

Ренат Хаснутдинов

# ПОЧЕМУ ВЫ ЖИВЁТЕ НЕ ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ХОТИТЕ?

---

система, которая  
формирует жизнь

Ренат Хаснутдинов

**Почему вы живете не той жизнью,  
которую хотите? Система,  
которая формирует Жизнь**

«Автор»

2026

## **Хаснутдинов Р.**

Почему вы живете не той жизнью, которую хотите? Система, которая формирует Жизнь / Р. Хаснутдинов — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, почему жизнь складывается не так, как хотите? Почему понимаете, что нужно делать — но не делаете и возвращаетесь к привычным сценариям? Почему одни и те же ситуации повторяются снова и снова: в деньгах, в отношениях, в работе? Причина не в обстоятельствах и не в силе воли. Жизнь человека формирует внутренняя система — механизм, который определяет, на что мы обращаем внимание, какие состояния переживаем, какие решения принимаем и какие действия совершаем. Именно она незаметно создаёт повторяющиеся жизненные сценарии во всех сферах. Вы узнаете, как устроена эта система, почему она приводит к одним и тем же результатам — и что нужно изменить, чтобы изменилась жизнь. Это книга не о мотивации и не о техниках. Это книга о понимании механизма, который создаёт вашу жизнь. И о том, как его изменение становится началом реальных перемен.

© Хаснутдинов Р., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| ОДИН ВОПРОС ПЕРЕД ТЕМ, КАК ТЫ НАЧНЁШЬ ЧИТАТЬ            | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ                                                | 6  |
| КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ                                    | 9  |
| КАРТА КНИГИ                                             | 10 |
| ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЖИВУТ НЕ ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ХОТЯТ | 12 |
| ГЛАВА 1. ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ                            |    |
| ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЗНАНИЯ НЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ                  | 14 |
| ГЛАВА 3. ИЛЛЮЗИЯ СИЛЫ ВОЛИ                              | 16 |
| ЧАСТЬ II. СИСТЕМА, КОТОРАЯ ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЖИЗНИ         | 18 |
| ЧЕЛОВЕКА                                                |    |
| ГЛАВА 4. ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМА                              |    |
| ГЛА                                                     | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                       | 21 |

# **Почему вы живете не той жизнью, которую хотите? Система, которая формирует Жизнь**

## **ОДИН ВОПРОС ПЕРЕД ТЕМ, КАК ТЫ НАЧНЁШЬ ЧИТАТЬ**

Остановись на несколько секунд. И честно ответь себе на один вопрос. *Ты живёшь той жизнью, которую тебе действительно хотелось бы прожить?*

Не той жизнью, которая «в целом неплохая». Не той, что стала привычной. А той, которая соответствует твоим возможностям, твоим желаниям и твоему внутреннему ощущению того, как тебе хотелось бы жить.

Подумай о нескольких сферах: о деньгах — о том, насколько свободно ты чувствуешь себя в финансовых вопросах; об отношениях — о том, есть ли рядом люди, с которыми можно быть настоящим; о состоянии — о том, сколько энергии ты чувствуешь в течение дня; о реализации — о том, насколько твоя жизнь отражает твои реальные возможности.

Если твой ответ на указанный вопрос — «ДА», то эта книга может лишь подтвердить многое из того, что ты уже чувствуешь. Но если твой ответ — «не совсем» или «скорее нет», тогда, возможно, ты держишь в руках одну из самых важных книг для понимания собственной жизни.

Потому что эта книга не о том, как заставить себя стать другим. Она о том, как работает система, которая формирует твою жизнь.

И когда ты начинаешь видеть эту систему, многие вещи, которые раньше казались случайными, вдруг становятся понятными.

## ВВЕДЕНИЕ

### ОДИН ПРОСТОЙ ВОПРОС

Есть один простой вопрос, который почти никто никогда себе не задаёт: *Почему жизнь складывается именно так, как она складывается?*

Этот вопрос может звучать по-разному: Почему у одних людей получается реализовывать задуманное, а у других — нет? Почему кто-то способен действовать спокойно и уверенно, а кто-то постоянно сталкивается с внутренним сопротивлением? Почему иногда мы прекрасно понимаем, что нужно делать... но всё равно этого не делаем?

Большинство людей редко задаёт этот вопрос в таком виде и они не идут в его глубину. Вместо этого они дают более простые объяснения происходящему: не хватает силы воли, не хватает мотивации, не хватает дисциплины, не хватает правильных знаний. И тогда человек начинает искать решения — он читает книги, проходит курсы, смотрит лекции, пробует новые техники, пытается менять привычки.

И иногда это даже работает, но чаще происходит другое. Через какое-то время всё постепенно возвращается обратно — снова появляется прокрастинация, возвращается внутреннее напряжение, исчезает энергия действовать. И тогда человек делает вывод: «Наверное, со мной что-то не так». Но нет, правда заключается в другом.

