

# **РОСТ-ПРОСТ**

**ОТ ХАОСА К МАСТЕРСТВУ  
БЕЗ МАГИИ, БЕЗ МОТИВАЦИИ**

**СЕРГЕЙ СЕВЕР**



LITRES

# Сергей Север

# **РОСТ-ПРОСТ ОТ**

# **дна к мастерству без**

# **магии без мотивации**

*<https://litres.ru/74052281>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Действие, Эмоция, Чувственность, Логик. Один из них — твой главный канал силы. Он же, без развития, превращается в тирана, который разрушает твою жизнь.

Эта книга — прикладная система. Она простым языком, без обвинений и ярлыков, объясняет корень вредных привычек и срывов: почему ты не держишь слово, почему кричишь на детей, почему ищешь причины всех бед во вне. И даёт точный алгоритм: что делать.

В книге:

- тест для определения твоего ведущего типа;
- инструкция по «кормлению» каждого канала — чтобы энергия шла в рост;
- три испытания на пути к мастерству;
- алгоритм возвращения, если ты сорвался;

- четыре иммунитета, без которых любые изменения временны;

- как понимать не только себя, но и близких — без ярлыков и осуждения.

Автор прошёл этот путь сам: 113 кг, зависимости, выгорание — и 15 лет трезвости, здоровья и осмысленной жизни. Никакой магии. Никаких аффирмаций. Только причина и следствие. И только то, что сработало на практике.

# Содержание

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Пролог. Отражение                                  | 5  |
| Предисловие                                        | 7  |
| Предостережение                                    | 9  |
| Тест: «Узнай своего Старшего Подростка»            | 10 |
| Как читать эту книгу                               | 13 |
| Твой дар там, где ты играешь                       | 15 |
| Часть 1: Диагностика. Кто в доме хозяин?           | 18 |
| Глава 1: Четыре фундамента. Твой<br>врождённый дар | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 22 |

# **Сергей Север**

## **РОСТ-ПРОСТ От**

### **дна к мастерству без**

### **магии без мотивации**

## **Пролог. Отражение**

Я не помню ни года, ни сезона. В памяти только обрывки — короткие включения в реальность между работой, видеоиграми и алкоголем. В одной клинике сдаю кровь, в другой — кардиограмму. Единственное, что помню отчётливо, — боль. Камни в почках. Это не та боль, которую можно описать словами, — её можно только пережить. Плюс одышка, изжога и, как бонус ко всему этому, высокое давление.

С папкой анализов я пришёл в частный кабинет. Врач оказался чуть старше меня, но выглядел так, словно жил по другим биологическим законам: подтянутый, сухой, ни намёка на лишний вес. Было видно — спорт для него это просто гигиена. Я запомнил, как его зовут. Имя и отчество полностью совпадали с моими. Как будто я смотрел на версию себя, которая когда-то приняла другое решение.

Я начал перечислять жалобы. Он слушал молча, потом за-

дал несколько вопросов — спокойно, без интонации судьи.

—Алкоголь?

—Да.

—Жирное, жареное на постоянной основе?

—Да.

—Курите?

—Да.

—Спорт?

—Нет.

Он выдержал короткую паузу и произнёс ровно то, что я уже знал, но боялся услышать: «Тогда жаловаться не на что. Всё закономерно». Добавил что-то про вес — не помню точных слов, но смысл был тем же.

В тот момент я как будто впервые увидел себя со стороны. Без прикрас и оправданий. Это был один из первых «будильников» — тихих, но настойчивых сигналов, что пора просыпаться и брать ответственность на себя.

# Предисловие

**Дорогой читатель,**

я не просто писал книгу — я собирал зеркало и карту. Зеркало, в котором ты увидишь себя настоящего, без привычных масок и оправданий. Карту, которая поможет выйти из лабиринта сомнений на ясный, осмысленный путь.

Возможно, ты давно ищешь ответы. Или чувствуешь, что перемены назрели, но не знаешь, с чего начать. А может, ты уже многое испробовал и просто устал.

Я предлагаю систему — простую по форме и глубокую по содержанию. Она объясняет, почему иногда всё валится из рук, и даёт точный алгоритм: что делать, когда прежние способы больше не работают.

