

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ

в мире перегрузки

Книга 7



СТАРТ ИГРА / СТОП ИГРА

Как входить в процесс,
выходить из процесса
и возвращать внимание себе



ЗАВЕРШАЙ. ОСТАНАВЛИВАЙСЯ. ЖИВИ.

А. Князев

Александр Князев

Старт игра - стоп игра. Книга 7

<https://litres.ru/74008543>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга раскрывает механизм «старт игра / стоп игра» — способ увидеть, куда входит внимание, где оно застревает и как вернуть его себе.

Человек устаёт не только от дел. Он устаёт от процессов, из которых не вышел вниманием: незакрытых разговоров, ошибок, ожиданий, реакций, рабочих хвостов и внутренних споров.

Эта книга показывает, как заметить автоматическую реакцию до действия, найти рабочую точку, сделать паузу, закрыть текущий цикл и перестать быть управляемым собственной автоматикой.

Настоящая сила здесь не в контроле над другими, а в способности видеть свои реакции, возвращать внимание и выбирать следующий шаг.

Книга для тех, кто хочет больше ясности, спокойствия и настоящего присутствия в своей жизни.

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ОТ АВТОРА	10
О КНИГЕ	19
СТРАНИЦА ИДЕИ	29
ВВЕДЕНИЕ	38
КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА	51
ГЛАВНАЯ ЛИНИЯ КНИГИ	63
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ ПОСЛЕ КЛЮЧА	76
СТРАНИЦА ПЕРВЫХ ПОНЯТИЙ	80
ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ВХОДИТ В ДЕЛО НЕ ПОЛНОСТЬЮ	82
А:	93
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	97
ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ПРОЦЕСС ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ	99
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	116
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ПРОЦЕСС ДОЛЖЕН ИМЕТЬ НАЧАЛО И КОНЕЦ	118
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	152
ГЛАВА 4. КОГДА ВНИМАНИЕ ВХОДИТ БЕЗ КОМАНДЫ	154
Конец ознакомительного фрагмента.	155

Александр Князев

Старт игра - стоп игра. Книга 7

А. Князев

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора

О книге

Страница идеи

Введение

Как устроена эта книга

Главная линия книги

Как читать эту книгу после ключа

Страница первых понятий

Глава 1. Почему человек входит в дело не полностью

Глава 2. Что такое процесс простыми словами

Глава 3. Почему процесс должен иметь начало и конец

Глава 4. Когда внимание входит без команды

Глава 5. Что означает «старт игра»

Глава 6. Один процесс вместо внутреннего шума

Глава 7. Рабочая точка

Глава 8. Почему внимание убегает во время дела

Глава 9. Как вернуть внимание в процесс

Глава 10. Почему нельзя жить в постоянном старте

Глава 11. Что происходит, когда процесс не закрыт

Глава 12. Что означает «стоп игра»

Глава 13. Выход из процесса

Глава 14. Пауза после завершения

Глава 15. Как не тащить дело дальше в голове

Глава 16. Разговор как процесс

Глава 17. Работа как процесс

Глава 18. Домашние дела как процесс

Глава 19. Конфликт как незакрытая игра

Глава 20. Ошибка как открытый процесс

Глава 21. Ожидание как открытый процесс

Глава 22. Решение как процесс

Глава 23. Реакция как автоматический вход

Глава 24. Как остановить реакцию до того, как она стала действием

Глава 25. Выбор после паузы

Глава 26. Когда человек возвращается к себе

Глава 27. Один процесс за один раз

Глава 28. Как не открывать лишние процессы

Глава 29. Когда процесс надо перенести

Глава 30. Как закрыть день

Глава 31. Утро как новый вход

Глава 32. Как понять, что внимание вернулось

Глава 33. Полный цикл «старт игра / стоп игра»

Глава 34. Настоящая сила — не быть управляемым автоматикой

Глава 35. Что меняется в человеке, когда внимание возвращается

Глава 36. Свободное внимание после выхода

Время после «стоп игры»

Схема системы книги 7

Итог книги

Финальная формула

Последнее слово автора

Об авторе

ОТ АВТОРА

Эта книга не про игру.

И не про то, чтобы относиться к жизни несерьёзно.

Здесь слово «игра» означает процесс.

Процесс — это всё, куда входит твоё внимание.

Разговор — процесс.

Работа — процесс.

Дорога — процесс.

Мысль — тоже процесс, если ты в неё вошёл и продолжаешь её внутри.

Задача — процесс.

Конфликт — процесс.

Ожидание — процесс.

Даже внутренний спор с самим собой может стать процессом, если внимание снова и снова возвращается туда.

Человек часто устает не от самого дела.

Он устает от того, что входит в одно — не выходит из другого и одновременно держит третье.

Он вроде бы разговаривает, но внутри ещё работает.

Он вроде бы работает, но внутри продолжает вчерашний спор.

Он вроде бы отдыхает, но внимание всё ещё стоит рядом с задачей, которую он не закрыл.

Так появляется внутренний шум.

Не потому, что человек слабый.

Не потому, что он не умеет жить.

А потому, что внимание оказалось сразу в нескольких открытых процессах.

Один процесс начался.

Второй не завершился.

Третий ждёт решения.

Четвёртый возвращается мыслью.

Пятый висит фоном.

И в какой-то момент человек уже не понимает, где он находится.

Он здесь телом.

Но внимание — не полностью здесь.

Часть внимания в разговоре.

Часть в работе.

Часть в ожидании.

Часть в незакрытой задаче.

Часть в том, что надо было сказать, но не сказал.

И тогда состояние «здесь и сейчас» не удерживается.

Не потому, что его надо сильнее ловить.

А потому, что внимание занято открытыми процессами.

Главный закон этой серии простой:

незавершённый процесс удерживает внимание.

Пока процесс открыт, внимание держит с ним связь.

Пока внимание держит связь, оно возвращается.

Возврат становится мыслями.

Мысли создают внутреннее движение.

Внутреннее движение создаёт напряжение.

Но когда процесс завершён, внимание освобождается.

Возврат исчезает.

Внутреннее движение останавливается.

Появляется пауза.

А в паузе человек снова чувствует себя здесь.

Эта книга раскрывает простой механизм:

старт игра / стоп игра.

«Старт игра» — это ясный вход в процесс.

Ты как будто говоришь вниманию:

сейчас я вхожу сюда.

Сейчас я делаю это.

Сейчас у меня один процесс.

Сейчас моя рабочая точка здесь.

«Стоп игра» — это ясный выход из процесса.

Ты как будто говоришь вниманию:

этот процесс завершён.

Я больше не держу его внутри.

Я возвращаю внимание себе.

Это не магия.

Не техника ради техники.

Не красивое слово.

Это способ дать вниманию ясные границы.

Потому что внимание работает лучше, когда понимает:

куда оно входит;

что оно делает;

где рабочая точка;

когда процесс завершён;

куда возвращаться после завершения.

Без этого человек часто живёт в размытом состоянии.

Он начинает дело, но не входит в него полностью.

Он заканчивает дело, но не выходит из него полностью.

Он думает, что отдыхает, но внутри продолжает задачу.

Он думает, что работает, но внимание возвращается в старый разговор.

Он думает, что отпустил, но процесс всё ещё открыт.

И тогда всё смешивается.

День становится не набором завершённых процессов, а одним длинным внутренним шумом.

В этой книге мы будем учиться другому.

Входить в процесс ясно.

Держать один процесс.

Видеть рабочую точку.

Не распыляться.

Выходить из процесса.

Ставить точку.

Делать паузу.

Возвращать внимание себе.

Это не сделает жизнь идеальной.

Но сделает её понятнее.

Потому что спокойствие начинается не там, где исчезли все дела.

Спокойствие начинается там, где внимание перестало быть разорванным между открытыми процессами.

И если процесс начался — его нужно увидеть.

Если ты вошёл — нужно войти полностью.

Если работаешь — работать в одной точке.

Если закончил — выйти.

Если вышел — не тащить процесс дальше.

В этом и есть смысл книги 7.

Старт.

Рабочая точка.

Стоп.

Пауза.

Возвращение внимания себе.

С этого и начнём.

О КНИГЕ

Эта книга о том, как человек входит в процесс и как выходит из него.

На первый взгляд это кажется простым.

Начал дело — значит вошёл.

Закончил дело — значит вышел.

Но в жизни часто происходит иначе.

Человек может начать дело внешне, но вниманием так и не войти в него полностью.

Он сел работать, но часть внимания осталась в разговоре.

Он начал разговор, но часть внимания всё ещё держит задачу.

Он пришёл домой, но внутри ещё продолжает рабочий день.

Он лёг отдыхать, но внимание всё ещё проверяет, доделано ли что-то, решено ли — не забыто ли — не сорвётся ли завтра.