**ПРЕДСТАВЬ ЖИЗНЬ, которую тебе действительно хотелось бы прожить.** Жизнь, в которой есть достаток, позволяющий свободно выбирать. Где деньги — это не постоянный источник тревоги, а ресурс для возможностей. Жизнь, в которой есть отношения, приносящие тепло, уважение и поддержку. Где рядом люди, с которыми можно быть настоящим. Жизнь, в которой тело чувствует себя живым и энергичным. Где утро начинается не с усталости, а с ощущения сил.

Жизнь, в которой ты занимаешься делом, которое имеет смысл. Где твои способности находят применение, а усилия превращаются в реальные результаты.

Почти каждый человек хотя бы раз в жизни представлял себе такую картину. И почти каждый человек в какой-то момент начинает чувствовать, что его реальная жизнь отличается от этой картины. Иногда совсем немного. А иногда — очень сильно.

### КОГДА ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТ ПОВТОРЯТЬСЯ

Кто-то сталкивается с ощущением постоянной финансовой нестабильности. Он старается больше работать, изучает новые подходы, ищет возможности. Но деньги всё равно приходят рывками, а ощущение устойчивости не появляется.

Кто-то снова и снова оказывается в похожих отношениях. Сначала всё кажется новым. Но со временем возникают знакомые сценарии: непонимание, дистанция, повторяющиеся конфликты.

Кто-то чувствует постоянную усталость. Он пытается изменить режим, больше отдыхать, следить за здоровьем. Но энергия всё равно будто утекает.

Кто-то ощущает, что его потенциал остаётся нереализованным. Он знает, что способен на большее. Но идеи откладываются, решения затягиваются, а годы проходят быстрее, чем хотелось бы.

Иногда человек начинает думать, что дело в обстоятельствах, иногда — что ему просто не повезло, иногда — что проблема в нём самом. Но чаще всего происходит другое.

Человек начинает пытаться исправить отдельные части или сферы своей жизни. Если не хватает денег — он ищет новые способы заработка. Если не складываются отношения — пыта-

ется изменить поведение партнёра. Если нет энергии — начинает менять привычки и режим. Кажется, что если решить конкретную проблему, то изменится и вся жизнь.

Но со временем многие замечают странную закономерность.

Даже когда что-то меняется, общая картина жизни часто остаётся похожей. Финансовые сценарии повторяются. Отношения развиваются по знакомому рисунку. Состояние снова возвращается к прежнему уровню. И тогда появляется ощущение, что жизнь словно движется по кругу. Будто внутри работает какой-то механизм, который снова и снова приводит к похожим результатам.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ**

Большинство людей пытается изменить свою жизнь, не понимая, как она устроена. Это похоже на ситуацию, когда человек пытается починить сложный механизм, не зная его конструкции. Он может крутить разные детали, нажимать на кнопки, менять настройки. Иногда что-то даже начинает работать лучше. Но если не понимать саму систему, результат всегда будет нестабильным.

С человеком происходит то же самое. Мы привыкли думать о себе как о наборе качеств: характер, сила воли, мотивация, привычки, убеждения. Но на самом деле человек устроен гораздо глубже. Жизнь человека формируется не отдельными качествами. Её формирует внутренняя система, через которую человек: обращает внимание на мир, переживает состояния, принимает решения, совершает действия.

И именно эта система постепенно воспроизводит определённые жизненные сценарии. Можно сказать проще.

*Человек живёт не так, как хочет.*

*Он живёт так, как настроена его система.*

### **ХОРОШАЯ НОВОСТЬ**

Если жизнью управляет система, значит её можно изменить. Но для этого нужно сначала увидеть эту систему. Нужно понять: из каких элементов она состоит, как эти элементы взаимодействуют, почему они создают именно такие результаты.

И когда человек начинает это понимать, происходит очень важный момент. Он впервые начинает видеть механизм собственной жизни. Это похоже на ситуацию, когда человек открывает капот автомобиля и впервые видит двигатель. До этого машина казалась чем-то загадочным. Теперь становится понятно, как всё устроено.

### **О ЧЁМ ЭТА КНИГА**

Эта книга не о мотивации, не о силе воли и не о том, как заставить себя жить правильно. Она о другом — о том, как устроена внутренняя система человека.

Подход, который описан в этой книге, основан не на мотивации и не на случайных техниках. В его основе лежит системный взгляд на человека. Этот взгляд опирается не только на жизненные наблюдения, но и на идеи системной науки, нейронаук, психологии и исследований о том, как формируются устойчивые модели поведения и принятия решений.

Но главная задача этой книги — не научная теория, а максимально понятное объяснение того, как этот механизм проявляется в реальной жизни человека, улучшая или тормозя её.

Мы будем говорить о том: почему внимание управляет нашей жизнью, как состояние влияет на решения, каким образом тело участвует в этом, почему действия повторяются снова и снова. И постепенно перед тобой начнёт выстраиваться целостная картина.

Ты увидишь, что внутри каждого человека работает система — особый механизм, который объединяет разные элементы в единый контур. Этот контур постоянно приводит человека

к определённому результату. И именно поэтому жизнь начинает складываться определённым образом.

