



Деконструкция
психосигналов:
как
разобрать
черную
шкатулку
своего
«я»

и
переписать
внутренние
программы

Quartz Y

Quartz Y

Деконструкция психосигналов: как разобрать черную шкатулку своего «я» и переписать внутренние программы

<https://litres.ru/74176364>

SelfPub; 2026

Аннотация

У каждого из нас есть свой набор «автопилотов» — привычек обижаться, прокрастинировать, кричать в ответ на критику или спастись в телефоне от сложных задач. Эта книга — практическое руководство по системному разбору человеческого поведения на молекулы. Автор простым языком объясняет, как устроены скрытые сигналы нашей психики, и предлагает пошаговый алгоритм, который поможет вам стать «хакером» собственных реакций. Внутри вы найдете: 5 шагов деконструкции: от фиксации едва заметных телесных сигналов до полной пересборки старых привычек. Карту ментальных ловушек: как обойти сопротивление мозга, распознать ложные триггеры и не бросить всё при первом же «откате» назад. Реальные кейсы: живые истории из практики психотерапии, бизнеса и повседневной жизни. Для кого: Для тех, кто устал наступать на одни и те же

грабли, хочет понимать истинные мотивы окружающих и ищет понятную инструкцию, как выйти из тупика «всё про себя знаю, но ничего не могу изменить».

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Quartz Y

Деконструкция психосигналов: как разобрать черную шкатулку своего «я» и переписать внутренние программы

Глава

Системная деконструкция психосигнальных паттернов — это сложная научная фраза, которая на самом деле означает «разбор человеческого поведения на мелкие детали, чтобы понять истинные мысли и мотивы».

Если говорить еще проще, это метод, который помогает понять, почему человек ведет себя именно так, что он чувствует на самом деле и как им управляют его привычки.

Разбор понятия по словам

Чтобы процесс стал понятен, давайте разберем этот термин как конструктор:

Паттерн — это повторяющийся шаблон. Например, при-

вычка грызть ногти, когда вы нервничаете, или манера закрывать лицо руками при смущении.

Психосигнальный — это сигналы нашей психики, которые проявляются через тело, голос или поступки (мимика, интонация, выбор слов).

Системная деконструкция — это полный разбор механизма на винтики, чтобы увидеть, как он устроен внутри.

Как устроен этот процесс (на простом примере)

Представьте, что вы общаетесь с коллегой, и каждый раз, когда заходит речь о новом проекте, он начинает говорить быстрее, барабанить пальцами по столу и шутить. Это и есть его «психосигнальный паттерн».

Процесс его деконструкции (разбора) выглядит так:

Замечаем сигнал (Фиксация) Вы фиксируете внимание на деталях: изменился темп речи, появились лишние движения, юмор стал защитным.

Ищем триггер (Поиск спускового крючка) Вы анализируете, *в какой именно момент* это происходит. Вы замечаете, что сигналы появляются только при упоминании ответственности или дедлайнов.

Заглядываем в прошлое (Поиск корня) Психолог или аналитик пытается понять, откуда взялся этот шаблон. Например, в детстве за сорванные сроки этого человека жестоко наказывали, и теперь его психика выдает автоматическую реакцию страха.

Понимаем скрытую выгоду (Зачем это нужно) Каж-

дое наше действие зачем-то нужно психике. В данном случае шутки и барабаниящие пальцы — это способ сбросить лишнее напряжение и «заболтать» свой страх.

Пересборка (Изменение) Когда паттерн разложен по полочкам, человек понимает: «Я шучу не потому, что мне весело, а потому, что мне страшно». Теперь этим процессом можно управлять и заменять старую реакцию на новую, более спокойную.

Где и зачем это применяется?

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.