Внешне процесс может закончиться.

Но внутри он может продолжаться.

И именно это создаёт усталость, шум и напряжение.

Эта книга нужна для того, чтобы дать вниманию простые границы.

Не жёсткие.

Не искусственные.

Не сложные.

А понятные.

Есть вход.

Есть действие.

Есть рабочая точка.

Есть выход.

Есть пауза.

Есть возвращение внимания себе.

Когда человек не видит входа, он часто попадает в процесс автоматически.

Его кто-то позвал — он уже внутри.

Пришло сообщение — он уже реагирует.

Появилась мысль — он уже крутит её.

Возникла тревога — он уже живёт в ней.

Так внимание входит без выбора.

И если вход был неосознанным, выход тоже часто не происходит.

Процесс остаётся открытым.

Он может продолжаться в фоне.

Человек вроде бы занимается другим, но внимание возвращается назад.

Возвращается к разговору.

К задаче.

К ошибке.

К ожиданию.

К незавершённому решению.

К тому, что надо было сказать.

К тому, что надо будет сделать.

Так рождается ощущение, что внутри нет тишины.

Не потому, что жизнь плохая.

Не потому, что человек слабый.

А потому, что слишком много процессов открыто без ясного входа и без ясного выхода.

Механизм «старт игра / стоп игра» нужен не для игры.

Он нужен для ясности.

«Старт игра» означает:

я вижу процесс;

я вхожу в него;

я понимаю, что сейчас делаю;

я выбираю одну рабочую точку;

моё внимание здесь.

«Стоп игра» означает:

я вижу, что процесс завершён;

я ставлю точку;

я больше не продолжаю его внутри;

я возвращаю внимание себе;

я делаю паузу.

Эта книга не обещает, что после неё исчезнут все дела, разговоры, ошибки, задачи и тревоги.

Они не исчезнут.

Жизнь будет продолжаться.

Но человек может перестать проваливаться в каждый процесс без выбора.

Он может начать замечать:

куда вошло внимание;

что оно сейчас держит;

какой процесс открыт;

что можно завершить;

где поставить точку;

когда пора выйти.

В этом и есть практический смысл книги.

Она не про контроль над жизнью.

Она про возвращение ясности.

Потому что спокойствие появляется не тогда, когда вокруг всё идеально.

Спокойствие появляется тогда, когда внимание перестаёт быть разорванным между множеством открытых процессов.

Человек может быть в деле и не терять себя.

Может говорить и не продолжать разговор внутри ещё три часа.

Может работать и потом выходить из работы.

Может закрыть день и не тащить его в ночь.

Может ошибиться, признать, исправить и не жить в этой ошибке дальше.

Может начать.

Может завершить.

Может остановиться.

Может вернуться к себе.

Эта книга будет идти простым путём.

Сначала мы разберём, что такое процесс.

Потом увидим, почему человек часто входит в дело не полностью.

Потом поймём, зачем нужен ясный старт.

После этого разберём рабочую точку.

Затем перейдём к выходу.

Поймём, что такое «стоп игра».

Разберём паузу после завершения.

И только потом перейдём к примерам из жизни и практикам.

Главная линия книги простая:

если внимание вошло в процесс — оно должно понимать, куда вошло;

если внимание работает — ему нужна одна рабочая точка;

если процесс завершён — вниманию нужен выход;

если выход произошёл — появляется пауза;

если появилась пауза — внимание возвращается себе.

Эта книга не требует верить.

Она предлагает наблюдать.

Посмотреть на свой день.

На разговоры.

На дела.

На мысли.

На внутренние споры.

На задачи.

На моменты, когда ты вроде бы уже закончил, но внутри продолжаешь.

И постепенно увидеть простую вещь:

там, где процесс не закрыт, внимание остаётся привязанным.

А там, где процесс завершён, внимание освобождается.

СТРАНИЦА ИДЕИ

Главная идея этой книги простая:

в каждый процесс нужно входить ясно и из каждого процесса нужно выходить ясно.

Большинство людей устают не только от дел.

Они устают от того, что не выходят из процессов.

Дело вроде закончено, но внимание осталось рядом с ним.

Разговор вроде завершён, но внутри человек ещё продолжает отвечать.

Рабочий день вроде прошёл, но ум снова возвращается к задачам.

Ошибка вроде исправлена, но человек продолжает прокручивать её.

Решение вроде принято, но внимание проверяет его снова и снова.

Так человек живёт не в одном моменте.

Он живёт сразу в нескольких открытых процессах.

Один процесс идёт сейчас.

Другой остался со вчера.

Третий ждёт завтра.

Четвёртый крутится как мысль.

Пятый висит фоном и забирает силы.

Снаружи человек может выглядеть спокойным.

Он может сидеть дома.

Пить чай.

Разговаривать с близкими.

Ехать в машине.

Смотреть фильм.

Но внутри его внимание может продолжать работать там, где процесс не закрыт.

И тогда человек не отдыхает полностью.

Он вроде бы уже вышел из ситуации телом, но вниманием ещё находится внутри неё.

Именно поэтому состояние «здесь и сейчас» часто не удерживается.

Не потому, что человек плохо старается.

Не потому, что ему не хватает силы воли.

Не потому, что мысли сильнее него.

А потому, что внимание связано с незавершёнными процессами.

Пока процесс открыт, внимание держит с ним связь.

Пока внимание держит связь, оно возвращается.

Возврат становится мыслями.

Мысли создают движение внутри.

Движение создаёт напряжение.

И человек начинает чувствовать шум.

Не внешний шум.

А внутренний.

Шум незакрытого.

Шум недосказанного.

Шум недоделанного.

Шум того, что не получило точки.

Механизм «старт игра / стоп игра» нужен для того, чтобы дать вниманию простые границы.

Старт игра — это ясный вход.

Я вижу процесс.

Я понимаю, куда вхожу.

Я выбираю одну рабочую точку.

Я не распыляюсь.

Я здесь.

Стоп игра — это ясный выход.

Я вижу, что процесс завершён.

Я ставлю точку.

Я не продолжаю его внутри.

Я возвращаю внимание себе.

Я делаю паузу.

Это не про жёсткий контроль.

Это не про напряжение.

Это не про то, чтобы всё держать в голове.

Наоборот.

Это про освобождение.

Когда у процесса есть вход, внимание не проваливается в него случайно.

Когда у процесса есть рабочая точка, внимание не прыгает между всем сразу.

Когда у процесса есть выход, внимание не остаётся внутри после завершения.

Когда после выхода есть пауза, человек не тащит один процесс в другой.

В этом и есть практический смысл книги 7.

Не просто делать дела.

А видеть процесс.

Не просто начинать.

А входить осознанно.

Не просто заканчивать.

А выходить полностью.

Не просто отдыхать после дела.

А действительно возвращать внимание себе.

Потому что спокойствие появляется не там, где исчезли все задачи.

Спокойствие появляется там, где внимание перестаёт быть разорванным между открытыми процессами.

Жизнь не станет пустой.

Дела останутся.

Разговоры останутся.

Ошибки будут.

Решения будут.

Ожидания будут.

Но человек может перестать жить внутри всего сразу.

Он может входить в один процесс.

Работать в одной точке.

Завершать.

Останавливаться.

И возвращаться.

В этом суть:

вошёл — увидел процесс;

работаешь — держишь рабочую точку;

завершил — вышел;

вышел — сделал паузу;

пауза появилась — внимание вернулось тебе.

Так внутренний шум начинает снижаться.

Не потому, что мысли подавили.

А потому, что открытые процессы начали получать форму, границы и завершение.

ВВЕДЕНИЕ

Человек часто думает, что он управляет делами.

Но на самом деле сначала нужно понять другое:

куда вошло его внимание.

Потому что именно внимание делает процесс живым.

Если внимание вошло в разговор, разговор начинает жить внутри.

Если внимание вошло в задачу, задача занимает внутреннее место.

Если внимание вошло в тревогу, тревога становится процессом.

Если внимание вошло в ожидание, ожидание начинает тянуть силы.

Если внимание вошло в ошибку, человек может возвращаться к ней снова и снова, даже если внешне всё уже про-

шло.

Дело само по себе не всегда забирает человека.

Разговор сам по себе не всегда забирает человека.

Мысль сама по себе не всегда забирает человека.

Забирает не событие.

Забирает внимание, которое вошло в событие и не вышло обратно.

Вот почему человек может устать даже тогда, когда вроде бы ничего тяжёлого не делал.

Он мог просто весь день переключаться.

Открыл одно.

Подумал о другом.

Ответил третьему.

Вспомнил четвёртое.

Вернулся к пятому.

Не завершил первое.

Не закрыл второе.