### **ЧТО ИЗМЕНИТСЯ ПОСЛЕ ЭТОЙ КНИГИ**

Эта книга не обещает мгновенных изменений. Но она даёт нечто гораздо более важное — понимание механизма. Когда человек начинает видеть систему, он перестаёт бороться только со следствиями, а начинает работать с причиной.

Ты перестанешь воспринимать многие события как случайность или судьбу. Ты начнёшь замечать механизм, через который формируются твои состояния, решения и действия. Ты увидишь, как одна и та же внутренняя система может годами воспроизводить одни и те же жизненные сценарии.

И самое важное — ты поймёшь, что изменения начинаются не с борьбы со следствиями, а с понимания и перестройки самой системы. Именно это понимание может стать той точкой, с которой начинает меняться конфигурация системы, и как следствие — начинает формироваться новая жизнь.

Эта книга — приглашение посмотреть на свою жизнь по-новому.

Увидеть не только события, а систему, которая стоит за ними. И возможно, именно это понимание станет той самой точкой, с которой начинается другой путь.

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга отличается от многих книг о личном развитии. Она не построена как набор советов, техник или быстрых решений. Её задача — показать механизм. Механизм, через который человек воспринимает мир, принимает решения и постепенно формирует свою жизнь.

Поэтому читать эту книгу лучше не спеша. Иногда достаточно прочесть всего несколько страниц и остановиться, чтобы заметить, как описанный механизм проявляется в твоей собственной жизни.

Многие вещи, о которых здесь будет идти речь, могут показаться неожиданно знакомыми. Ты можешь начать узнавать в описаниях: свои состояния, свои реакции, свои привычные сценарии. Это естественная часть процесса. Потому что цель книги — не просто дать новую информацию. Её цель — помочь тебе увидеть то, что раньше оставалось незаметным.

Иногда ты можешь почувствовать желание сразу перейти к последним главам. Это тоже понятно. Но структура книги выстроена таким образом, чтобы понимание системы постепенно становилось всё более ясным.

Сначала ты увидишь, почему многие жизненные сценарии повторяются. Потом — как работает сама система. И только после этого станет понятно, как эту систему можно перестраивать. Читая эту книгу, полезно иногда задавать себе простой вопрос: **«Как это проявляется в моей жизни?»**

Этот вопрос делает чтение не только интеллектуальным, но и практическим. Потому что система, о которой идёт речь в книге, — не абстрактная теория. Это тот механизм, через который каждый человек ежедневно: думает, чувствует, выбирает, действует. И постепенно формирует ту жизнь, в которой живёт.

По ходу книги ты будешь встречать повторяющиеся блоки с пометкой **«Живая линия»**. Это сквозные человеческие жизненные истории, через которые можно будет увидеть, как один и тот же внутренний механизм разворачивается в реальной жизни — от старого контура к новому. Это не художественный роман внутри книги и не отвлечение от основной мысли. Это способ показать, как один и тот же внутренний контур может проявляться в разных судьбах, в разной степени напряжения, усталости, самосаботажа, потери интереса к жизни и последующей перестройки. Эти линии будут разворачиваться постепенно — так же, как постепенно будет раскрываться и сама система.

Возможно, самое ценное, что может дать эта книга, — это новый взгляд. Взгляд, при котором многие вещи, которые раньше казались случайными, начинают складываться в понятную систему. И когда это понимание появляется, человек начинает видеть не только проблемы. Он начинает видеть **механизм изменений**.

Если во время чтения у тебя возникнет ощущение: «Я начинаю лучше понимать, почему в моей жизни происходят именно такие сценарии» — значит, книга выполняет свою главную задачу. Потому что именно с понимания механизма начинается возможность для настоящих изменений.

## КАРТА КНИГИ

Эта книга построена как маршрут понимания. Её главы расположены не случайно. Каждая часть постепенно раскрывает один и тот же механизм — механизм внутренней системы человека. Если посмотреть на книгу целиком, она состоит из нескольких последовательных шагов. Каждый шаг помогает увидеть систему всё глубже.

### **Часть I. Почему люди живут не той жизнью, которую хотят.**

Книга начинается с самого знакомого каждому вопроса. Почему между тем, как человек хочет жить, и тем, как складывается его реальная жизнь, часто возникает разрыв? В этой части ты увидишь: почему многие люди живут на автопилоте, почему знания сами по себе редко меняют жизнь, почему усилия и сила воли часто дают лишь временный результат. Эта часть помогает увидеть проблему не как личную слабость, а как проявление определённого механизма.

### **Часть II. Система, которая лежит в основе человека.**

Здесь начинается знакомство с ключевой идеей книги — идеей системы. Ты увидишь, что человек — это не набор отдельных качеств, привычек и решений. Это целостная система, в которой элементы связаны между собой. В этой части объясняется один из важнейших принципов системного подхода: любая живая система организуется вокруг результата. Этот результат называется фокусированным полезным результатом. Именно он определяет, как начинают работать все остальные элементы системы.

