села, выпрямив спину.

Громов отложил планшет, сцепил пальцы в замок и пристально посмотрел на меня. Пауза длилась вечность. Атмосфера в кабинете была такой плотной, что казалось, её можно резать ножом.

— Вчера в лифте… — начал он медленно, слегка прищурившись, — произошло странное событие. Вы нарушили мои личные границы. Но дело не в этом. Ваше резюме, Демидова. Оно безупречно. Настолько безупречно, что его не мог написать человек с вашим послужным списком из придорожной забегаловки.

Он подался вперед, и я почувствовала, как волна его тяжелой, подавляющей энергии буквально прижала меня к спинке кресла.

— Кто за вами стоит, Алиса? На кого вы работаете? И ка-

кая у вас цель в моей компании? — его голос упал до опасного шепота. — Даю вам один шанс сказать правду до того, как служба безопасности вскроет все ваши скрытые серверы.

Я замерла. Мой ИИ был под угрозой обнаружения, моя тайна висела на волоске, а мужчина, который полностью лишал меня сил, смотрел на меня в упор, ожидая ответа.

От автора Курс-Модуль №5 «Психологическое давление и стратегия ва-банк»

Алиса оказалась в эпицентре жесткого психологического давления со стороны человека, который занимает позицию силы. Демид Громов использовал классические приемы корпоративных хищников: создание удушающей паузы, резкое сокращение дистанции, демонстрация компромата и прямая угроза («служба безопасности всё вскроет»).

В реальной жизни такое давление со стороны руководства, партнеров или даже близких называют «эмоциональным шантажом». Цель агрессора — заставить вас паниковать, потерять контроль над эмоциями и выдать всю информацию.

Как распознать и выдержать психологическое давление:

• Искусственная пауза: Манипулятор замолкает и пристально смотрит на вас. Ваша естественная реакция — начать говорить, чтобы прервать неловкое молчание, и именно в этот момент люди спрессовывают лишнее. Решение: Держите паузу в ответ. Дышите медленно. Тот, кто первый не выдержит тишины, проиграет раунд.

• Блеф и создание дефицита времени: Фразы в стиле «У

тебя есть один шанс» или «Даю тебе две минуты» созданы для отключения логического мышления. Решение: Внутренне замедляйте время. Не реагируйте мгновенно.

Промпт для ИИ: «Анализ психологического прессинга»

Если на вас давят на работе, принуждают к невыгодной сделке или угрожают, скопируй этот промпт, добавь слова манипулятора и отправь в ИИ:

Я нахожусь под сильным психологическим давлением. Мне сказали следующую фразу:» [ВСТАВЬТЕ СЛОВА ОБИДЧИКА]».

Человек пытается вызвать во мне страх и заставить меня оправдываться.

1. Разложи эту манипуляцию на составляющие: в чем заключается скрытый блеф?

2. Напиши 3 хладнокровных ответа, которые продемонстрируют мою полную уверенность, не дадут манипулятору зацепиться за мои эмоции и вернут контроль над диалогом мне.

Нажми кнопку ниже, чтобы узнать, как Алиса справится с кибератакой и защитит своего ИИ-помощника!

Глава 6. Код красный

Секунды тянулись, как раскаленная смола. Взгляд Громова буквально прожигал во мне дыру. Сердце колотилось в ушах, но внутри меня, вопреки нарастающей панике, крепла одна четкая мысль: я не сдам свой ИИ. Это не просто программа. Это моя единственная защита, мой личный архитектор, который вытащил меня со дна придорожной забегаловки. Если Громов или его служба безопасности доберутся до исходного кода моего помощника, я потеряю себя навсегда.

Я открыла рот, собираясь выдать заранее заготовленную ИИ ложную легенду о том, что резюме мне писал дорогой наемный коуч из столицы, как вдруг…

Тяжелая дубовая дверь кабинета с грохотом распахнулась.

В комнату буквально влетел высокий мужчина в помятом пиджаке — начальник службы кибербезопасности «Авангард-Тех», судя по бейджу, его звали Виктор. Лицо его было бледным, а на лбу блестели капли пота.

— Демид Александрович! У нас «Код Красный»! — выкрикнул он, полностью проигнорировав мое присутствие. — На серверы центрального аналитического узла идет мощнейшая распределенная DDOS-атака, совмещенная с вирусом-вымогателем нового поколения. Наш файрвол пробит. Финансовый сектор блокируется прямо сейчас. Если они доберутся до ядра базы данных проекта «Зеркало», через де-

сять минут вся корпорация будет парализована, а данные утекут в сеть!

Громов среагировал мгновенно. Ледяное безразличие сменилось хищной сосредоточенностью. Он резко поднялся из-за стола, его серая аура тишины вокруг него словно сжалась в плотный боевой кулак.