Не поставил точку в третьем.

И к вечеру устал не от одного большого дела, а от множества маленьких входов внимания без выхода.

Внимание вошло туда.

Потом сюда.

Потом ещё куда-то.

Но обратно не вернулось полностью.

Так появляется ощущение внутреннего разброса.

Человек вроде бы здесь.

Но внимание не здесь целиком.

Оно частями стоит в разных местах:

в разговоре;

в задаче;

в сообщении;

в ожидании;

в ошибке;

в завтрашнем деле;

в старом внутреннем споре.

И тогда человек не может быть в настоящем моменте полностью.

Не потому, что настоящий момент далеко.

А потому, что внимание занято.

Оно держит открытые процессы.

Главный закон этой серии остаётся тем же:

незавершённый процесс удерживает внимание.

Но в книге 7 мы смотрим на этот закон ещё точнее.

Мы смотрим не просто на процесс.

Мы смотрим на движение внимания:

как внимание входит;

как внимание закрепляется;

как внимание теряет рабочую точку;

как внимание остаётся внутри процесса;

как внимание выходит;

как внимание освобождается;

как внимание возвращается человеку.

Механизм «старт игра / стоп игра» нужен именно для этого.

Не для красивой команды.

Не для игры словами.

Не для строгой системы контроля.

А для того, чтобы внимание получило ясный вход и ясный выход.

Старт игра — это момент, когда человек видит:

моё внимание входит в процесс.

Сейчас я здесь.

Сейчас я занимаюсь этим.

Сейчас я выбираю одну рабочую точку.

Я не распыляюсь.

Я не живу сразу во всём.

Я вхожу в один процесс.

Стоп игра — это момент, когда человек видит:

моё внимание выходит из процесса.

Я завершил.

Я поставил точку.

Я не продолжаю это внутри.

Я возвращаю внимание себе.

Я делаю паузу.

Без ясного старта внимание часто проваливается автоматически.

Пришло сообщение — внимание уже там.

Кто-то сказал фразу — внимание уже внутри реакции.

Появилась тревожная мысль — внимание уже крутит её.

Возникла задача — внимание уже прыгает между деталями.

Человек не выбирал вход.

Он просто оказался внутри.

А если вход был неясным, выход часто тоже становится неясным.

Процесс вроде закончился.

Но внимание осталось.

И тогда человек внешне живёт дальше, а внутри продолжает старое.

Он уже дома, но внимание в работе.

Он уже молчит, но внимание в разговоре.

Он уже лёг спать, но внимание в завтрашнем деле.

Он уже сказал «всё нормально», но внимание в незакрытом конфликте.

Так внимание теряет свободу.

Не сразу.

Не резко.

А постепенно.

Через множество незаметных входов без выхода.

Поэтому книга 7 нужна не для того, чтобы человек стал жёстким.

Она нужна для того, чтобы он стал внимательнее к своему вниманию.

Не к чужим словам.

Не к внешнему шуму.

Не к количеству дел.

А к главному вопросу:

где сейчас моё внимание?

Если внимание вошло в процесс — я должен это увидеть.

Если внимание держит процесс — я должен понять, где рабочая точка.

Если внимание застряло — я должен заметить, что процесс не закрыт.

Если процесс завершён — я должен дать вниманию выход.

Если внимание вышло — я должен сделать паузу.

Пауза важна.

Потому что без паузы человек переносит одно в другое.

Он закончил разговор и сразу вошёл в работу.

Закончил работу и сразу вошёл в телефон.

Закрыл телефон и сразу вошёл в тревогу.

Всё идёт без промежутка.

Внимание не успевает вернуться.

И тогда день становится одним длинным потоком без точек.

Книга 7 предлагает другой путь.

Не спешить из одного процесса в другой.

А видеть:

вот вход;

вот процесс;

вот рабочая точка;

вот завершение;

вот выход;

вот пауза;

вот возвращение внимания.

Когда человек начинает так жить, он не становится медленным.

Он становится собранным.

Он не теряет время.

Он перестаёт терять внимание.

А это важнее.

Потому что время может идти.

Но если внимание разбросано, человек всё равно не чувствует жизни.

Он как будто присутствует рядом со своей жизнью, но не внутри неё.

Когда внимание возвращается, появляется другое ощущение.

Человек снова слышит, что ему говорят.

Видит, что делает.

Понимает, куда вошёл.

Чувствует, когда пора выйти.

Может поставить точку.

Может остановиться.

Может быть здесь.

Именно к этому ведёт механизм «старт игра / стоп игра».

Он возвращает человеку не контроль над всем миром.

Он возвращает человеку его внимание.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Эта книга устроена как движение внимания.

Не как набор советов.

Не как список правил.

Не как строгая инструкция, которую нужно выполнять идеально.

А как простой путь:

внимание входит;

внимание держит рабочую точку;

внимание замечает процесс;

внимание выходит;

внимание возвращается.

Поэтому книга будет идти постепенно.

Сначала мы разберём, почему человек часто входит в дело не полностью.

Это важный момент.

Потому что человек может физически начать действие, но вниманием остаться где-то ещё.

Он сел работать, но внимание в разговоре.

Он начал разговор, но внимание в задаче.

Он пришёл домой, но внимание всё ещё в рабочем дне.

Он взялся за одно дело, но внутри уже держит пять других.

Внешне процесс начался.

Но внимание не вошло туда полностью.

И тогда человек делает одно, а внутри живёт сразу в нескольких направлениях.

После этого мы разберём, что такое процесс простыми словами.

Процесс — это не обязательно большая задача.

Процесс — это всё, куда вошло внимание.

Если внимание вошло в мысль — мысль стала процессом.

Если внимание вошло в тревогу — тревога стала процессом.

Если внимание вошло в разговор — разговор стал процессом.

Если внимание вошло в ожидание — ожидание стало процессом.

И пока внимание не вышло, процесс может продолжаться внутри.

Даже если снаружи уже ничего не происходит.

Дальше мы посмотрим, почему процессу нужно начало и завершение.

Без начала внимание проваливается случайно.

Без завершения внимание остаётся привязанным.

Человек не всегда замечает этот момент.

Ему кажется, что он просто подумал.

Просто ответил.

Просто вспомнил.

Просто отвлёкся.

Но внимание уже вошло.

А если оно вошло, оно может остаться.

И если процесс не получил точки, внимание будет возвращаться.

Потом мы подойдём к механизму «старт игра».

Здесь важно понять правильно.

«Старт игра» — это не команда играть.

Это момент ясного входа внимания.

Человек говорит себе не вслух обязательно, а внутренне:

сейчас я вхожу в этот процесс;

сейчас моё внимание здесь;

сейчас у меня одна рабочая точка;

сейчас я не живу сразу во всём.

Это простая команда для внимания.

Не для давления.

Не для насилия над собой.

А для ясности.

Потом мы разберём рабочую точку.

Рабочая точка — это место, где внимание держится во время процесса.

Без рабочей точки внимание начинает прыгать.

Оно цепляется за лишнее.

Возвращается к старому.

Уходит в тревогу.

Проверяет будущее.

Вспоминает прошлое.

И тогда процесс размывается.

Человек вроде бы что-то делает, но внутри нет собранности.

Рабочая точка помогает вниманию понять:

сейчас я здесь;

сейчас делаю это;

сейчас держу именно этот шаг.

После этого мы перейдём к тому, почему внимание убегает во время дела.

Это не всегда слабость.

Часто внимание убегает туда, где есть открытый процесс.

Если где-то не поставлена точка, внимание может возвращаться туда снова и снова.

Поэтому задача не только в том, чтобы заставить себя сосредоточиться.

Задача глубже:

увидеть, какие процессы открыты;

понять, что держит внимание;

вернуть внимание в текущую рабочую точку;

а затем закрыть то, что можно закрыть.

Потом мы разберём «стоп игра».

Это вторая половина механизма.

Если «старт игра» — это вход внимания, то «стоп игра» — это выход внимания.

Не просто прекратить действие.

Не просто закрыть ноутбук.

Не просто замолчать.

Не просто уйти из комнаты.

А именно выйти вниманием.

Поставить точку внутри.

Сказать процессу:

завершено;

я больше не продолжаю это внутри;

внимание возвращается ко мне.

После выхода нужна пауза.

Пауза — это не пустота.

Пауза — это момент, когда внимание перестаёт быть привязанным к предыдущему процессу и ещё не вошло в следующий.

В этой паузе человек снова чувствует себя.

Не как работник.

Не как спорящий.

Не как ожидающий.

Не как тревожащийся.

А просто как человек, который вернул внимание себе.

И уже из этого состояния он может идти дальше.

В книге будут не только объяснения.