### **Часть III. Операционная система человека.**

В этой части раскрывается основной контур системы. Ты познакомишься с ключевыми элементами, из которых она состоит: внимание, состояние, тело, выбор, действие, обратная связь. Ты увидишь, как эти элементы формируют единый цикл, который непрерывно работает в жизни каждого человека.

### **Часть IV. Как работает функциональная система человека.**

После знакомства с элементами становится понятно, что система — это не просто набор частей. Это механизм. В этой части подробно раскрывается: как элементы начинают работать вместе, как формируется контур обратной связи, как система перестраивается, как из повторяющихся циклов постепенно формируется идентичность человека.

### **Часть V. Автопилот: когда система работает по старому сценарию.**

Здесь становится ясно, что большинство людей живут в режиме автоматической системы. Эта система формируется под влиянием опыта, страхов, убеждений и привычных реакций. Она может незаметно воспроизводить одни и те же жизненные сценарии. В этой части с позиции системы ты увидишь, как работают: страхи, зависимости, убеждения, эго и внутренние защитные программы. Как они могут становиться частью внутреннего контура системы. И как даже потеря интереса к жизни может быть не случайностью, а режимом работы системы.

### **Часть VI. Как система создаёт твою жизнь.**

После понимания механизма становится видно, как система проявляется в разных сферах жизни. Ты увидишь, как один и тот же контур влияет на деньги, отношения, здоровье, реализацию. Эта часть помогает увидеть, что многие жизненные сценарии являются не случайностью, а результатом работы системы.

### **Часть VII. Перепрошивка системы: как изменить контур жизни.**

После того как становится понятен механизм автопилота, возникает естественный вопрос: можно ли изменить эту систему? В этой части показано, как начинается перестройка внутреннего контура. Ты увидишь: как определяется точка входа в систему, как меняются циклы внимания, состояния и действий, как формируется новая идентичность, и как появляется маршрут «Точка Опоры».

### **Часть VIII. Когда система начинает работать на тебя.**

В этой части книги показано, как меняется жизнь человека, когда меняется работа системы. Ты увидишь, как тот же механизм может начать работать в другой конфигурации. Когда меняется фокус системы, начинают меняться состояния, решения и действия. А вместе с ними постепенно меняется и сама реальность жизни.

### **Часть IX. Практика системной жизни.**

В этой части книга выходит на уровень интеграции. Здесь становится понятно, как применять системное понимание в реальной жизни. Ты увидишь: как работают функциональные системы в повседневности, почему разные инструменты изменений воздействуют на один и тот же механизм, и что жизнь может восприниматься как системный путь.

### **Финал книги**

В конце книги вся система собирается в единый контур. И становится понятно: жизнь человека меняется не тогда, когда он пытается решить отдельные проблемы. Она меняется тогда, когда человек начинает понимать и перестраивать саму систему.

Эта книга — не о быстрых решениях. Она о понимании механизма. Потому что когда человек начинает видеть систему, он начинает видеть и возможности её изменения. И иногда именно это понимание становится точкой, с которой начинается другой путь. Если собрать весь путь этой книги в одну линию, он будет выглядеть примерно так:

**Автопилот → Понимание системы → Видение механизма →**

**Диагностика своей системы → Перепрошивка → Новая идентичность → Новая жизнь**

Именно через этот маршрут постепенно проходит читатель. Сначала становится понятно, почему многие люди живут на автопилоте. Затем раскрывается сама система и механизм её работы. После этого появляется возможность увидеть, как этот механизм проявляется в собственной жизни. И только тогда возникает пространство для настоящих изменений — изменений не отдельных решений или привычек, а изменений самой системы.

### **ФОРМУЛА**

**Жизнь человека меняется не тогда, когда он ставит новые цели.**

**Она меняется тогда, когда начинает работать новая система.**

## **ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЖИВУТ НЕ ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ХОТЯТ**

### **ГЛАВА 1. ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ**

Есть один парадокс, который рано или поздно начинает замечать почти каждый человек. Мы живём так, как будто сами принимаем решения. Но если внимательно посмотреть на свою жизнь, становится очевидно, что очень многое происходит *как будто само собой*.

Мы просыпаемся утром. Берём телефон. Проверяем сообщения. Думаем о делах. Что-то откладываем на потом. Снова возвращаемся к привычным действиям. И так проходит день.

На первый взгляд всё выглядит как последовательность наших решений. Но если остановиться и задать себе простой вопрос, становится немного странно: А действительно ли мы каждый раз сознательно выбираем всё, что делаем?

Почему одни и те же мысли приходят в голову снова и снова? Почему мы снова и снова откладываем то, что важно? Почему иногда понимаем, что нужно действовать, но всё равно ничего не меняем?

Большинство людей в такие моменты говорит себе: «Мне просто не хватает дисциплины», «Нужно взять себя в руки». Но если бы всё решалось только дисциплиной, мир был бы совсем другим. Тогда любой человек, приняв твёрдое решение, мог бы легко изменить свою жизнь. Но реальность показывает обратное.