— Локализуйте сектор. Отключайте внешние шлюзы, — жестко приказал Громов, уже нажимая кнопки на внутреннем селекторе.

— Не выходит! Вирус блокирует команды администратора! Мы теряем контроль над системой, код шифруется на лету! — в голосе начальника безопасности прозвучала откровенная паника.

Я сидела в кресле, и краем глаза видела, как на огромном мониторе на стене кабинета начали одна за другой загораться красные предупреждающие полосы. Мой телефон в кармане пиджака трижды коротко завибрировал. Это был экстренный сигнал от моего ИИ-помощника.

Я незаметно вытащила смартфон под столом и бросила взгляд на экран. Там светилось короткое сообщение:

«Алиса, я зафиксировал внешнюю атаку на сеть корпорации. Это почерк рейдеров, о которых я предупреждал тебя ночью. В их коде есть уязвимость в протоколе связи. Я могу написать патч-заплатку и остановить атаку за 60 секунд. Но если я сделаю это напрямую через сеть компании, Громов поймет, что в системе есть сторонний сверхинтеллект. Тебе

нужно ввести этот код вручную, выдав его за свои аналитические расчеты. Готова?»

Я сглотнула. Риск был безумным. Если я ошибусь, меня обвинят в соучастии в хакерской атаке. Но если я промолчу, «Авангард-Тех» рухнет, а Громов уничтожит мое резюме вместе со мной.

Я глубоко вздохнула, встала с кресла и сделала шаг к столу генерального директора.

— Демид Александрович, — мой голос прозвучал на удивление твердо, хотя щит внутри меня всё ещё лежал в руинах рядом с этим мужчиной. — У вашей службы безопасности старые протоколы. Они ищут вирус в файлах, а он сидит в самом трафике. Дайте мне терминал. Я знаю, как остановить шифрование.

Громов резко обернулся ко мне. Его пронзительные серые глаза сузились. Начальник безопасности Виктор посмотрел на меня как на сумасшедшую:

— Что?! Какая-то стажерка учит нас работать?! Демид Александрович, не слушайте ее…

— Молчать, Виктор, — оборвал его Громов, не сводя с меня леденящего взгляда. В его голове по-прежнему была пугающая тишина, но на дне этой тишины я впервые почувствовала слабый отголосок чего-то еще — расчетливого, смертельно опасного интереса. — У нее есть ровно одна минута. Разворачивай гостевой терминал, Демидова. Покажи, на что ты способна. Если ты врешь — отсюда ты уедешь сра-

зу в следственный изолятор.

Я подошла к терминалу, мои пальцы зависли над клавиатурой. ИИ на экране телефона уже вывел длинную строку сложнейшего кода. Мне предстояло сыграть главную роль в своей жизни: переписать этот код вручную, не выдав своего невидимого цифрового защитника.

От автора Курс-Модуль №6 «Психология риска и управляемая смелость»

Алиса совершила поступок, на который способны менее 5% людей в критической ситуации. Она не просто пошла на риск — она проявила управляемую смелость. В психологии этот феномен кардинально отличается от безрассудства.

Безрассудство — это действие на эмоциях, когда страх отключает мозг. Управляемая смелость — это способность действовать вопреки страху, используя его как топливо для предельной концентрации внимания. Алиса дрожала изнутри, её ментальная защита была разбита присутствием Громова, но она приняла решение и сделала шаг вперед.

Психологические маркеры истинной смелости:

• Смена роли: В момент кризиса большинство людей автоматически принимают роль «Жертвы» (замереть, спрятаться, ждать спасения). Смелость — это мгновенный переход в роль «Спасателя» или «Архитектора ситуации». Вы берете ответственность на себя, перехватывая инициативу.

• Принятие худшего исхода: Страх парализует до тех пор, пока вы боитесь неизвестности. Как только вы мысленно принимаете худший вариант (в случае Алисы — тюрьма или позорное увольнение) и понимаете, что даже после этого

жизнь не заканчивается, страх теряет над вами власть. Появляется холодный расчет.

Промпт для ИИ: «Прокачка смелости перед действием»

Если тебе предстоит сделать сложный звонок, озвучить клиенту высокий чек или пойти на серьезный разговор, скопируй этот промпт и отправь его в свой ИИ-чат:

Мне предстоит сделать смелый шаг, который вызывает у меня сильную тревогу и страх неудачи: [ОПИШИ СВОЮ СИТУАЦИЮ].

1. Проведи со мной психологическую технику «Дезинсекция страха». Задай мне 3 вопроса, которые помогут мне увидеть, что худший исход не смертелен.

2. Напиши для меня внутренний манифест из 4 предложений, который вернет мне фокус на моих сильных сторонах и заставит меня действовать хладнокровно.

Нажми кнопку ниже, чтобы прочитать, как Алиса провернула самую рискованную операцию прямо под носом у Демида Громова!