Будут примеры:

разговор как процесс;

работа как процесс;

домашние дела как процесс;

конфликт как незакрытая игра;

ошибка как открытый процесс;

решение как точка закрытия;

день как последовательность входов и выходов внимания.

Потом будут практики.

Простые.

Без сложных схем.

Без мистики.

Без специальных условий.

Потому что механизм должен работать в обычной жизни.

Когда человек разговаривает.

Когда едет за рулём.

Когда работает.

Когда отвечает на сообщение.

Когда закрывает день.

Когда ложится спать.

Когда понимает, что внутри снова что-то продолжает кру-
титься.

Главное в этой книге — не запомнить красивые слова.

Главное — начать замечать движение внимания.

Где оно сейчас?

Куда оно вошло?

Что оно держит?

Есть ли рабочая точка?

Завершён ли процесс?

Вышло ли внимание?

Есть ли пауза?

Вернулось ли внимание ко мне?

Если человек начинает видеть эти вопросы, он уже перестаёт быть полностью захваченным процессом.

Появляется расстояние.

Появляется выбор.

Появляется возможность поставить точку.

Именно так устроена эта книга.

Она ведёт не к идеальной жизни.

Она ведёт к более ясному обращению с вниманием.

Потому что спокойствие начинается не с того, что вокруг всё стало тихо.

Спокойствие начинается с того, что внимание перестало жить сразу во всех открытых процессах.

ГЛАВНАЯ ЛИНИЯ КНИГИ

Главная линия этой книги простая:

внимание должно понимать, куда оно входит, что оно держит и когда оно выходит.

Если внимание входит без ясности, человек быстро теряет себя в процессе.

Он вроде бы начал одно дело, но внутри уже держит другое.

Он вроде бы слушает человека, но внимание возвращается к старой задаче.

Он вроде бы отдыхает, но внимание проверяет, что осталось незавершённым.

Он вроде бы здесь, но не весь.

Именно это делает жизнь шумной.

Не количество дел само по себе.

А количество открытых процессов, в которых осталось внимание.

Внимание не бесконечное.

Оно не может спокойно быть сразу в десяти местах.

Когда оно разделено, человек начинает чувствовать внутренний разрыв.

Одна часть внимания здесь.

Другая — в разговоре.

Третья — в работе.

Четвёртая — в завтрашнем решении.

Пятая — в ошибке.

Шестая — в ожидании.

И тогда человек может быть внешне спокойным, но внутри у него нет тишины.

Потому что внимание не вернулось домой.

Книга 7 строится вокруг одного механизма:

старт игра / стоп игра.

Этот механизм нужен не для красивого названия.

Он нужен для того, чтобы внимание получило границы.

Старт игра — это вход внимания.

Не просто начало дела.

Не просто действие руками.

Не просто включение в разговор.

А момент, когда человек замечает:

моё внимание входит сюда.

Сейчас я выбираю этот процесс.

Сейчас я нахожусь здесь.

Сейчас у меня одна рабочая точка.

Это важный поворот.

Потому что без ясного входа внимание часто уносит человека автоматически.

Кто-то написал — внимание уже там.

Кто-то резко сказал — внимание уже в реакции.

Появилась мысль — внимание уже пошло за ней.

Вспомнилась ошибка — внимание уже внутри прошлого.

Человек может даже не заметить, как вошёл.

Но если он не заметил вход, ему потом трудно заметить и выход.

Так процесс становится открытым.

После входа нужна рабочая точка.

Рабочая точка — это то место, где внимание держится во время процесса.

Если человек разговаривает, рабочая точка — слышать, что говорит другой, и понимать, что он сам отвечает.

Если человек работает, рабочая точка — текущий шаг, а не вся гора задач сразу.

Если человек решает вопрос, рабочая точка — одно решение, которое нужно принять сейчас.

Если человек закрывает день, рабочая точка — увидеть, что завершено, что перенесено, а что больше не нужно держать внутри.

Без рабочей точки внимание начинает бегать.

Оно не знает, где стоять.

И тогда процесс становится размытым.

Человек вроде бы занят, но внутри нет ясности.

Он делает одно, думает о втором, тревожится о третьем, вспоминает четвёртое.

Так появляется усталость без результата.

Потом приходит момент выхода.

И здесь у многих людей возникает главный сбой.

Они прекращают действие, но не выводят внимание.

Закрыли ноутбук — но внимание осталось в работе.

Закончили разговор — но внимание продолжает спорить.

Уехали с места — но внимание всё ещё там.

Сказали «ладно» — но внутри процесс не закрыт.

И тогда человек думает, что он закончил, но на самом деле только остановил внешнее действие.

Внимание не вышло.

А если внимание не вышло, процесс продолжает жить внутри.

Стоп игра — это выход внимания.

Это момент, когда человек не просто прекращает дей-

ствие, а ставит внутреннюю точку.

Он видит:

этот процесс завершён;

я сделал то, что мог;

я больше не продолжаю это внутри;

внимание возвращается ко мне.

Иногда процесс нельзя завершить полностью.

Тогда его нужно не бросать, а оформить.

Например:

это не завершено, но я вернусь к этому завтра;

сейчас у меня нет данных, чтобы решить;

я сделал текущий шаг;

следующая точка — позже;

до этого момента я не держу процесс внутри.

Это тоже выход.

Потому что внимание получает ясность.

Оно понимает: процесс не потерян — не забыт — не висит в тумане.

У него есть форма.

Есть место.

Есть срок.

Есть следующая точка.

После выхода нужна пауза.

Пауза — это очень важная часть книги.

Без паузы человек сразу перескакивает в следующий процесс.

Он завершил разговор и тут же взял телефон.

Закончил работу и тут же вошёл в новости.

Закрыл одну задачу и тут же начал думать о другой.

Внешне это кажется продуктивностью.

Но внимание не успевает вернуться.

Оно всё время перебрасывается из одного процесса в другой.

Без промежутка.

Без возвращения.

Без тишины.

Пауза нужна не для того, чтобы ничего не делать долго.

Иногда достаточно нескольких секунд.

Главное — чтобы внимание успело выйти из предыдущего процесса и вернуться к человеку.

Пауза говорит:

процесс завершён;

я здесь;

моё внимание вернулось;

я не тащу старое дальше.

И только после этого можно входить в следующее.

Так складывается главная линия книги:

вход внимания;

рабочая точка;

удержание одного процесса;

выход внимания;

пауза;

возвращение внимания себе.

Эта линия будет повторяться в разных главах.

Мы будем смотреть на неё через разговор.

Через работу.

Через ошибки.

Через ожидание.

Через внутренний спор.

Через день целиком.

Но суть останется одной:

человек теряет спокойствие там, где внимание вошло и не
вышло.

И человек возвращает спокойствие там, где внимание по-
лучает ясный вход, ясную рабочую точку и ясный выход.

Не нужно бороться с мыслями.

Нужно увидеть, какой процесс держит внимание.

Не нужно ругать себя за усталость.

Нужно понять, где внимание осталось открытым.

Не нужно всё контролировать.

Нужно научиться входить, завершать, останавливаться и

возвращаться.

Книга 7 будет вести именно туда.

К простому навыку:

быть не рядом со своим вниманием, а вместе с ним.

Видеть его движение.

Не терять его в каждом процессе.

Не оставлять его в незавершённом.

Возвращать его себе.

Потому что внимание — это не мелочь.

Это то, через что человек чувствует жизнь.

Если внимание разбросано, жизнь кажется шумной.

Если внимание связано с незакрытым, настоящее не чувствуется полностью.

Если внимание вернулось, человек снова может быть

здесь.

Не идеально.

Не навсегда.

Но реально.

В этом и есть главная линия книги 7:

внимание входит — внимание работает — внимание выходит — внимание возвращается.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ ПОСЛЕ КЛЮЧА

Книга 0.1 дала вход в язык системы.

Книга 1 показала: незавершённое удерживает внимание.

Книга 2 показала: состояние «здесь и сейчас» не удерживается, если внимание возвращается к открытому процессу.

Книга 3 показала: внимание освобождается, когда процесс получает место, шаг или точку.

Книга 4 перенесла систему в задачи.

Книга 5 показала путь завершённых процессов.

Книга 6 показала пространство между мыслями.

Книга 7 показывает следующий рабочий механизм:

как входить в процесс и как выходить из него.

Здесь появляются две простые команды:

старт игра;
стоп игра.

Это не игра ради игры.

Это рабочий язык внимания.

Старт игра — это осознанный вход в процесс.

Человек понимает: сейчас я вхожу в задачу, разговор, действие, решение или внутреннюю работу.

Стоп игра — это осознанный выход из процесса.

Человек понимает: этот процесс на сейчас получил точку, срок, запись или ближайший шаг, и мне не нужно продолжать его внутри.