Почему я имею право об этом говорить? Потому что я сам побывал на дне. В прямом смысле. При росте 185 см я весил 113 кг — и это была не мышечная масса. Я выкуривал по полторы-две пачки сигарет в день. Алкоголь присутствовал каждые выходные, а нередко и среди недели. Жареное и мучное — в любое время дня и ночи. Я уходил в видеоигры и бесконечную ленту новостей, лишь бы не встречаться с реальностью, в которой я был никем. Я словно отпустил поводья своей животной природы и позволил ей вести меня — со всеми предсказуемыми последствиями. Итогом стали болезни, зависимости и депрессивное состояние в промежут-

ках между играми, едой и алкоголем.

Я знаю, что такое дно. И знаю, как с него подняться. Вот уже пятнадцать лет мой вес держится на отметке 73–75 кг. Я веган. Каждый день — турник, брусья, бег, обливание холодной водой. Я играю на гитаре, выступаю, рисую, катаюсь на сёрфскейте. И всё это — не через силу, а в удовольствие. Знания, которыми я делюсь, взяты не из учебников. Это прямой опыт. Я пишу для того, чтобы каждый увидел: выход существует. Мой путь — доказательство того, что перемены возможны для любого, кто готов действовать.

На этом пути у тебя будет два внутренних проводника. Один — твоя животная природа, которая шепчет: «Замри, отними, потреби, осуди». Другой — твоя духовная суть, которая зовёт: «Созидай, отдавай, помогай, строй». Это сражение идёт внутри каждого из нас, и его исход зависит от ежедневного выбора.

Готов исследовать свои внутренние территории? Тогда начнём с самого важного — узнаем, кто твой главный игрок.



# Предостережение

Эта книга — не медицинское пособие. Она написана для людей в кризисе, но не для тех, у кого клиническое нарушение работы мозга.

Если ты больше двух недель не можешь встать с кровати, потерял аппетит и интерес к жизни, если мысли о смерти стали привычными — сначала обратиться к психиатру или психотерапевту. Не жди. Моя система работает, когда острая фаза пройдена и ты способен делать маленькие шаги.

На этом участке пути тебе нужен другой проводник.

# Тест: «Узнай своего Старшего Подростка»

Ответь честно на три вопроса и выбери вариант, который ближе всего тебе.

1. Что заряжает тебя энергией **БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ ВСЕГО**?

- Завершённое дело (сделал — увидел результат).
- Яркие переживания и контакт с людьми (сильная радость, гнев, восхищение, участие в событиях и драмах).
- Эстетическое удовольствие и физический комфорт (умиротворение, красота, нежность, гармония, приятные тактильные ощущения, вкус, запах).
- Решение сложной задачи (понял закономерность, разгадал, систематизировал, нашёл логическую связь).

2. Что выбивает тебя из колеи, лишает сил?

- Вынужденное бездействие, рутина без видимого результата.
- Эмоциональная пустота, скука, отсутствие событий и ярких лиц, быть «никаким».
- Холод, грубость, дисгармония, отсутствие красоты и уюта, одиночество без тепла и тактильности.
- Хаос, бессмыслица, алогичность, глупость, отсутствие причин и следствий.

### 3. Твоё естественное состояние в стрессе?

- Начинаю что-то судорожно делать, двигаться, действовать.
- Вовлекаюсь в яркие события (даже конфликтные) — лишь бы не оставаться в пустоте, нужна эмоциональная встряска.
- Замираю, ухожу в себя, стремлюсь к тишине и комфорту, могу жалеть себя или искать утешение в приятных ощущениях (еда, тепло, мягкость).
- Анализирую, ищу причину, строю схемы, пытаюсь всё разложить по полочкам.

#### **Результат:**

- Большинство ответов из первого столбца? Твой Старший Подросток — Действие.
- Из второго? Твой Старший Подросток — Эмоция.
- Из третьего? Твой Старший Подросток — Чувственность.
- Из четвёртого? Твой Старший Подросток — Логик.

Если отозвались два варианта — начни с того, который проявился первым. Движение покажет точнее любого вопроса.

Если сомневаешься, добавь контрольный вопрос: что для тебя невыносимее — неделя без движения (Действие) или неделя без новой информации для ума (Логик)? Месяц без ярких событий и людей (Эмоция) или месяц в некрасивом, неуютном пространстве (Чувственность)?

А теперь — проверь себя. Прочитай короткий блок «Твой дар там, где ты играешь» (сразу после этого теста). Ты увидишь четыре живые сцены. В одной из них ты, скорее всего, узнаешь себя. Это поможет убедиться, что тип определён верно.

**Дальше — два пути:**

- Если не терпится начать — переходи к Части 2 и читай инструкцию для своего типа.
- Если хочешь понять систему глубже — читай по порядку, с Части 1.