Люди принимают решения: начать новую жизнь с понедельника, начать заниматься спортом, перестать откладывать дела, больше зарабатывать, изменить отношения. Иногда это действительно работает. Несколько дней или даже недель всё идёт по плану. А потом постепенно всё возвращается обратно. Снова появляются старые привычки. Снова откладываются важные действия. Снова возникает ощущение внутреннего сопротивления. И человек делает вывод: «Я снова сорвался».

Но на самом деле дело не в срыве. Дело в другом.

#### **ВНУТРЕННИЙ АВТОПИЛОТ**

Представь самолёт. Когда самолёт летит на автопилоте, пилот не управляет каждым движением вручную. Он задаёт параметры полёта, а система сама поддерживает нужный курс. Самолёт автоматически удерживает высоту, корректирует направление, реагирует на изменения среды. Пилот может вмешаться в любой момент. Но если он этого не делает, система продолжает работать сама.

С человеком происходит очень похожая вещь. Большую часть времени мы живём на внутреннем автопилоте. Это означает, что мысли возникают автоматически, реакции возникают автоматически, решения принимаются автоматически, действия повторяются автоматически.

Мы можем думать, что управляем всем сознательно. Но в действительности огромная часть нашей жизни происходит без прямого участия сознательного контроля. И именно поэтому многие вещи повторяются снова и снова.

#### **ЖИВАЯ ЛИНИЯ: ИРИНА**

Ирина просыпается за несколько минут до будильника. Не от того, что выпалась, а потому что внутри уже начался день. Ещё не открыв глаза, она успевает подумать о детях, о встрече на работе, о том, что надо ответить на сообщение, что вечером снова не успеет нормально поесть и что надо бы не забыть купить то, что просили дома. Через минуту в руках оказывается телефон. Через пять — ощущение, что утро уже ей не принадлежит.

Снаружи это выглядит как обычная взрослая жизнь. Ответственная женщина, работа, семья, задачи, ритм. Но внутри её день начинается не с присутствия в себе, а с автоматического входа в нагрузку. В этом и проявляется один из самых незаметных вариантов автопилота: человек не лежит на диване, не разрушает жизнь явным образом, не выглядит потерянными. Он просто изо дня в день живёт так, как будто его главная задача — всё удержать, всё выдержать и нигде не отпустить. И со временем это начинает казаться нормой.

### **ПОЧЕМУ УСИЛИЯ РЕДКО РАБОТАЮТ**

Если человек живёт на автопилоте, становится понятным один важный момент. Невозможно изменить жизнь только за счёт отдельных усилий. Можно заставить себя действовать какое-то время. Можно временно изменить поведение. Но если автопилот остаётся прежним, он постепенно возвращает человека к привычной траектории.

Это похоже на ситуацию, когда ты пытаешься изменить направление движения автомобиля, не меняя положение руля. Можно какое-то время компенсировать движение. Но автомобиль всё равно будет возвращаться к прежнему направлению.

С жизнью происходит то же самое. Большинство людей пытается изменить привычки, поведение, отдельные действия. Но почти никто не пытается понять и изменить сам механизм, который создаёт эти действия.

### **ЖИВАЯ ЛИНИЯ: АЛИНА**

Алина не похожа на человека, который живёт «на автомате», если смотреть на неё поверхностно. Она чувствует, ищет, загорается, интересуется, быстро улавливает нюансы, может часами думать о важном и настоящем. В её жизни бывают всплески вдохновения, резкие внутренние повороты, моменты, когда ей кажется, что она вот-вот дотронется до чего-то своего.

Но через некоторое время всё как будто снова рассеивается. То, что ещё вчера переживалось как живое направление, вдруг теряет плотность. Внутри становится пусто, тяжело или тревожно, внимание уходит в телефон, в чужие жизни, в новые идеи, в очередной поиск, и цикл начинается заново. Такой автопилот особенно трудно распознать. Он может казаться поиском себя, глубиной, сложностью натуры. Но если одно и то же повторяется снова и снова, если жизнь всё время вспыхивает и гаснет, а устойчивого движения не возникает, значит, и здесь уже давно работает свой внутренний контур.

### **ЗАМКНУТЫЙ КРУГ**

Когда человек впервые начинает замечать работу своего внутреннего автопилота, происходит очень интересное открытие. Он начинает видеть, что многие вещи происходят по определённому сценарию. Мысли запускают определённое состояние. Состояние влияет на то, как человек воспринимает ситуацию. Это восприятие влияет на выбор. Выбор приводит к действию. Действие создаёт результат. А результат снова влияет на мысли и состояние.

Получается замкнутый круг. Этот круг может работать годами. И именно он постепенно формирует ту жизнь, которую человек в итоге проживает.