Так внимание перестаёт бесконечно перескакивать между открытыми делами.

Оно получает вход.

Получает рабочую точку.

Получает выход.

И после выхода появляется пауза.

Важно не путать эту книгу с попыткой управлять другими людьми.

Настоящая сила здесь не в том, чтобы управлять другими.

Настоящая сила в том, чтобы перестать быть управляемым собственной автоматикой.

Иногда человек думает, что сам выбирает реакцию.

Но на самом деле внимание уже вошло в старую программу: защититься, доказать, оправдаться, испугаться, угодить, победить, избежать ошибки.

Пока программа не замечена, человек действует автоматически.

Когда внимание видит программу, появляется пауза.

А в паузе появляется выбор.

Поэтому эту книгу лучше читать как рабочую инструкцию:

куда я сейчас вошёл вниманием?

есть ли у этого процесса рабочая точка?

какой шаг я делаю прямо сейчас?

где будет выход?

что значит «стоп» именно в этой ситуации?

Главный порядок книги простой:

заметить вход;

назвать процесс;

выбрать рабочую точку;

сделать шаг;

дать процессу срок, запись или точку;

сказать внутри «стоп игра»;

сделать паузу;

вернуть внимание себе.

СТРАНИЦА ПЕРВЫХ ПОНЯТИЙ

Старт игра — это осознанный вход внимания в процесс.

Стоп игра — это осознанный выход внимания из процесса после точки, срока, записи или ближайшего шага.

Вход в процесс — это момент, когда внимание начинает заниматься задачей, разговором, решением, реакцией или действием.

Выход из процесса — это момент, когда внимание перестаёт продолжать процесс внутри.

Рабочая точка — это ближайшее понятное место, с которым человек работает прямо сейчас.

Открытый процесс — это процесс без понятного конца, шага, срока или решения.

Программа — это старая внутренняя схема реакции: защититься, доказать, оправдаться, испугаться, угодить, победить или избежать ошибки.

Автоматизм — это действие или реакция, которые запускаются без ясного выбора.

Пауза — это короткий промежуток между старой реакцией и новым выбором.

Выбор — это следующий шаг, который человек делает не из автоматизма, а из ясности.

Возврат внимания — это движение внимания обратно к открытому процессу.

Голова не склад.

Если процесс начат — ему нужен понятный вход.

Если процесс идёт — ему нужна рабочая точка.

Если процесс завершён на сегодня — ему нужен выход.

Если процесс отложен — у него должен быть срок.

Если процесс получил точку — его не нужно продолжать внутри.

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ВХОДИТ В ДЕЛО НЕ ПОЛНОСТЬЮ

Человек может начать дело внешне, но не войти в него вниманием.

Он сел за работу.

Открыл документ.

Взял телефон.

Начал разговор.

Поехал по делам.

Вроде бы процесс начался.

Но внимание может быть не там.

Оно может оставаться в старом разговоре.

В незакрытой задаче.

В завтрашнем ожидании.

В тревоге.

В ошибке.

В том, что человек не сказал.

В том, что он хотел бы изменить.

И тогда получается странная вещь: человек делает одно, но внутри продолжает другое.

Он вроде бы начал новый процесс.

Но внимание не вошло в него полностью.

Так появляется рассеянность.

Не потому, что человек плохой.

Не потому, что он ленивый.

Не потому, что не умеет собраться.

А потому, что часть внимания уже занята.

Она стоит в незавершённом.

Когда внимание уже удерживается другим процессом, человеку трудно войти в новое дело целиком.

Он может заставить себя начать.

Но внутри будет ощущение сопротивления.

Как будто что-то не пускает.

Как будто нужно сделать одно, а внутри тянет к другому.

На самом деле часто тянет не само дело.

Тянет незакрытая связь внимания.

Если вчерашний разговор не завершён внутри, внимание возвращается туда.

Если рабочая задача не получила формы, внимание держит её фоном.

Если решение не принято, внимание снова и снова проверяет варианты.

Если ошибка не получила вывода, внимание возвращается к ней как к открытому месту.

И когда человек пытается войти в новое действие, он входит не полностью.

Потому что часть внимания уже занята.

Это можно увидеть в обычной жизни.

Человек садится читать книгу, но через минуту ловит себя на мысли о работе.

Он начинает разговор с близким человеком, но внутри продолжает думать о деньгах.

Он едет за рулём, но внимание возвращается к сообщению, на которое он не ответил.

Он начинает отдыхать, но внутри проверяет список дел.

Он ложится спать, но внимание продолжает ходить по незакрытому дню.

И тогда человек думает:

«Почему я не могу быть здесь?»

Но вопрос не в том, что он не может.

Вопрос в том, что его внимание уже где-то удерживается.

Чтобы войти в процесс полностью, сначала нужно увидеть, что уже держит внимание.

Без этого человек будет пытаться силой заставить себя собраться.

Но сила не решает главный вопрос.

Если внимание привязано к открытому процессу, оно будет возвращаться.

Можно ругать себя.

Можно говорить: «Соберись».

Можно пытаться не думать.

Но внимание всё равно будет ходить туда, где нет точки.

Поэтому первый шаг книги 7 — не команда.

Первый шаг — наблюдение.

Не надо сразу исправлять всё.

Не надо срочно закрывать все процессы.

Сначала нужно честно увидеть:

куда сейчас ушло моё внимание?

что я продолжаю внутри?

какой процесс открыт?

что я держу фоном?

что мешает мне войти в это дело полностью?

Когда человек задаёт эти вопросы, появляется ясность.

Он перестаёт думать, что с ним что-то не так.

Он начинает видеть механизм.

Если внимание не входит полностью, значит, оно уже где-то занято.

Значит, нужно не давить на себя, а вернуть внимание из незавершённого.

Иногда для этого достаточно простой точки.

Например:

«К этому вопросу я вернусь завтра в десять утра».

И внимание получает форму.

Иногда нужно записать задачу.

Тогда она перестаёт висеть внутри.

Иногда нужно признать:

«Да, этот разговор меня задел. Сейчас я не решу его, но я вижу, что он открыт».

Иногда нужно сделать короткое действие:

ответить;

уточнить;

отложить с конкретным сроком;

поставить точку;

признать вывод.

Когда процесс получает форму, внимание начинает освобождаться.

И тогда человек может войти в новое дело глубже.

Не идеально.

Не на сто процентов сразу.

Но уже яснее.

Старт игра начинается именно здесь.

Не с громкой команды.

А с момента, когда человек видит:

моё внимание сейчас рассеяно;

часть внимания не здесь;

я возвращаю внимание в этот процесс;

сейчас моя рабочая точка здесь.

Войти в дело полностью — значит не просто начать действие.

Это значит привести внимание в процесс.

Поставить его в одну точку.

Сказать себе:

сейчас я здесь;

сейчас я делаю это;

остальное не исчезло, но сейчас не является моей рабочей точкой;

я не живу сразу во всём.

Так внимание получает границу.

И дело перестаёт быть одним из десяти шумов.

Оно становится текущим процессом.

Когда внимание входит полностью, человек начинает чувствовать действие иначе.

Он лучше слышит.

Лучше видит.

Быстрее понимает.

Меньше ошибается.

Меньше возвращается к лишнему.

Не потому, что стал идеальным.

А потому, что внимание перестало быть разбросанным.

Поэтому проблема не в том, что человек не хочет входить

в дело.

Часто он хочет.

Но внимание не может войти туда, пока оно удерживается другими открытыми процессами.

И задача первой главы — увидеть это спокойно.

Без вины.

Без давления.

Без борьбы с собой.

Если внимание не входит в процесс полностью, нужно спросить не «что со мной не так?»

А:

где сейчас моё внимание?

Этот вопрос возвращает человека к главному.

Потому что книга 7 начинается не с действия.

Она начинается с внимания.

Пример

Андрей утром сел работать над важным документом.

Он открыл файл, поставил рядом кофе, приготовился читать.

Но через несколько минут понял, что перечитывает одну и ту же строку.

Текст перед глазами есть.

А внимания в нём нет.

Сначала он разозлился на себя.

Подумал: «Опять не могу собраться».

Но потом остановился и спросил себя:

«Где сейчас моё внимание?»

Ответ пришёл быстро.

Вчера вечером он получил сообщение от клиента и не ответил.

Сообщение было не срочное, но внутри оно осталось открытым.

Андрей не решал его — не записал — не поставил срок.

Он просто оставил его в голове.

И теперь, когда он пытался войти в работу, внимание возвращалось к этому сообщению.

Тогда Андрей не стал заставлять себя работать сильнее.

Он открыл блокнот и записал:

«Ответить клиенту сегодня в 14:00. Сейчас работаю над документом».

После этого он сделал короткую паузу.

