

Инженерная модель реальности.

Часть вторая

Психология рун: Руническая навигация



Дмитрий Антонов
Инженерная модель
реальности. Часть
вторая (Психология рун:
Руническая навигация)

*<https://litres.ru/74056056>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы уже знаете, что руны — это этапы процесса. В первой книге вы получили систему. Теперь — навигатор.

Автор не отрицает мантику, но эта книга — не о гадании. Вы не вытягиваете руны, чтобы узнать будущее. Вы смотрите на своё состояние и говорите: «Я сейчас в Уруз. Это хаос выбора. Значит, нужно сужать круг».

24 руны — 24 состояния. Для каждого — вопросы к себе, главная ошибка и действие для выхода.

Вы научитесь определять, где вы находитесь: новая мысль или хаос? Рутинная или дискомфортная? Застыли или готовы к первому шагу?

Вторая книга из цикла. Её задача — научить пользоваться системой в жизни. Следующая книга будет о практике гадания на рунах — мантике без иллюзий.

Без ритуалов. Без «волшебных таблеток». Только наблюдение и ясный ответ: «Где я сейчас и что делать дальше?»

Для тех, кто устал от хаоса, готов двигаться и хочет понимать себя.

Содержание

Психология рун:Руническая навигация	5
Предисловие: вместо «волшебной таблетки» — навигация	6
Для тех, кто не читал первую книгу	7
Кейс: как это выглядит в жизни	9
Что вы найдёте в этой книге	11
Как читать эту книгу	12
Часть 1. Теория рунной навигации	13
Глава 0. Быстрый старт за 2 минуты	14
Глава 1. Почему нельзя просто «спросить руны»	16
Глава 2. Что значит «определить своё состояние»	21
Глава 3. Три ошибки, которые ведут в тупик	25
Часть 2. 24 состояния	27
Состояние 0. Пустая руна. Тишина. Потенциал	28
Группа 1. Зарождение и выбор (руны 1-4)	31
Состояние 1. Искра. Появление новой мысли (#Феху)	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Дмитрий Антонов
Инженерная модель
реальности. Часть
вторая (Психология рун:
Руническая навигация)

Психология
рун:Руническая навигация

Как понять, где вы находитесь, и что делать дальше

Предисловие: вместо «волшебной таблетки» — навигация

Представьте, что вы едете по незнакомой дороге. Навигатор молчит. Вы не знаете, где вы, сколько километров проехали и сколько осталось. Единственное, что у вас есть, — это карта и ваше внимание.

Примерно так выглядит жизнь большинства людей.

Мы не знаем, на каком этапе процесса находимся. Мы не знаем, почему застряли. Мы не знаем, что делать дальше. Поэтому мы мечемся, бросаем начатое на полпути, терпим то, что уже давно не работает.

Эта книга — ваш навигатор.

Для тех, кто не читал первую книгу

Эта книга — самостоятельная. Вы можете читать её, даже если не знакомы с первой частью «Инженерной модели реальности».

****Что вам нужно знать перед стартом:****

Руны — это не магические символы богатства, защиты или любви.

В этой книге руна — это этап процесса. Любого процесса: рождения идеи, строительства дома, отношений, смены работы, ремонта, выздоровления.

У вас есть 24 этапа. Они идут в определённом порядке, но мы часто их путаем, пропускаем или застреваем на них.

Задача этой книги — научить вас:

- распознавать, на каком этапе вы находитесь прямо сейчас
- понимать, почему вы застряли
- знать, что делать дальше

Руны здесь — не для гадания. Руны здесь — навигационная сетка.

> Вы не вытягиваете руну, чтобы узнать будущее.

> Вы смотрите на своё состояние и говорите: «А, я сейчас в Уруз. Это хаос выбора. Значит, мне не нужно принимать решение — нужно сужать круг».

Если после этой книги вы захотите углубиться в теорию (три времени, происхождение Футарка, связь с мифологией) — откройте первую книгу.

А здесь — только навигация.