### **ВОПРОС, С КОТОРОГО ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ**

Если жизнь формируется таким кругом, возникает логичный вопрос: Можно ли выйти из этого автопилота? Ответ — да. Но для этого сначала нужно понять, как именно работает система, которая этот автопилот создаёт. Потому что автопилот — это не случайность. Это результат работы определённого механизма. И этот механизм мы начнём разбирать далее.

Потому что после первого открытия — что мы часто живём на автопилоте — почти всегда возникает второй вопрос. Очень простой. Почему тогда знания почти никогда не меняют жизнь? Именно с этого вопроса мы начнём следующую главу.

## ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЗНАНИЯ НЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Если внимательно посмотреть на современный мир, можно заметить одну удивительную вещь. Сегодня люди знают невероятно много. У нас есть доступ практически к любой информации. Книги, лекции, курсы, подкасты, видео — всё это стало доступно буквально в один клик.

За несколько часов можно узнать, как правильно питаться, как тренироваться, как строить отношения, как управлять временем, как развивать бизнес, как зарабатывать деньги. Информации стало больше, чем когда-либо в истории человечества.

И при этом возникает парадокс. Несмотря на огромное количество знаний, жизнь многих людей почти не меняется. Человек может прекрасно понимать, что нужно делать. Он может знать, что нужно регулярно заниматься спортом, что важно высыпаться, что нельзя откладывать важные дела, что нужно управлять вниманием, что необходимо развиваться. Но знание этого почему-то не превращается в действие. Человек понимает — но не делает. И этот разрыв между знанием и действием — одна из самых больших загадок человеческой жизни.

### ИЛЛЮЗИЯ ЗНАНИЯ

Когда человек узнаёт что-то новое, у него появляется ощущение движения. Кажется, что он уже сделал шаг вперёд. Он прочитал книгу, посмотрел лекцию, прошёл курс. И в момент получения знаний действительно возникает ощущение изменений. Мысль становится яснее, появляется вдохновение, возникает желание что-то менять. Но проходит время — и всё возвращается обратно.

Почему? Потому что знание само по себе почти ничего не меняет. Знание — это информация. А информация не управляет поведением напрямую.

### ПРОСТОЙ ПРИМЕР

Представь человека, который отлично знает правила здорового питания. Он может подробно объяснить, сколько белков, жиров и углеводов нужно организму, какие продукты полезны, какие вредны, как влияет сахар, почему важен режим питания. Но вечером он всё равно может открыть холодильник и съесть то, что не собирался есть.

Почему? Потому что в этот момент решение принимает не знание. Решение принимает состояние человека. Если человек устал, напряжён или эмоционально перегружен, его поведение будет определяться не знаниями, а тем состоянием, в котором он находится. И знание оказывается бессильным.

### ЖИВАЯ ЛИНИЯ: МАКСИМ

Максим всегда производил впечатление человека, у которого внутри гораздо больше, чем видно снаружи. Он умел мыслить глубоко, тонко чувствовал суть, хорошо работал, был тем, к кому обращаются за ясностью и качеством. Но в его жизни долго сохранялся один и тот же странный разрыв: чем больше в нём было реального содержания, тем слабее он позволял этому содержанию занять место во внешнем мире.

Он много понимал про себя. Понимал, что нужно быть видимее. Что пора говорить яснее. Что нельзя всё время оставаться «надёжным вторым рядом», если внутри давно созрело что-то большее. Он знал это, почти физически чувствовал. Но знание снова и снова не превращалось в действие. Когда наступал момент выйти вперёд, обозначить позицию, назвать свой масштаб или просто говорить без внутреннего смягчения, внутри включалось почти незаметное торможение. И тогда его жизнь снова оставалась немного меньше его самого.

## **ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ**

Мы привыкли думать, что поведение человека управляется разумом. Что сначала возникает мысль, потом принимается решение, а затем совершается действие. Но в реальности всё происходит немного иначе.

Знание — это только один элемент. На поведение человека влияет гораздо больше факторов: состояние, уровень энергии, внимание, привычные реакции, эмоциональный фон. Все эти элементы работают вместе. И именно их взаимодействие определяет, какое решение будет принято в конкретный момент. Поэтому иногда человек может знать всё необходимое — и всё равно действовать иначе.

## **КОГДА ЗНАНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАЧИНАЕТ РАБОТАТЬ**

Знание начинает менять жизнь только тогда, когда оно становится частью системы. Когда меняется не только понимание, но и внутренний механизм, который управляет поведением. Тогда знания перестают быть просто информацией. Они начинают превращаться в реальные действия.

Но если система остаётся прежней, знания остаются на уровне идей. Человек может годами накапливать информацию о том, как нужно жить, но при этом продолжать жить почти так же, как раньше.

## **ПАРАДОКС СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Сегодня существует огромная индустрия саморазвития. Каждый день появляются новые книги, новые методики, новые курсы, тренинги, рекомендации. И многие люди искренне пытаются изменить свою жизнь через получение знаний. Они читают, изучают, анализируют. Но постепенно начинают замечать странную вещь.