# Как читать эту книгу

Это не «У лукоморья дуб зелёный» и не роман, который хочется проглотить за ночь. Её стоит читать вдумчиво — по одной главе, с перерывами на практику. Она устроена как карта: ты можешь зайти с той точки, которая тебе сейчас нужна, и двигаться в своём темпе. Читать от корки до корки не обязательно.

Вот три маршрута на выбор.

**Маршрут 1 (для быстрых):** «Хочу сразу узнать про себя» Если ты только что прошёл тест и тебе не терпится понять, что делать с результатом, — переходи сразу к Части 2. Найди главу о своём типе и читай инструкцию. Остальное подождёт.

**Маршрут 2 (для вдумчивых):** «Хочу понять систему целиком» Читай по порядку, от Части 1 до Заключения. Книга проведёт тебя от диагностики к гармонии, от гармонии — к испытаниям, от испытаний — к свободе. Это путь от частного к общему, и каждый следующий шаг опирается на предыдущий.

**Маршрут 3 (для сорвавшихся):** «Я сорвался, мне нужен алгоритм возвращения» Иди сразу в Главу 15. Там чек-лист роста и пошаговый алгоритм выхода из срыва. Когда восстановишься — возвращайся к началу и разбирай систему без спешки.

Теперь, когда у тебя есть навигатор, пора отправляться за своим главным героем. Удачи.

# Твой дар там, где ты играешь

Твой дар — это не просто то, что у тебя «получается». Это то, где ты чувствуешь себя легко. Где другие отступают, а ты остаёшься.

Студент-Логик находится на лекции именитого профессора. Тот допускает неточность — и студент, не задумываясь, острит с места, демонстрируя скорость и глубину мышления. Все смеются. А на замечание профессора легко, публично противопоставляет свои знания. Действие в этой ситуации сидел бы молча, не привлекая внимания. Но для Логика это не стресс — это его среда, его ринг причин и следствий. Здесь он как рыба в воде, и ему комфортно.

Новичок-Действие приходит на первое занятие по самбо. Ни техники, ни опыта. Но он бросает вызов опытному бойцу, который в полтора раза крупнее, целиком полагаясь только на свои инстинкты. Здоровяк бросает его через спину — неопытному бойцу больно, но он только улыбается, встаёт и атакует с удвоенной силой. Логик в этой ситуации сто раз бы прокрутил в голове риски и не вышел. А Действие только разогрелся.

Эмоция сидит в компании старых друзей. Разговоры вялые: кредиты, ремонт, скучная работа. Все вроде и рады встрече, но огня нет. Эмоция чувствует эту смертную тоску как физическую духоту. Она заходит в ванную комна-

ту, делает парик из туалетной бумаги, обводит губы и нос яркой помадой, берёт в руку швабру как микрофон. Затем включает смешную песню на телефоне и выбегает под неё как безумная певица, рискуя быть осмеянной за нелепый вид или оказаться по-настоящему смешной, — лишь бы поднять всем настроение. Итог: все хохочут, скучного настроения как не бывало.

Девушка-Чувственность выходит на первую смену в престижный бутик одежды. Весь день — общение с клиентами, коллектив, суета. Всё нравится, но что-то давит. Она пока не понимает, что именно. На следующее утро она приходит раньше всех. Переставляет стеллажи так, чтобы посетителям было удобнее осматривать вещи. Меняет одежду на манекенах, комбинирует по-своему. Перенаправляет точечный свет — просто потому что чувствует: так правильно. Собираются сотрудники. Приезжает директор. С порога замирает. «Я НЕ ПОНЯЛ! ЧТО, ЧЁРТ ВОЗЬМИ, ПРОИСХОДИТ?!» — в воздухе повисает тяжёлая пауза. «Почему так раньше никто не сделал? ЭТО ПРЕКРАСНО!!»

Там, где ты действуешь легко и с улыбкой, — там и проявляется твой Старший Подросток.

Если ты сейчас в точке, где ни один пример не отозвался и ты вообще не чувствуешь игры, — не пугайся. Это нормально для того состояния, в котором ты находишься. Вспомни себя в семь, десять, четырнадцать лет. Во что ты играл тогда? Что делал просто так, часами, без принуждения? Ответ



на этот вопрос — твой ориентир. Позже ты вернёшь себе эту лёгкость.

Теперь, когда ты знаешь, какой канал ведущий, пора понять, как устроена вся внутренняя семья.

