

Инженерная модель реальности.

Часть 2/5

КЛЮЧ К МАНТИКЕ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

Тренинг. Подготовка к третьей части



Дмитрий Антонов

Инженерная модель реальности. Часть 2/5. Ключ к мантике без иллюзий.

*<https://litres.ru/74065998>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Серия: «Инженерная модель реальности». Книга 2.5 из 26.
Промежуточный тренинг.

Руна # Турисаз — выбор, отсечение лишнего.

Система и навигация уже есть. Теперь — подготовка к диалогу с рунами.

Этот тренинг за 7 дней научит вас формулировать вопросы, входить в состояние тишины и слышать ответы без страха. Без физических рун — только дневник и внимание.

Кому: для тех, кто готов перейти от наблюдения к диалогу.

Формат: 7-дневный тренинг.

Что даёт: навык задавать вопросы и слышать ответы.

Мост между книгами 2 и 3. Подготовка к диалогу.

Полная методология серии и карта всех 26 книг — на сайте автора. Название сайта легко найти по запросу «Инженерная модель реальности».

Содержание

Инженерная модель реальности	4
Предисловие. Для кого этот тренинг	6
Как работать с этим тренингом	8
День 0. Подготовка. Что вы уже умеете	9
День 1. Когда навигация заканчивается	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дмитрий Антонов
Инженерная модель
реальности. Часть
2/5. Ключ к мантике
без иллюзий.

Инженерная модель реальности

Часть 2/5

КЛЮЧ К МАНТИКЕ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

Тренинг. Подготовка к третьей части

7-дневный переход от навигации к диалогу с рунами

Автор: Дмитрий Антонов

Предисловие. Для кого этот тренинг

В первой книге вы узнали, что руны — это не только магические символы, а вместе с тем и этапы любого процесса. Вы познакомились с матрицей трёх времён: *То, что есть*, *То, что происходит*, *То, что должно быть*. Вы получили знание.

Во второй книге вы научились определять своё состояние без рун. Вы освоили навигацию: поняли, где вы находитесь, почему застряли и что делать дальше. Вы превратили знание в навык.

Теперь вы готовы к третьей книге. Но она потребует от вас другого уровня мастерства. Третья книга — «Мантика без иллюзий» — это диалог с рунами. Это не теория и не навигация. Это практика вопроса.

Чтобы вступить в этот диалог, вам нужно закрепить навыки, которые пока ещё остаются «сырыми»:

- Умение отличать момент, когда навигация заканчивает-

ся.

- Умение формулировать вопросы, на которые руны могут ответить.

- Умение входить в состояние «чистого листа» без тревоги.

- Умение интерпретировать ответы без страха и иллюзий.

Этот тренинг — Ключ. Он не заменит третью книгу, но подготовит вас к ней. За 7 дней вы превратите эти знания в ****навыки****, которые потребуются для честного диалога.

Как работать с этим тренингом

Формат: 7 дней, по одному упражнению в день.

Время: 10–20 минут в день.

Инструменты: Ваш Дневник навигации (из книги «Психология рун. Руническая навигация»), ручка, тишина.

Правило: Не перескакивайте. Каждый день — это шаг. Пропустили день — вернитесь.

В конце каждого дня есть поле для записи. ****Записывайте обязательно****. Без записей тренинг — просто чтение. С записями — практика.

День 0. Подготовка.

Что вы уже умеете

Прежде чем идти дальше, проверьте себя. Отвечайте честно.

****Чек-лист готовности:****

- [] Я знаю названия и значения 24 рун как этапов процесса.
- [] Я могу определить своё состояние в конкретной ситуации (например, «я в Уруз» или «я в Наутиз»).
- [] Я понимаю, что делать в каждом состоянии (сужать, выбирать, останавливаться и т.д.).
- [] Я веду или вёл Дневник навигации хотя бы несколько дней.
- [] Я сталкивался с ситуацией, когда знал своё состояние, но не знал, что делать дальше.

****Если вы отметили меньше 4 пунктов из 5 — остановитесь.**** Откройте книгу ****«Психология рун. Руническая навигация»****. Пройдите её заново. Ключ подождёт.

****Если все 5 — вы готовы.****

****Запись в Дневнике.****

«Я готов(а) к переходу от навигации к диалогу. Моя текущая ситуация, где я застрял(а) и хочу задать вопрос:

_____».

День 1. Когда навигация заканчивается

Цель: Научиться распознавать момент, когда «я знаю, что делать» превращается в «я не знаю, как».

Навигация — это когда вы смотрите на карту и видите свой путь. Мантика — когда вы спрашиваете у Проводника: «Куда мне идти?», потому что карта кончилась или вы в ту-мане.

Упражнение.

Возьмите свой Дневник и найдите 3 ситуации (или вспомните), где вы ****застряли****. Для каждой ответьте на вопросы:

1. Какое моё состояние? (Феху, Уруз, Турисаз, Наутиз, Иса и т.д.)
2. Я знаю, что мне нужно сделать в этом состоянии? (Да / Нет)
3. Если «Да» — я делаю это? Или есть препятствие? Какое?
4. Если «Нет» или «Препятствие неясно» — ****это сигнал**

к мантике**.

Пример:

- Ситуация: «Хочу сменить работу, но не знаю, какую сферу выбрать».
- Состояние: Уруз (хаос вариантов).
- Я знаю, что делать: Да, сужать круг вариантов.
- Я делаю это? Нет. Препятствие: не могу отсеять варианты, потому что боюсь ошибиться.

Вывод: Я застрял не в Уруз (я знаю, что нужно сужать), а в страхе ошибки. Мне нужен диалог с рунами, чтобы понять источник страха.

Запись в Дневнике:

«Ситуация 1: _____. Моё состояние: _____. Я знаю, что делать? _____. Препятствие: _____. Это сигнал к мантике: Да / Нет.

Ситуация 2: _____. Моё состояние: _____. Я знаю, что делать? _____. Препятствие: _____. Это сигнал к мантике: Да /

Нет.

Ситуация 3: _____. Моё
состояние: _____. Я знаю, что делать? _____.
Препятствие: _____. Это сигнал к мантике: Да /
Нет».

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.