Информации становится всё больше. А реальных изменений — не так много. И тогда возникает естественный вопрос: Если знание само по себе не меняет жизнь, то что её меняет? Ответ на этот вопрос связан с тем, как на самом деле устроен человек. Но прежде чем мы начнём разбирать этот механизм, нужно поговорить ещё об одной очень распространённой иллюзии. Это иллюзия того, что всё можно изменить силой воли. Именно об этом будет следующая глава.

## ГЛАВА 3. ИЛЛЮЗИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Когда человек начинает понимать, что одних знаний недостаточно, он обычно делает следующий шаг. Он говорит себе: **«Мне просто нужно стать сильнее»**. Сильнее в дисциплине. Сильнее в самоконтроле. Сильнее в способности заставлять себя делать то, что нужно.

С этого момента начинается борьба. Человек начинает ставить себе задачи: вставать раньше, больше работать, меньше отвлекаться, не откладывать дела, соблюдать режим.

И какое-то время это действительно работает. Он мобилизуется. Собирает всю внутреннюю энергию и начинает действовать. Несколько дней, а иногда и недель всё идёт хорошо. Появляется ощущение, что жизнь наконец удалось взять под контроль.

Но затем происходит то, что знакомо почти каждому. Сначала появляется усталость. Потом снижается концентрация. Потом становится всё сложнее заставлять себя делать привычные вещи.

Однажды человек пропускает один день. Потом второй. А затем всё постепенно возвращается примерно к тому состоянию, в котором было раньше. В этот момент обычно появляется мысль: **«Мне снова не хватило силы воли»**. Но если посмотреть на это внимательнее, становится ясно: проблема не в силе воли.

### ЖИВАЯ ЛИНИЯ: ИРИНА

Ирина много раз обещала себе, что начнёт жить по-другому. Не глобально — хотя бы чуть-чуть. Ложиться раньше. Не хвататься за телефон с утра. Не раздражаться на близких из-за усталости. Оставлять в своём дне хоть немного места для себя. Иногда ей это даже удавалось. Несколько дней подряд она вставала собраннее, старалась не срываться, следила за режимом и с облегчением думала: ну вот, наконец-то.

Но потом возвращался обычный темп. Один напряжённый день. Один вечер, когда сил уже нет. Одно утро, когда проще снова сделать всё по старому маршруту. И очень быстро оказывалось, что новая жизнь снова держалась только на внутреннем напряжении. Не на перестроенной системе, а на волевом усилии поверх старого контура. Именно поэтому такие попытки часто заканчиваются не изменением, а усталостью от самих попыток.

### ПОЧЕМУ СИЛА ВОЛИ РАБОТАЕТ НЕДОЛГО

Сила воли — не бесконечный ресурс. Скорее это временное усилие, которое человек может приложить, чтобы изменить своё поведение. Но поддерживать такое усилие постоянно очень трудно.

Представь, что ты держишь тяжёлый предмет на вытянутых руках. Сначала это возможно. Но постепенно руки начинают уставать. И чем дольше ты удерживаешь вес, тем сложнее продолжать.

С силой воли происходит нечто похожее. Она может помочь изменить поведение на короткое время. Но если вся жизнь держится только на усилии, человек рано или поздно начинает уставать.

### ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ ДЕЙСТВУЮТ ЛЕГЧЕ

Есть интересное наблюдение. Некоторые люди регулярно делают сложные вещи почти без внутренней борьбы. Они занимаются спортом, стабильно работают, принимают решения, доводят дела до результата.

Со стороны кажется, что им это даётся легче. Иногда даже возникает ощущение, что у них просто больше силы воли.

Но если поговорить с такими людьми, часто оказывается: дело не в этом. Они просто не тратят столько энергии на борьбу с собой. Многие их действия происходят естественно. Не потому, что они особенные. А потому, что у них по-другому устроен внутренний механизм.

### **ГДЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ВОЗНИКАЕТ ДЕЙСТВИЕ**

Когда человек совершает действие, кажется, что он просто принимает решение. Но если рассмотреть этот момент внимательнее, становится понятно: действие — это результат целой цепочки процессов.

Сначала человек воспринимает ситуацию. Это восприятие формирует определённое состояние. Состояние влияет на то, какие решения кажутся возможными. И только после этого появляется действие.

Если состояние напряжённое или перегруженное, действовать гораздо труднее. Если состояние спокойное и устойчивое, действия могут происходить намного легче. Получается, что поведение человека определяется не только тем, что он знает и какие решения принимает.

Его определяет то, как работает вся внутренняя система.

### **ПОЧЕМУ БОРЬБА С СОБОЙ РЕДКО РАБОТАЕТ**

Когда человек пытается изменить жизнь только силой воли, он фактически начинает бороться со своей внутренней системой.

Это похоже на попытку изменить течение реки, просто отталкивая воду руками в другую сторону. Некоторое время это может получаться. Но течение всё равно будет возвращать воду обратно. Потому что направление реки задаётся не руками, а руслом.

С жизнью человека происходит то же самое. Русло задаёт система. И пока система остаётся прежней, поведение человека будет снова и снова возвращаться к привычному направлению.