И только потом вернулся к файлу.

Документ не стал лёгким сам по себе.

Но внимание стало свободнее.

Оно уже не держало сообщение как открытый крючок.

У него появилась форма.

Появилось место.

Появился срок.

Андрей вошёл в работу глубже.

Не потому, что победил себя.

А потому, что увидел, где было удержано внимание, и вернул его в текущий процесс.

Итог главы

Человек часто входит в дело не полностью, потому что его внимание уже занято незавершённым.

Он может начать действие внешне, но вниманием оставаться в другом процессе.

Поэтому первый шаг — не заставлять себя, а увидеть, где сейчас внимание.

Если внимание удерживается открытым процессом, нужно дать этому процессу форму: записать, завершить, перенести, назначить срок или поставить точку.

Тогда внимание освобождается и может войти в текущий процесс.

Старт игра начинается не с действия.

Старт игра начинается с возвращения внимания в одну рабочую точку.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

В какой процесс сейчас вошло моё внимание?

Я вошёл в него осознанно или автоматически?

Какая здесь рабочая точка?

Какой один шаг я делаю сейчас?

Где будет выход из этого процесса?

Что значит «стоп игра» в этой ситуации?

Нужно записать результат?

Поставить срок?

Вычеркнуть выполненное?

Остановить внутреннее продолжение?

После этого сделай короткую паузу и верни внимание в текущий момент.

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ПРОЦЕСС ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Процесс — это не обязательно большое дело.

Не обязательно работа.

Не обязательно задача с планом, сроком и результатом.

Процесс — это всё, куда вошло внимание и где оно начало что-то удерживать.

Если внимание вошло в разговор — разговор стал процессом.

Если внимание вошло в мысль — мысль стала процессом.

Если внимание вошло в тревогу — тревога стала процессом.

Если внимание вошло в ожидание — ожидание стало процессом.

Если внимание вошло в ошибку — ошибка стала процессом.

Если внимание вошло в задачу — задача стала процессом.

Человек может думать, что процесс — это только то, что видно снаружи.

Например, он пишет документ.

Разговаривает с клиентом.

Едет за рулём.

Готовит еду.

Ремонтирует что-то.

Работает руками.

Но для внимания процесс начинается раньше.

Процесс начинается в тот момент, когда внимание вошло во что-то и стало с этим связано.

Иногда внешнего действия почти нет.

Человек просто получил сообщение.

Прочитал одну фразу.

Вспомнил старый разговор.

Услышал интонацию.

Увидел проблему.

Подумал о будущем.

И всё.

Снаружи почти ничего не произошло.

Но внутри внимание уже вошло.

Оно начало держать.

Начало возвращаться.

Начало проверять.

Начало строить варианты.

И если этот процесс не получил формы, он может продолжаться внутри долго.

Вот почему человек иногда устает от того, что вроде бы «ничего не делал».

Он действительно мог не делать ничего тяжёлого внешне.

Но внимание весь день входило в разные внутренние процессы.

Туда вошло.

Тут зацепилось.

Здесь не вышло.

Там не поставило точку.

И к вечеру внутри уже не один день, а целая связка открытых процессов.

Процесс можно представить очень просто.

Это как открытая дверь для внимания.

Внимание вошло — дверь открыта.

Пока дверь открыта, внимание может возвращаться туда снова и снова.

Если человек вышел и закрыл дверь, внимание освобождается.

Если человек вышел телом, но дверь внутри осталась открытой, внимание продолжает туда ходить.

Так бывает с разговором.

Разговор закончился.

Люди разошлись.

Телефон убран.

Но человек внутри продолжает отвечать.

Он придумывает новые фразы.

Вспоминает, что можно было сказать.

Доказывает.

Оправдывается.

Злится.

Проверяет.

Значит, для внимания разговор ещё не закрыт.

Он продолжается как процесс.

Так бывает с задачей.

Человек отложил её.

Но не записал следующий шаг.

Не решил, когда вернётся.

Не понял, что именно надо сделать.

И задача остаётся висеть внутри.

Внимание возвращается к ней не потому, что хочет мучить человека.

А потому, что процесс открыт.

У него нет формы.

Нет точки.

Нет следующего места.

Так бывает с ошибкой.

Ошибка уже произошла.

Снаружи ничего не изменить.

Но человек снова и снова возвращается к ней.

Прокручивает.

Стыдится.

Злится.

Думает, как надо было поступить.

Если из ошибки не сделан вывод, она остаётся открытым

процессом.

Внимание возвращается туда, потому что внутри нет завершения.

Значит, процесс — это не просто событие.

Процесс — это связь внимания с событием.

Пока связь открыта, внимание удерживается.

Когда связь завершена, внимание освобождается.

Именно поэтому в этой книге мы не будем смотреть только на дела.

Мы будем смотреть на внимание.

Где оно вошло?

Что оно держит?

Почему оно возвращается?

Есть ли рабочая точка?

Есть ли выход?

Есть ли завершение?

Есть ли пауза?

Чем яснее человек видит процесс, тем проще ему вернуть внимание.

Пока процесс не назван, он может жить внутри как туман.

Человек просто чувствует напряжение.

Просто ощущает шум.

Просто не может расслабиться.

Просто понимает, что «что-то не так».

Но когда он называет процесс, появляется форма.

Например:

«Я держу незакрытый разговор».

«Я держу задачу без следующего шага».

«Я держу ожидание ответа».

«Я держу ошибку без вывода».

«Я держу решение, которое не принято».

Сразу становится понятнее.

Не всё решено.

Но уже видно, где находится внимание.

А когда видно, где внимание, появляется возможность вернуть его.

Процессу нужна форма.

Если процесс не завершён, его можно хотя бы оформить.

Записать.

Назначить срок.

Определить следующий шаг.

Признать вывод.

Поставить точку.

Сказать себе: «Сейчас это не моя рабочая точка».

Тогда внимание перестаёт держать всё в тумане.

Оно понимает:

это записано;

это перенесено;

это завершено;

это будет решено позже;

это больше не нужно продолжать внутри.

Для книги 7 это очень важно.

Потому что старт игра невозможен без понимания процесса.

Нельзя ясно войти туда, что ты не видишь.

Нельзя держать рабочую точку, если не понимаешь, какой процесс открыт.

Нельзя сделать стоп игра, если не понимаешь, из чего именно выходишь.

Поэтому сначала нужно научиться видеть процесс простыми словами.

Процесс — это место, куда вошло внимание.

Если внимание вошло — процесс начался.

Если внимание удерживается — процесс открыт.

Если внимание возвращается — процесс не получил завершения.

Если внимание вышло и появилась пауза — процесс закрыт.

Это и есть основа.

Не сложная теория.

Не умная схема.

А простой наблюдаемый механизм.

Человек начинает спрашивать себя:

«Куда сейчас вошло моё внимание?»

И этот вопрос уже меняет состояние.

Потому что внимание перестаёт быть слепо захваченным.

Оно начинает видеть себя.

А когда внимание видит, куда вошло, человек получает возможность выбрать:

остаться в этом процессе;

вернуться к рабочей точке;

завершить;

перенести;

или выйти.

Пример

Марина вечером села отдыхать.

Она включила фильм, налила чай и решила ничего не делать.

Но через несколько минут заметила, что фильм идёт фоном.

Она смотрит на экран, но не слышит половину слов.

Внимание было не в фильме.

Оно возвращалось к разговору с начальником.

Разговор закончился ещё днём.

Снаружи он давно прошёл.

Но внутри Марина продолжала его.

Она думала, почему он сказал именно так.

Что она должна была ответить.

Не выглядела ли она слабой.

Не надо ли завтра снова вернуться к этой теме.

Сначала она сказала себе: «Хватит думать».

Но это не помогло.

Тогда она попробовала посмотреть точнее:

«Какой процесс открыт?»

Ответ был простой:

«Я держу разговор без точки».

Она взяла лист и написала:

«Разговор с начальником. Меня задел тон. Завтра уточню один рабочий вопрос. Остальное сейчас не продолжаю».

После этого она не стала специально заставлять себя расслабляться.

Она просто увидела процесс, дала ему форму и обозначи-

ла следующую точку.

Через несколько минут внимание стало меньше возвращаться к разговору.

Фильм стал слышнее.

Чай стал горячее.

Комната стала заметнее.

Марина не решила всю жизнь.

Но она закрыла один внутренний круг.

И внимание частично вернулось к ней.

Итог главы

Процесс — это всё, куда вошло внимание.

Не только работа — не только дело — не только задача.

Разговор, мысль, тревога, ожидание, ошибка, решение — всё это может стать процессом, если внимание вошло и продолжает удерживать связь.

Пока процесс открыт, внимание возвращается.

