

ОБНОВИТЬ СИСТЕМУ: ХАКНИ БАГИ СВОЕГО МОЗГА



Евгений Славский

ОБНОВИТЬ СИСТЕМУ: ХАКНИ БАГИ СВОЕГО МОЗГА

<https://litres.ru/74226253>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ваш мозг — мощный компьютер, но в его «программе» бывают сбои. Почему мы робеем перед начальником, хотя он такой же человек? Отчего пропадает желание прибраться, стоит кому-то об этом попросить? И почему мы спорим до хрипоты, даже когда поняли, что неправы?

Эта книга — ваш личный мануал по «обновлению системы». Автор Евгений простым языком разбирает 4 главных психологических бага, которые мешают нам каждый день. Никакой скучной теории — только живые примеры и рабочие инструменты.

Вы узнаете, как:

- * Перестать бояться авторитетов и общаться на равных;
- * Обрести свободу от чужих оценок и начать кайфовать от жизни;

* Справиться с внутренним бунтом, когда вам что-то навязывают;

* Легко признавать ошибки без ущерба для самооценки.

Готовы установить «Обновление 2.0» и почистить свой ментальный софт? Тогда поехали!

Содержание

Как исправить повседневные ошибки мышления, которые усложняют нам жизнь	5
ВВЕДЕНИЕ. НАШ МОЗГ РАБОТАЕТ НА УСТАРЕВШЕМ СОФТЕ	7
ГЛАВА 1. ЛОВУШКА АВТОРИТЕТА	9
Почему мы сжимаемся перед куратором и боссом (и как вернуть себе статус Взрослого)	9
Механика страха: Кого мы боимся на самом деле?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Евгений Славский

ОБНОВИТЬ СИСТЕМУ:

ХАКНИ БАГИ

СВОЕГО МОЗГА

**Как исправить повседневные
ошибки мышления, которые
усложняют нам жизнь**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Наш мозг работает на устаревшем софте

Глава 1. Ловушка Авторитета: почему мы сжимаемся перед куратором и боссом (и как вернуть себе статус Взрослого)

Глава 2. Ловушка Взгляда: мысленный эксперимент «Один на Земле» как ключ к истинной свободе от чужих оценок

Глава 3. Ловушка Протеста: почему мгновенно пропа-

дает желание убираться, когда об этом просят (психология бунта)

Глава 4. Ловушка Правоты: почему мы спорим до хрипоты, даже когда поняли, что неправы (и как победить свое эго)

Заключение. Инструкция по установке «Обновления 2.0»

ВВЕДЕНИЕ. НАШ МОЗГ РАБОТАЕТ НА УСТАРЕВШЕМ СОФТЕ

Привет, дорогой Читатель! Меня зовут Женя, и я хочу признаться: мой мозг регулярно «глючит».

Буквально на днях я поймал себя на трех абсолютно абсурдных вещах за один только день:

Я шел по коридору, увидел своего куратора (вполне миролюбивого человека) и мгновенно почувствовал себя провинившимся школьником. Мое тело напряглось, хотя я ничего не нарушал.

Вечером я искренне хотел прибраться в комнате, уже взял в руки швабру и тряпку. Но тут зашла мама и сказала: *«Приберись уже, наконец, развел бардак!»*. В ту же секунду во мне поднялась волна ярости. Желание убираться испарилось. Я бросил тряпку и демонстративно лег на диван.

Позже в чате мы спорили с другом о времени встречи. Я утверждал (да-да, упрямо доказывал!), что «начало седьмого» — это семь часов вечера. Когда мне на пальцах объяснили, что «начало седьмого» — это шесть с копейками (ведь ребенку сначала идет первый месяц, второй, десятый, и только потом исполняется год), я всё понял. Я осознал, что глубоко не прав. Но признать это? Ни за что! Я продолжал спо-

рять и доказывать свою чушь еще минут двадцать.

Знакомо? Уверен, что да.

Наш мозг — это потрясающий суперкомпьютер. Но проблема в том, что его базовое «программное обеспечение» (наши инстинкты, психологические защиты и эго) формировалось тысячи лет назад. В современном мире этот софт постоянно дает сбой. Мы называем их **«психологическими багами»**.

Из-за этих багов мы:

1. Боимся людей, которые ничем не лучше нас.
2. Перестаем делать то, что сами хотели, только потому, что нам это «приказали».
3. Портим отношения с близкими в глупых спорах, отставив заведомую ложь ради спасения уязвленного эго.
4. Тратим тонны энергии на то, чтобы казаться «какими-то не такими» в глазах прохожих, которым на самом деле до нас нет никакого дела.

Эта книга — не скучный учебник по общей психологии. Это твой личный карманный мануал по обновлению системы. Мы разберем 4 главных бага, с которыми ты сталкиваешься каждый день, поймем, почему они возникают на уровне подсознания, и получим простые, рабочие инструменты, чтобы их «хакнуть».

Пора обновить систему. Поехали!

ГЛАВА 1. ЛОВУШКА АВТОРИТЕТА

Почему мы сжимаемся перед куратором и боссом (и как вернуть себе статус Взрослого)

Представь классическую картину. Ты идешь по коридору колледжа, университета или офиса. Навстречу тебе идет куратор, декан или твой начальник. Внутри у тебя что-то мгновенно сжимается. Дыхание перехватывает, спина напрягается, а в голове проносится вихрь мыслей: *«Лишь бы не заметил. Лишь бы не спросил. Всё ли у меня сдано? Я точно ничего не нарушил?»*

Давай остановим это мгновение и включим логику. Навстречу тебе идет точно такое же биологическое существо. У него две ноги, две руки, он так же пьет кофе по утрам, так же ругается на плохую погоду и так же боится стоматологов. Но почему тогда ты чувствуешь себя беспомощным ребенком, а его наделяешь силой грозного великана?

Куда исчезает наше врожденное равенство, как только на горизонте появляется человек с должностью?

Механика страха: Кого мы боимся на самом деле?

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.