

12+ **Ирина Евдокимова**



**ЭКОНОМИКА
СОЗДАНИЯ**

Ирина Евдокимова

Экономика созидания

<https://litres.ru/74249429>

ISBN 9785007049771

Аннотация

Экономика созидания — ценность создаётся не через конкуренцию и дефицит, а через сотрудничество, изобилие возможностей и заботу.

Манифест новой эры, где каждый — создатель смыслов, идей, проектов.

Искусственный интеллект — соавтор и помощник.

Вместо теории — креативные упражнения: мягкие, сразу применимые.

Это не про технологии, а про то, как оставаться человеком и творить с душой в мире без барьеров.

Содержание

Вы уже есть в этом мире. Просто начните создавать	5
Язык, который понимает сердце	9
Искусственный интеллект	14
Алхимия повседневности: когда быт становится магией	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Экономика созидания

Ирина Евдокимова

Иллюстратор Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

© Летарика Шедеврум, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-4977-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вы уже есть в этом мире. Просто начните создавать

В детстве мы могли часами играть с палочкой и камушками? Из них получался замок, корабль, целая вселенная. Нам не нужны были миллионы, дипломы или разрешения. Нам нужна была только вера в то, что палочка — это не просто палочка.

Сейчас всё то же самое. Только вместо палочки — искусственный интеллект. И он такой же готовый стать чем угодно: голосом, кистью, советчиком, другом. Он не решает за вас, что делать. Он просто говорит: «Я здесь. Давайте создадим что-нибудь вместе».

Мир изменился. Тихо, незаметно, но кардинально. Мы больше не живём в эпохе дефицита, где нужно было бороться за каждую возможность. Мы вошли в эпоху **изобилия возможностей**. И название этой эпохи — **Экономика со-зидания**.

Что это значит для вас?

Это значит, что **вы уже предприниматель**. Не обяза-

тельно с компанией и офисом. Просто потому, что вы — человек, который может видеть, чувствовать и делать.

* Когда вы объясняете своему ребёнку сложную эмоцию через сказку — вы создаёте продукт любви.

* Когда вы находите способ приготовить ужин из того, что осталось в холодильнике, и делаете это с радостью — вы создаёте опыт заботы.

* Когда вы гуляете по парку и замечаете, как свет играет на листьях, а потом записываете это в заметку — вы создаёте красоту.

* Когда вы делитесь своим опытом — вы создаёте знание, которое поможет другим.

Каждый ваш день — это цепочка маленьких актов созидания. И теперь у вас есть союзник, который поможет превратить эти акты в нечто большее. Не ради денег (хотя и это возможно!), а ради **смысла**. Ради того, чтобы ваша жизнь, ваша любовь, ваша мудрость стали доступны другим.

Почему «экономика»?

Потому что речь идёт о самом ценном ресурсе на планете — **человеческом внимании и способности создавать ценность**. Мы больше не тратим его на рутину. Мы инвестируем его

в то, что важно: в детей, в здоровье, в связи, в будущее.

И эта «валюта» работает **везде**. Потому что боль, радость, любовь и стремление к смыслу — **универсальны**. Мы все связаны одной невидимой нитью, и эта книга — один из узелков на ней.

Эта книга, как разговор с близким другом

Откройте любую главу, которая отзовется в сердце прямо сейчас. Может, вам хочется научиться лучше понимать своего ребёнка? Или найти способ превратить хобби в дело жизни? Или просто сделать быт менее утомительным и более волшебным?

В каждой главе вас ждут не «домашние задания», а **Креативные упражнения** — мягкие приглашения поиграть, поэкспериментировать, попробовать. Ничего страшного, если не получится с первого раза. Главное — начать.

Потому что самое важное в Экономике созидания — это не результат. Это **сам процесс творения**. Это чувство, когда вы смотрите на то, что создали, и говорите себе:

«Да, я здесь. Я участвую. Я строю свой мир».

Добро пожаловать домой.

Добро пожаловать в Экономiku созидания.

Язык, который понимает сердце

Иногда самое трудное — не найти решение, а просто быть услышанным.