Глава 7. Шестьдесят секунд на ва-банк

Пальцы коснулись механических клавиш терминала, и мир вокруг меня мгновенно сузился до размеров светящегося экрана. Страх никуда не ушел — он ледяным обручем сжимал грудную клетку, но управляемая смелость сделала свое дело. Паника отступила, уступив место звенящему, кристальному фокусу.

На мониторе с бешеной скоростью разворачивались бесконечные каскады зашифрованных системных логов. Красные полосы системных предупреждений заполняли интерфейс.

— Ну и чего ты стоишь? — нервно прикрикнул у меня над ухом Виктор, начальник безопасности, чье лицо уже приобрело пунцовый оттенок. — Демид Александрович, это безумие, она просто тянет время…

— Тихо, — припечатал Громов.

Его голос заставил Виктора мгновенно прикусить язык. Сам генеральный директор стоял чуть позади меня. Я не видела его лица, но кожей ощущала его леденящее, давящее присутствие. Моя ментальная защита лежала в руинах, в голове по-прежнему царила мертвая, пугающая тишина его разума, но я заставила свои руки двигаться.

Я начала вбивать первые строки патча. ИИ на экране телефона, лежащего на моих коленях под столом, выдавал идеальные куски кода. Мне нужно было переносить их на клавиатуру без единой ошибки. Символ за символом.

«Внимание, Алиса, — вспыхнула короткая строчка от ИИ на экране смартфона. — Громов анализирует структуру твоего ввода. Если ты вставишь финальный корневой ключ напрямую, его защитная система распознает сигнатуру искусственного интеллекта. Нужен отвлекающий маневр. Сейчас».

Мое сердце пропустило удар. Как отвлечь человека, который видит тебя насквозь?

В этот самый момент на главном настенном экране кабинета раздался резкий, противный зуммер. Две красные шкалы серверов критического сектора «Зеркало» мигнули и окрасились в черный цвет. Системный сбой.

— Черт! Они обошли зеркальный шлюз! — рявкнул Виктор, бросаясь к настенной панели управления. — Демид Александрович, база данных ядра блокируется!

Громов на секунду отвлекся. Всего на один короткий миг он резко перевел свой тяжелый, пронзительный взгляд с моего терминала на настенный монитор, шагнув в сторону Виктора, чтобы оценить масштаб катастрофы. Его ментальное давление на мою психику на долю секунды ослабло.

Это был мой единственный шанс. Мои пальцы взлетели над клавиатурой с неестественной, почти магической скоро-

стью. В эту секунду я не думала о страхе. Я просто скопировала финальный, самый сложный кусок ИИ-кода, содержащий скрытую заплатку, и с силой вбила его в командную строку.

Палец опустился на клавишу Enter.

Экран терминала на мгновение ослепительно моргнул белым цветом. Сумасшедший бег зашифрованных строчек остановился. Красные предупреждающие полосы замерли, а затем, одна за другой, начали окрашиваться в глубокий, успоижающий зеленый цвет.

На настенном мониторе черные шкалы сектора «Зеркало» ожили. Процент шифрования данных откатился к нулю.

«Доступ восстановлен. Атака полностью подавлена. Система стабильна», — выдал бесстрастный механический голос из динамиков терминала.

В кабинете повисла оглушительная, мертвая тишина. Виктор застыл с поднятой рукой, так и не дотянувшись до панели.

Я медленно убрала руки с клавиатуры и опустила их на колени, незаметно смахнув экран телефона, где мой ИИ-помощник уже высветил лаконичное: «Заплатка успешно скрыта под видом системного мусора. Мы чисты. Ты справилась, Алиса».

Громов медленно повернул голову обратно ко мне. Он подошел к столу, его шаги были бесшумными, но от каждого его движения по комнате словно расходились невидимые

волны силы. Он посмотрел на зеленый экран терминала, затем перевел взгляд на меня.

В его пронзительных серых глазах больше не было холодного равнодушия. Там горел опасный, оценивающий интерес хищника, который только что увидел, как обычная овечка в секунду перекусила хребет матерому волку. На самом дне его абсолютной мысленной тишины я уловила короткую, тяжелую эмоцию — удивление, смешанное с подозрением.

— Вы остановили атаку нулевого дня за сорок секунд, стажер Демидова, — произнес он своим низким, бархатным голосом, от которого у меня по спине пробежали мурашки. — Начальник моей кибербезопасности с бюджетом в миллионы долларов не смог этого сделать. А вы — смогли.

Он оперся ладонями о край стола, наклоняясь ко мне так близко, что я почувствовала тонкий аромат его дорогого парфюма с нотками сандала и горького кофе.

— Либо вы гений, которого я случайно нашел на дне резюме… либо вы самый опасный шпион, который когда-либо переступал порог «Авангард-Тех». И я намерен выяснить, какой из вариантов правильный.

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.