Кейс: как это выглядит в жизни

Вот типичная ситуация. Вы сидите на кухне. Уже час листаете ленту, хотя должны были начать проект. В голове: «Может, начать с презентации? Или сначала собрать данные? А может, вообще не нужно это делать? А если я это сделаю, а начальнику не понравится?»

Знакомо?

А теперь давайте наложим сетку рун:

- Феху (искра): вы получили задание. Мысль «надо сделать» появилась.

- Уруз (хаос вариантов): вы уже час смотрите на это задание с разных сторон. Сто вариантов, как подойти. Голова идёт кругом.

- Турисаз (выбор): вы ещё не сделали выбор, поэтому вы застряли.

Что делать? Не пытаться «сделать проект». А сделать Турисаз: выбрать один способ, отсечь остальные. И сказать себе: «Я делаю это так. Остальные способы — потом». И сразу станет легче.

Эта книга научит вас видеть такие моменты в реальном времени.

Что вы найдёте в этой книге

****Нет:****

- Магических рецептов
- Заклинаний и ритуалов
- Формул «на миллион»
- Обязательной веры в магию

****Есть:****

- Инструмент диагностики
- Ясные вопросы к себе
- Понимание своего текущего этапа

Автор этой книги практикует гадание на рунах. Считает это нормальным. Но эта книга — не о гадании.

Она о том, как без рун, без карт, без вытягивания плашек — определить, на каком этапе процесса вы находитесь. И понять, что делать дальше.

Магия здесь не отрицается. Она остаётся за скобками. Потому что сначала — структура. Потом — наблюдение. Потом — действие.

Как читать эту книгу

Вместо сквозных примеров — короткие ситуативные зарисовки в каждом состоянии.

****Формула навигации:****

> Где я сейчас → Почему я здесь застрял → Что делать дальше

****Условные обозначения:****

- [ВОПРОС] Задайте себе этот вопрос
- [ДЕЙСТВИЕ] Ваше действие прямо сейчас
- [ОШИБКА] Стоп. Это тупик. Не делайте так
- [ЗАПИСЬ] Откройте Дневник и запишите

****Важно:****

Руны даны в скобках после описания состояния. Вы можете сначала прочесть описание, почувствовать его — и только потом посмотреть, какая руна этому соответствует. Или наоборот: знать руны и проверять, совпадает ли описание.

Часть 1. Теория рунной навигации

Глава 0. Быстрый старт за 2 минуты

Если у вас нет времени читать всё — вот суть.

****Три вопроса, которые заменяют 24 руны:****

1. [ВОПРОС] Где я сейчас?

(Новая мысль? Хаос вариантов? Выбор сделан? Первый шаг? Рутинa? Дискомфорт? Застыл? Озарение?)

2. [ВОПРОС] Почему я здесь застрял?

(Боюсь выбрать? Слишком много информации? Терплю, хотя что-то не так? Не могу начать?)

3. [ВОПРОС] Что мне делать дальше?

(Сузить? Выбрать? Сделать первый шаг? Остановиться и подумать? Признать дискомфорт?)

Если вы в тупике — найдите своё состояние в Части 2 и следуйте инструкции.

Руны здесь — это просто имена для этих состояний. Как

«утро», «день», «вечер». Не бойтесь их.

Глава 1. Почему нельзя просто «спросить руны»

В интернете полно советов: «Задайте вопрос, вытяните плашку, прочитайте значение».

Автор не спорит с теми, кому это помогает.

Но автор предлагает другой путь. Путь, который не требует мешочка с плашками. Не требует активации. Не требует особого состояния.

1.1. Проблема гадательного подхода

Вы вытянули руну «успех». Что это значит? Для кого? В какой сфере? Через какой срок?

Гадание даёт символ. Интерпретацию вы придумываете сами.

Психика устроена так, что найдёт подтверждение любому

символу, если вы достаточно сильно этого хотите.

Но это не навигация. Это проекция.

1.2. Навигация начинается с вопроса не к рунам, а к себе

[ВОПРОС] Три вопроса навигации:

1. Где я сейчас? (Какое моё состояние?)
2. Почему я здесь застрял? (Что мешает?)
3. Куда мне двигаться? (Какое следующее действие?)