Когда процесс получает форму, точку или следующий шаг, внимание начинает освобождаться.

Чтобы управлять механизмом «старт игра / стоп игра», сначала нужно научиться видеть процесс.

Потому что нельзя выйти из того, чего не видишь.

И нельзя вернуть внимание, если не понимаешь, где оно осталось.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

В какой процесс сейчас вошло моё внимание?

Я вошёл в него осознанно или автоматически?

Какая здесь рабочая точка?

Какой один шаг я делаю сейчас?

Где будет выход из этого процесса?

Что значит «стоп игра» в этой ситуации?

Нужно записать результат?

Поставить срок?

Вычеркнуть выполненное?

Остановить внутреннее продолжение?

После этого сделай короткую паузу и верни внимание в текущий момент.

ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ПРОЦЕСС ДОЛЖЕН ИМЕТЬ НАЧАЛО И КОНЕЦ

Любой процесс, в который входит внимание, должен иметь начало и конец.

Не потому, что жизнь можно разложить идеально.

Не потому, что всё должно быть под контролем.

А потому, что вниманию нужны границы.

Если у процесса нет начала, внимание входит в него случайно.

Если у процесса нет конца, внимание остаётся внутри.

И тогда человек не управляет своим вниманием.

Он просто реагирует.

На сообщение.

На звонок.

На мысль.

На чужую фразу.

На тревогу.

На воспоминание.

На незавершённое дело.

Так внимание начинает жить не там, где человек выбрал,
а там, куда его потянуло.

Процесс без начала выглядит просто.

Человек проснулся и сразу взял телефон.

Открыл одно сообщение.

Потом другое.

Потом увидел новость.

Потом вспомнил задачу.

Потом ответил кому-то.

Потом уже внутри тревоги, планов, разговоров, чужих просьб.

Он ещё даже не решил, куда войти вниманием.

Но внимание уже вошло в несколько процессов.

Так день начинается не с выбора, а с захвата внимания.

И потом человеку трудно понять, почему внутри шум с самого утра.

Он вроде бы ничего не сделал.

Но внимание уже открыло несколько дверей.

Одна дверь — сообщение.

Вторая — задача.

Третья — новость.

Четвёртая — тревожная мысль.

Пятая — ожидание ответа.

И каждая дверь начинает тянуть внимание.

Вот почему процессу нужно начало.

Начало — это момент, когда человек видит:

сейчас моё внимание входит сюда.

Сейчас я выбираю этот процесс.

Сейчас у меня есть рабочая точка.

Сейчас я не открываю всё сразу.

Без начала внимание проваливается.

С началом внимание входит.

Разница большая.

Когда внимание проваливается, человек оказывается внутри процесса автоматически.

Когда внимание входит, человек видит процесс и может держать его осознанно.

Но начало — это только половина.

Процессу нужен конец.

Потому что внимание может выйти из действия, но не выйти из процесса.

Человек завершил разговор, но внимание осталось спорить.

Он закрыл рабочую задачу, но внимание продолжает проверять детали.

Он отправил сообщение, но внимание ждёт реакцию.

Он закончил день, но внимание продолжает ходить по незакрытым местам.

Так процесс остаётся открытым.

И человек тащит его дальше.

Иногда целый день.

Иногда неделю.

Иногда годами.

Не потому, что хочет.

А потому, что внимание не получило ясного выхода.

Конец процесса — это не всегда идеальное завершение.

Иногда нельзя закрыть всё полностью.

Нельзя сразу решить конфликт.

Нельзя быстро получить ответ.

Нельзя закончить большую работу за один подход.

Нельзя изменить то, что уже произошло.

Но можно дать вниманию ясную границу.

Можно сказать:

на сегодня этот процесс остановлен;

следующий шаг назначен;

ответа пока нет, значит я не продолжаю ожидание внутри;

ошибка признана, вывод сделан;

разговор завершён, я больше не доказываю его внутри;

к этому я вернусь завтра в конкретное время.

Это тоже конец текущего цикла.

Не конец всей истории.

Но конец удержания прямо сейчас.

Для внимания этого уже достаточно, чтобы ослабить связь.

Пока у процесса нет конца, внимание не знает, можно ли уходить.

Оно как будто стоит рядом и ждёт.

А вдруг надо вернуться?

А вдруг забыли?

А вдруг не решено?

А вдруг надо проверить?

А вдруг надо ещё раз подумать?

Так внимание держит открытый процесс, даже если человек пытается заниматься другим.

И тогда новый процесс не получает полного внимания.

Человек входит в него остатком.

Не всем собой.

Не целиком.

А кусками.

Поэтому начало и конец нужны не процессу как красивой форме.

Они нужны вниманию.

Начало говорит вниманию:

входим сюда.

Конец говорит вниманию:

выходим отсюда.

Без начала нет ясного входа.

Без конца нет освобождения.

Именно между этими двумя точками появляется рабочее пространство.

В нём внимание может держать одну точку.

Не расползаться.

Не прыгать.

Не удерживать десять процессов сразу.

А быть там, где человек сейчас находится.

Когда процесс имеет начало и конец, жизнь становится понятнее.

Не легче во всём.

Не идеальнее.

Но понятнее.

Человек начинает видеть:

вот я вошёл;

вот я работаю;

вот я завершаю;

вот я выхожу;

вот внимание вернулось.

Так появляется внутренний порядок.

Не внешний порядок ради порядка.

А порядок движения внимания.

И это важно.

Потому что человек может жить в полном внешнем порядке и при этом быть внутри перегруженным.

У него могут быть списки, планы, заметки, расписание.

Но если внимание входит в процессы случайно и не выходит из них, внутреннего спокойствия не будет.

А может быть наоборот.

Снаружи день обычный — не идеальный.

Но человек видит свои входы и выходы.

Он понимает, куда вошло внимание.

Понимает, что сейчас рабочая точка.

Понимает, когда пора поставить точку.

Понимает, когда нужно сделать паузу.

И тогда внутри становится тише.

Процесс с началом и концом не держит человека бесконечно.

Он становится частью дня.

А не внутренним фоном.

Он может быть сложным.

Но он не размазывается на всё.

Он не забирает внимание ночью.

Не прячется за другим делом.

Не превращает отдых в продолжение работы.

Не превращает молчание в продолжение спора.

Не превращает ожидание в постоянный шум.

Главная ошибка человека — думать, что процесс закончился, если закончилось внешнее действие.

Но для внимания это не всегда так.

Внешнее действие может закончиться.

А внутренний процесс — нет.

Поэтому в книге 7 мы будем смотреть глубже:

не только что сделал человек;

а вышло ли его внимание.

Если внимание вышло — процесс завершён для внутренней системы.

Если внимание не вышло — процесс открыт.

Даже если снаружи всё давно закончилось.

Именно поэтому механизм «старт игра / стоп игра» строится на двух точках.

Старт игра — это начало.

Внимание входит.

Стоп игра — это конец.

Внимание выходит.

Между ними — процесс.

Внутри процесса — рабочая точка.

После выхода — пауза.

После паузы — возвращение внимания.

Вот простая карта главы.

Именно эта карта будет дальше раскрывать всю книгу.

Пример

Игорь работал над коммерческим предложением.

Он сел за стол и вроде бы начал.

Но до этого он уже успел ответить на три сообщения, открыть новости, вспомнить разговор с поставщиком и подумать о завтрашней встрече.

Он не заметил, как внимание вошло сразу в несколько процессов.

Коммерческое предложение было открыто на экране, но внимание не вошло в него полностью.

Через полчаса Игорь устал, хотя почти ничего не написал.

Потом он остановился и сделал иначе.

Он закрыл лишние вкладки.

Записал на листе: «Поставщик — позвонить завтра в 11:00».

Сообщения убрал на позже.

Новости закрыл.

И сказал себе:

«Старт игра. Это вход внимания в процесс. Сейчас процесс — коммерческое предложение. Рабочая точка — первый раздел».

После этого работа пошла спокойнее.

Не потому, что предложение стало простым.

А потому, что у процесса появилось начало.

Внимание вошло туда яснее.

Через час Игорь сделал первый раздел.

Раньше он бы просто встал и пошёл дальше, оставив файл висеть внутри головы.

Но в этот раз он записал:

«Первый раздел готов. Следующий шаг — расчёты завтра утром».

Потом закрыл файл и сделал короткую паузу.

Это был конец текущего цикла.

Не всей работы.

Но этого подхода.

Внимание получило выход.

Игорь не тащил предложение весь вечер внутри.

Он знал: процесс не потерян, у него есть следующая точка.

Итог главы

Процессу нужны начало и конец, потому что вниманию нужны границы.

Без начала внимание входит случайно.

Без конца внимание остаётся внутри.