### **ВАЖНОЕ ОТКРЫТИЕ**

Когда человек начинает это понимать, происходит важный внутренний сдвиг. Он перестаёт обвинять себя. Перестаёт думать, что проблема в слабости характера. И начинает задавать совсем другой вопрос: **Если дело не в знаниях и не в силе воли, тогда в чём?**

Ответ на этот вопрос лежит в устройстве той системы, которая управляет поведением человека. И именно с этого момента начинается самое интересное. Потому что дальше нам предстоит разобраться, как устроен человек с точки зрения внутреннего механизма, который формируют его состояние, решения и действия.

И начать нужно с самого базового понятия — с понимания того, что такое система.

## **ЧАСТЬ II. СИСТЕМА, КОТОРАЯ ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЖИЗНИ**

### **ЧЕЛОВЕКА ГЛАВА 4. ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМА**

Слово «система» сегодня используется очень часто. Мы часто, например, говорим о системе образования, о финансовой системе, о системе управления, о системе безопасности. Но при этом далеко не всегда задумываемся о том, что на самом деле означает это слово.

Иногда систему воспринимают просто как набор элементов, как совокупность частей. Но в действительности система — это не просто набор деталей. Система — это целостный механизм, в котором разные элементы соединены между собой и работают ради определённого результата.

Именно результат объединяет элементы системы в единое целое.

#### **ПРОСТОЙ ПРИМЕР**

Представь автомобиль. Автомобиль состоит из множества деталей: двигатель, коробка передач, колёса, тормоза, электроника, топливная система и т.д.

Если разложить все эти детали на полу, это будет просто набор предметов. Но когда они соединены определённым образом, возникает система. И тогда появляется новый эффект — автомобиль начинает двигаться.

Это движение — результат работы всей системы. Ни одна деталь по отдельности не способна создать этот результат. Он возникает только благодаря совместной работе всех элементов.

#### **ГЛАВНОЕ СВОЙСТВО ЛЮБОЙ СИСТЕМЫ**

Любая система существует ради определённого результата: автомобиль нужен для передвижения, часы — для измерения времени, компьютер — для обработки информации. Результат объединяет элементы системы.

Если убрать результат, система перестаёт быть системой. Она превращается просто в набор деталей. Поэтому, когда мы говорим о системе, мы всегда должны задавать один важный вопрос: какой результат она создаёт?

#### **СИСТЕМА ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА**

С человеком происходит очень похожая вещь. Мы часто думаем о себе как о совокупности отдельных качеств: характер, интеллект, привычки, убеждения, эмоции. Но в действительности все эти элементы связаны между собой.

Они взаимодействуют, влияют друг на друга, и вместе создают результат. Этот результат проявляется в жизни человека: в тех решениях, которые он принимает, в том, как действует, в том, какие отношения строит, в том, какие результаты получает.

Иначе говоря, жизнь человека — это не случайный набор событий. Во многом это результат работы системы, которая действует внутри него.

#### **ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОНЯТЬ**

Когда человек не видит систему, он пытается менять отдельные элементы. Он работает с привычками, ставит цели, пытается изменить убеждения. Иногда это помогает, но очень часто изменения оказываются временными.

Почему? Потому что отдельные элементы продолжают находиться внутри прежней системы. А система стремится вернуть их в привычное состояние. Это похоже на ситуацию,

когда ты пытаешься изменить работу автомобиля, заменив одну деталь, не понимая, как устроен весь механизм. Иногда это действительно может помочь. Но чаще проблема оказывается глубже.

### **СИСТЕМА ВСЕГДА ВОСПРОИЗВОДИТ РЕЗУЛЬТАТ**

Есть одно важное свойство системы — она всегда воспроизводит определённый результат. Даже если этот результат нам не нравится. Например, если человек годами откладывает важные дела, это не просто случайность. Это означает, что его внутренняя система каким-то образом воспроизводит именно такой результат. И пока система остаётся прежней, результат тоже будет повторяться. Иногда снова и снова. Иногда годами.

Когда человек начинает видеть свою жизнь как результат работы системы, его взгляд на многие вещи меняется. Он перестаёт думать, что проблема заключается только в отдельных ошибках. И начинает понимать, что за повторяющимися результатами всегда стоит определённая архитектура — то есть внутреннее устройство и логика работы системы. А значит, чтобы изменить результат, необходимо понять, как устроена сама система.

### **СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ**

И здесь возникает следующий важный вопрос. *Если человек — это система, то какого типа эта система?* Ведь в мире существуют разные системы. Одни из них механические и работают по жёсткой программе. Другие способны адаптироваться, обучаться и перестраивать своё поведение.

Чтобы понять, как устроен человек, важно сначала разобраться в этом различии. Поэтому прежде чем перейти к научной теории, объясняющей работу человека, нам нужно сделать ещё один шаг — понять разницу между неживыми и живыми системами.

Именно об этом мы поговорим в следующей главе.

## ГЛА

## **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.