Руны в этой книге — не источник ответов. Руны — это сетка, в которую вы накладываете свои ответы.

1.3. Когда эта книга не поможет

- Если вы ждёте, что кто-то сделает выбор за вас
- Если не готовы отвечать на вопросы честно
- Если ищете «волшебную таблетку» вместо действия

Навигация — для тех, кто готов двигаться сам.

1.4. Важное ограничение: эта книга — о вас, а не о других

Вы прочитаете 24 состояния. Вы научитесь их распознавать. И у вас может возникнуть соблазн:

«Ага, мой начальник сейчас явно в Уруз (хаос выбора). Значит, я знаю, что ему делать».

«Мой партнёр застрял в Наутиз (нужда). Я помогу ему выйти».

Остановитесь.

Эта книга учит вас определять ваше собственное состояние. Вы можете предполагать состояние другого человека, но это всегда проекция. Вы не знаете его «То, что есть», его «То, что происходит» и его «То, что должно быть».

Руническая навигация — это инструмент для самонавигации.

Попытка управлять другими через диагностику их состояний — это не магия. Это манипуляция. И она не работает, потому что у вас нет доступа к чужой внутренней системе координат.

****Что можно делать:****

- Определять своё состояние.
- Понимать, почему вы застряли.
- Менять своё действие.

****Что нельзя делать:****

- Ставить диагноз другому без его запроса.
- Решать за другого, на каком он этапе.
- Использовать эту книгу, чтобы «воздействовать» на окружающих.

Если вы хотите понять другого человека — спросите его напрямую. Не гадайте. Не диагностируйте тайно. Спросите.

А если вы хотите научиться задавать вопросы рунам (в том числе о других людях, но с чёткой этикой) — это тема третьей книги. Здесь мы работаем только с собой.

Глава 2. Что значит «определить своё состояние»

2.1. Состояние — это не диагноз

«Я в Уруз» — не приговор. Не «я плохой менеджер».

Это просто: «Сейчас я на этапе, где много вариантов и трудно выбрать».

Состояния сменяются. Через час вы можете перейти в Турисаз. Завтра — в Райдо.

2.2. Почему руны? Почему не просто «этап 1, 2, 3»?

Руны — это архетипические имена для этапов.

Они лучше запоминаются, потому что у каждой есть:

- форма (начертание)
- звучание (название)
- мифологический корень (если вам это интересно)

Но главное: руны не добавляют магии там, где её нет. Они добавляют память телу. Когда вы учите руну Феху, вы запоминаете не букву — вы запоминаете чувство новой мысли, которая только что появилась.

В этой книге руна — это якорь для состояния.

> Вы можете не верить в магию рун.

> Но вы не можете отрицать, что иногда у вас «голова идёт кругом от вариантов» — и у этого состояния есть имя: Уруз.

2.3. Что такое «Пустая руна» (0-й символ)

В некоторых гадательных наборах есть пустая плашка — без символа. В строгом Футарке её нет. Но в навигации она появляется, когда процесс ещё не начался.

****Как это чувствуется:****

Тишина. Чистый лист. Вы смотрите в окно, и в голове ничего нет. Не «хочу кофе», не «надо позвонить». Просто пауза. Потенциал.

Это не прокрастинация (там есть напряжение и бегство). Это сознательная тишина. Момент, когда мир наполняется возможностью.

****Как понять, что вы здесь:****

- Ничего не происходит, и вас это не пугает.
- Нет дискомфорта, нет «надо бы что-то сделать».
- Вы просто есть.

****Что делать:****

Ничего. Наслаждайтесь тишиной. Она не будет длиться вечно. Скоро придёт Феуху — новая мысль.

В отличие от Исы (заморозка) — Пустая руна не требует усилия. Это не «я застыл», а «я отдыхаю в чистом поле».