Начало помогает вниманию понять:

сейчас я вхожу сюда.

Конец помогает вниманию понять:

сейчас я выхожу отсюда.

Даже если весь процесс ещё не завершён, можно закрыть текущий цикл: записать следующий шаг, назначить срок, сделать вывод, поставить временную точку.

Так внимание перестаёт держать процесс в тумане.

Старт игра даёт вниманию вход.

Стоп игра даёт вниманию выход.

А между ними появляется рабочее пространство, где человек может быть в одном процессе, а не во всём сразу.

.

И человек вроде бы просто прожил обычное утро, но внутри уже перегружен.

Потому что внимание не выбирало.

Оно входило автоматически.

Автоматический вход — это когда внимание захватывается процессом без внутреннего согласия.

Не в смысле, что человек должен всё контролировать.

А в смысле, что он не успел увидеть:

куда вошло внимание;

зачем оно туда вошло;

нужно ли ему там быть;

что сейчас является рабочей точкой;

как потом выйти.

Самый простой пример — телефон утром.

Человек проснулся.

Взял телефон «на минуту».

Увидел сообщение.

Потом второе.

Потом новость.

Потом чей-то комментарий.

Потом вспомнил задачу.

Потом начал думать, кому надо ответить.

Прошло десять минут.

Но за эти десять минут внимание вошло сразу в несколько процессов.

День ещё не начался осознанно.

А внимание уже открыто в разных местах.

И потом человек удивляется:

почему с утра внутри шум?

Потому что внимание не вошло в день.

Оно вошло в чужие процессы.

В чужие слова.

В чужие задачи.

В незакрытые ожидания.

И если не заметить это, весь день может пойти по чужим входам.

Внимание будет не там, где человек выбрал.

А там, куда его потянули.

Так же бывает в разговоре.

Кто-то сказал одну фразу.

Фраза задела.

Человек вроде бы промолчал.

Снаружи разговор пошёл дальше.

Но внимание уже вошло в реакцию.

Оно начинает думать:

почему он так сказал?

что он имел в виду?

надо было ответить иначе?

меня не уважают?

надо потом вернуться к этому?

И вот уже появился новый процесс.

Не потому, что человек решил его открыть.

А потому, что внимание вошло без команды.

Если этот вход не заметить, реакция может жить внутри долго.

Человек будет заниматься делами, но часть внимания останется в той фразе.

Так рождается внутренний спор.

Так рождается напряжение.

Так рождается усталость от того, что внешне уже прошло.

В книге 7 мы не пытаемся сделать внимание каменным.

Не нужно становиться человеком, которого ничего не задевает.

Это неправда и не нужно.

Задача другая:

замечать момент входа.

Видеть, что внимание уже вошло.

И возвращать выбор.

Можно сказать себе:

«Я заметил, что внимание вошло в этот разговор».

«Я заметил, что внимание вошло в тревогу».

«Я заметил, что внимание вошло в ожидание».

«Я заметил, что внимание вошло в старую ошибку».

Само замечание уже меняет положение.

Пока внимание вошло автоматически и человек этого не видит, он внутри процесса.

Когда человек замечает вход, появляется расстояние.

Он уже не полностью захвачен.

Он может выбрать:

остаться в этом процессе;

перенести его;

закрыть;

записать;

вернуться к рабочей точке;

сделать паузу;

выйти.

Именно здесь начинает работать будущая команда «старт игра».

Но сначала важно увидеть обратное:

внимание умеет входить без команды.

А значит, человеку нужно научиться давать ему ясный

ВХОД.

Не чтобы подавить жизнь.

А чтобы не терять себя в каждом сигнале.

Внимание входит без команды, когда процесс цепляет что-то незавершённое внутри.

Если человек боится ошибки, внимание быстро входит в любую проверку.

Если человек ждёт оценки, внимание быстро входит в чужую реакцию.

Если человек держит невысказанное, внимание быстро входит в похожий разговор.

Если человек не закрыл задачу, внимание быстро входит в любое напоминание о ней.

Это не мистика.

Это связь.

Открытый процесс ищет завершение.

И внимание возвращается туда, где завершения нет.

Поэтому автоматический вход часто показывает не слабость, а открытое место.

Если внимание постоянно уходит в одну тему, стоит спросить:

что там не завершено?

какого вывода нет?

какой точки нет?

какого следующего шага нет?

какое ожидание висит без срока?

какая реакция не признана?

Этот вопрос возвращает человека к управлению вниманием.

Не через силу.

А через понимание.

Когда внимание вошло без команды — не надо сразу ругать себя.

Нужно остановиться и увидеть:

вот вход;

вот процесс;

вот что меня зацепило;

вот где внимание оказалось;

вот моя текущая рабочая точка;

вот куда я возвращаю внимание.

Иногда достаточно одной фразы:

«Сейчас это не мой процесс».

И внимание возвращается.

Иногда нужно записать:

«Вернуться к этому в 16:00».

И процесс получает место.

Иногда нужно признать:

«Меня это задело, но сейчас я не продолжаю внутренний спор».

И внимание перестаёт крутить реакцию.

Иногда нужно сделать короткую паузу:

вдохнуть;

посмотреть вокруг;

почувствовать тело;

назвать текущий процесс;

вернуть внимание в рабочую точку.

Это и есть начало зрелого обращения с вниманием.

Не идеального.

Не жёсткого.

А честного.

Человек не говорит: «Я больше никогда не отвлекусь».

Он говорит иначе:

«Я буду замечать, куда вошло моё внимание».

И этого уже достаточно, чтобы перестать жить полностью на автомате.

Потому что каждый замеченный вход — это возможность выбора.

А каждый незамеченный вход — это открытый процесс, который может забрать внимание без разрешения.

Пример

Ольга утром собиралась спокойно поработать.

Она открыла ноутбук, налила чай и решила начать с от-

чёта.

Но перед этим увидела уведомление в телефоне.

Сообщение было короткое: коллега написал, что нужно будет «обсудить вчерашний момент».

Всего одна фраза.

Ольга не ответила сразу.

Телефон отложила.

Но внимание уже вошло туда.

Она открыла отчёт, но внутри начала думать:

что за момент?

что я сделала не так?

почему он написал именно так?

это претензия?

надо было вчера сказать иначе?

Через двадцать минут она поняла, что отчёт почти не движается.

Сначала она хотела заставить себя работать.

Но потом вспомнила главный вопрос:

«Куда вошло моё внимание?»

Ответ был очевиден:

внимание вошло в сообщение.

Точнее — в ожидание разговора.

Она записала на листе:

«Обсудить с коллегой в 13:00. Сейчас рабочая точка — отчёт».

Потом сделала паузу.

Посмотрела на документ.

И сказала себе:

«Это не мой процесс сейчас. Сейчас старт — отчёт».

Сообщение не исчезло.

Но оно перестало висеть в тумане.

У него появилось место.

Появилось время.

Появилась граница.

Внимание стало возвращаться к отчёту.

Ольга не стала идеальной.

Она просто заметила автоматический вход и вернула внимание в выбранный процесс.

Итог главы

Внимание часто входит в процесс без команды.

Сообщение, фраза, мысль, тревога, воспоминание или ожидание могут открыть процесс раньше, чем человек успе-

ет это заметить.

Если вход не замечен, внимание может остаться внутри и продолжать удерживать процесс фоном.

Первый шаг — увидеть, куда вошло внимание.

Не ругать себя.

Не бороться с мыслью.

А назвать процесс и вернуть выбор.

Когда человек замечает вход, он уже не полностью захвачен.

Он может решить:

оставить процесс;

закрыть;

перенести;

записать;

или вернуть внимание в текущую рабочую точку.

Так начинается настоящая работа с механизмом «старт игра / стоп игра».

Не с контроля над всем.

А с простого вопроса:

куда сейчас вошло моё внимание?

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

В какой процесс сейчас вошло моё внимание?

Я вошёл в него осознанно или автоматически?

Какая здесь рабочая точка?

Какой один шаг я делаю сейчас?

Где будет выход из этого процесса?

Что значит «стоп игра» в этой ситуации?

Нужно записать результат?

Поставить срок?

Вычеркнуть выполненное?

Остановить внутреннее продолжение?

После этого сделай короткую паузу и верни внимание в текущий момент.

ГЛАВА 4. КОГДА ВНИМАНИЕ ВХОДИТ БЕЗ КОМАНДЫ

Внимание часто входит в процесс раньше, чем человек успевает это заметить.

Человек ещё не решил, что будет заниматься этим.

Он ещё не сказал себе: «Сейчас я вхожу сюда».

Он ещё не выбрал рабочую точку.

Но внимание уже внутри.

Так происходит почти каждый день.

Пришло сообщение — внимание уже там.

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.