# **Часть 1: Диагностика. Кто в доме хозяин?**

## **Глава 1: Четыре фундамента. Твой врождённый дар**

Почему один ребёнок с ходу попадает в ноты, а другой — в баскетбольное кольцо? Почему кто-то интуитивно чувствует людей, а кто-то видит логику мира как открытую книгу?

Ответ — в нашей внутренней «семье». Представь, что четыре канала — Действие, Эмоция, Чувственность, Логик — это четыре твоих внутренних ребёнка с изначально разной степенью влияния. Один получает львиную долю энергии, второй — поменьше, а ещё двое пока дремлют в тени.

· Старший Подросток (образно 70% энергии) — тот самый, который показал тест. Это твой самый сильный и «голодный» канал. Он же — твой врождённый дар, «Божья искра». Язык, на котором ты говоришь с миром. Он силен, но не обучен, и именно ему следует уделить внимание в первую очередь.

· Непоседа (около 20%) — твой второй по силе канал, помощник. Его энергии хватает, чтобы зажечь интерес, но не на то, чтобы пройти весь путь. Если отдать ему главную роль,

ты будешь вечно начинать и бросать.

- Два Младенца — твои самые слабые каналы (суммарно около 10%). Спящие потенциалы, которые ждут своего часа.

Как отличить их на практике? Твой Непоседа — это то, что тебе интересно, но быстро надоедает. Загорелся — и остыл. Младенцы — то, что вызывает страх, скуку или раздражение, когда ты вынужден этим заниматься. Ты чувствуешь себя неловко, глупо, беспомощно.

### **Как узнать Непоседу**

- Ты чем-то зажигаешься, покупаешь всё необходимое, начинаешь — и через неделю интерес гаснет. Потому что этот канал не держит долгую дистанцию.

- Это часто сфера твоих хобби и «хотелок», про которые ты говоришь: «Когда-нибудь займусь».

- Пример: Чувственность-Непоседа — ты купил дорогие краски, посмотрел три мастер-класса, но так и не написал ни одной картины.

### **Как узнать Младенцев**

- Занятие, которое вызывает у тебя почти физическую скуку, страх или раздражение. Не «не хочу», а «меня трясёт от одной мысли».

- То, в чём ты чувствуешь себя абсолютно беспомощным и уязвимым.

- Логик, которому нужно подраться или станцевать перед публикой, чувствует панику, а не просто неуверенность.

- Действие, которому нужно сесть и два часа разбирать

юридический документ, впадёт в ярость или тоску, даже не начав.

Если ты Действие — твой Старший Подросток это Действие, а остальные три канала выстраиваются в определённый порядок: например, Непоседа — Чувственность, а Эмоция и Логик — Младенцы. И так далее.

Проценты — условные, только чтобы показать развесовку. Остальные три канала распределяются по силе индивидуально. Тест не показывает эту иерархию — ты почувствуешь её в процессе роста.

Твоя задача — перестать быть слугой своего доминирующего канала, стать его наставником и провести через три испытания до уровня Взрослого Мастера. А потом по этой же схеме работать с остальными.

Отсутствие контроля над Старшим Подростком — как если бы хрупкий ребёнок вывел гулять огромного избалованного дога. Пёс бежит, куда хочет, гоняет кошек и лает на прохожих, а ребёнок лишь делает вид, что удерживает поводок. Всем вокруг понятно, кто кого на самом деле выгуливает.

Сначала мы определим твоего «главного героя». Потом научимся его правильно «кормить». И тогда откроется карта полного цикла взросления.

**Почему не нужно искать «Младенцев» прямо сейчас**

Не пытайся немедленно вычислить свою «вторую скрипку» или спящие каналы. Это ловушка для ума, который ищет

повод заняться теорией вместо практики.

Это как открыть детективный роман на середине, чтобы узнать, кто убийца. Увлекательно, но абсолютно бессмысленно: ты пропустил завязку и не знаешь главного героя. Или, скажем, начать искать элитного тренера и партнёра для спаррингов, когда ты не можешь заставить себя ежедневно выходить на стометровую прогулку. Информация о твоих «Младенцах» раскроется сама собой, когда ты вырастишь Старшего. Они начнут проявляться и даже бунтовать — и это будет видно и понятно.

А пока — лазерный фокус на главном герое. Кто он? Действие, Эмоция, Чувственность или Логик? Всё. Дальше двигайся по карте.

# 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.