2.4. Как не запутаться в похожих состояниях

Если вы думаете: «Ничего не хочу, пустота, покой»

Это: Пустая руна А это точно не это: Иса (там тяжесть и ступор)

Если вы думаете: «Ничего не хочу, но внутри тревожно» Это: Иса или Наутиз А это точно не это: Пустая руна (там нет тревоги)

Если вы думаете: «Голова кругом, много вариантов» Это: Уруз А это точно не это: Турисаз (там уже выбор сделан)

Если вы думаете: «Всё надоело, сил нет» Это: Наутиз А это точно не это: Хагалаз (там ещё терпят)

Если вы думаете: «Застыл, не могу двинуться» Это: Иса А это точно не это: Уруз (там движение, а не ступор)

****Правило:**** если сомневаетесь между двумя — вы в том, который раньше по порядку в этой книге.

Глава 3. Три ошибки, которые ведут в тупик

3.1. Прыжок через этапы

Идея (Феху) → сразу действие (Райдо). Без выбора. Без подтверждения.

[ОШИБКА] Результат: Вы делаете, но не то. Бросаете. «Ничего не работает».

[ДЕЙСТВИЕ] Что делать: Вернуться назад. Пройти пропущенные этапы.

3.2. Бесконечный сбор вариантов (Уруз)

Вы собираете информацию. Месяцами. Годами.

[ОШИБКА] Результат: Паралич воли. Знаете всё, не де-

лаете ничего.

[ДЕЙСТВИЕ] Что делать: Искусственно ограничить выбор. Не «лучший», а «достаточно хороший». Дедлайн.

3.3. Игнорирование дискомфорта (Наутиз)

Всё нормально. Но где-то внутри — дискомфорт. Терпимый.

[ОШИБКА] Результат: Терпите год, два, пять. Потом — взрыв или депрессия.

[ДЕЙСТВИЕ] Что делать: Услышать сигнал. Записать. Признать: «Меня что-то не устраивает».

Часть 2. 24 состояния

Состояние 0. Пустая руна. Тишина. Потенциал

****Как это чувствуется****

Ничего не происходит. Но это не пустота. Это лоно. Это лист бумаги до того, как на нём что-то написали.

Вы просто есть. Нет мыслей «надо», «хочу», «боюсь». Есть только покой.

****Типичные мысли и фразы****

- (тишина)

- «Просто сижу и смотрю в окно»

- «Ничего не надо делать прямо сейчас»

****Как понять, что вы здесь****

[ВОПРОС] Задайте себе:

1. В моей голове тихо? Нет «шума» мыслей?

2. Я не избегаю действий, а просто ничего не делаю без

напряжения?

3. Мне хорошо в этой тишине?

Три «да» — вы в Пустой руне.

****Главная ошибка****

[ОШИБКА] Путать с прокрастинацией.

Прокрастинация — это напряжение и бегство от задачи. Пустая руна — это отдых и покой. Разница — в теле: в первом случае вы сжаты, во втором — расслаблены.

[ДЕЙСТВИЕ] Правильно: Наслаждаться тишиной. Она не будет длиться вечно. Скоро придёт Феху.

****Что делать дальше****

[ДЕЙСТВИЕ] Ваше действие:

1. Ничего не делайте. Просто побудьте в тишине.
2. Не ищите занятие. Не включайте соцсети.
3. Доверьтесь: новая мысль придёт сама.

[ЗАПИСЬ] Задание в Дневник: «Сегодня я позволил(а) себе побыть в тишине. Ничего не делал(а). И это было хоро-

шо».

****Куда идти дальше****

Из Пустой руны — в Феху. Когда появится первая мысль.

Группа 1. Зарождение и выбор (руны 1-4)

Состояние 1. Искра. Появление НОВОЙ МЫСЛИ (# Феху)

****Как это чувствуется****

Ничего не было — и вдруг появилось.

Мысль. Идея. Желание. «А что если...».

Длится секунду. Вы ещё не знаете, хорошая она или плохая. Она просто появилась.

****Типичные мысли и фразы****

- «А что если попробовать...»

- «Надо бы...»

- «Почему бы и нет?»

****Как понять, что вы здесь****

[ВОПРОС] Задайте себе:

1. Появилась ли у меня за последние дни новая мысль о

том, что можно сделать, изменить, начать?

2. Эта мысль пришла сама — я не искал её специально?

3. Я ещё не начал действовать, не собирал информацию, не принимал решений?

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.