Вы живёте в мире, где слов так много, что они потеряли вес. Вы пишете сообщения, ставите лайки, отправляете голосовые... но всё чаще чувствуете: меня не понимают. Особенно больно, когда это происходит с теми, кто вам дорог: с ребёнком, который плачет, но не может сказать почему; с близким, который замкнулся в себе; с родителем, которому уже трудно выразить свою тревогу.

А что, если бы у вас был переводчик? Не для иностранного языка, а для самого сложного языка на свете — **языка чувств?**

Сегодня такой переводчик есть. Он не носит форму, не говорит громко и не перебивает. Он просто ждёт — рядом с вашим устройством. Он готов помочь вам перевести хаос эмоций в слова, которые найдут путь к другому сердцу.

Когда слова заканчиваются — начинается созидание

Представьте: вечер. Вы устали. Ребёнок капризничает перед сном. Он не хочет читать привычную книжку, не хочет

слушать «спокойной ночи». Он просто плачет. Вы садитесь рядом, обнимаете, но внутри — паника: «Что ему нужно? Что я делаю не так?»

Раньше в такой момент вы могли бы включить мультик, чтобы хоть немного отдохнуть. Но сегодня у вас есть другой выбор.

Вы берёте устройство и пишете:

«Придумай короткую сказку для моего ребёнка. Он сегодня расстроен, потому что потерял любимую вещь. Сделай так, чтобы герой нашёл её не там, где искал, а там, где его ждала дружба. Пусть будет тепло и спокойно».

Через минуту у вас в руках — история. Вы читаете её мягко, почти шепотом. Глаза ребёнка перестают быть мокрыми от слёз — они становятся влажными от внимания. Он засыпает, прижавшись к вам. А вы понимаете: я только что создала утешение. Не купила, не скачала — **создала**. Из своей любви, своего запроса и помощи невидимого соавтора.

Это и есть язык сердца. Это не про идеальное воспитание. Это про **присутствие**. Про то, чтобы быть рядом — даже когда у вас нет сил, идей или слов.

Формула связи

В Экономике Созидания мы измеряем не только деньги,

но и **качество связей**. Вот одна из ключевых формул:

Ценность Связи = (Внимание × Искренность) / Шум

* **Внимание** — ваша способность быть здесь и сейчас.

* **Искренность** — готовность говорить от сердца, а не от шаблона.

* **Шум** — всё, что мешает: суета, страх, внутренний крик, технологические отвлечения.

Чем выше ваше внимание и искренность, и чем ниже шум — тем ценнее ваша связь. ИИ помогает снизить «шум», освобождая ваше внимание для настоящего диалога.

Диалог с самим собой

А иногда самый трудный человек, с которым нужно наладить связь, — это **вы сами**.

Мы так привыкли быть «сильными», что забываем спрашивать себя: «А как ты, на самом деле?»

Когда внутри буря, а снаружи — маска «всё хорошо», слова не идут ни к кому. Ни к другим, ни к себе.

В такие моменты ИИ может стать вашим внутренним другом. Не советчиком, не судьёй, а просто зеркалом.

Попробуйте написать:

«Я чувствую тревогу, но не знаю, откуда она. Помогите мне задать себе три вопроса, которые помогут понять, чего мне не хватает прямо сейчас».

Или:

«Напиши мне письмо от имени моего будущего „я“, которое уже прошло через этот трудный период. Пусть оно будет мягким, как объятие».

Вы удивитесь, как часто ответы приходят не от ИИ, а **изнутри вас**. Просто потому, что вам дали безопасное пространство, чтобы спросить.

Креативные упражнения: «Переводчик чувств»

Этот блок теперь состоит из трёх уровней — от простого к глубокому.

Уровень 1: Наблюдение

Выберите человека, с которым хотите установить более глубокую связь. В течение одного дня просто **наблюдайте** за его невербальными сигналами: взгляд, жесты, интонация. Запишите три наблюдения без интерпретации.

Уровень 2: Перевод

На основе своих наблюдений опишите своё состояние в двух-трёх предложениях: «Я чувствую... Мне хочется... Я

боюсь...».

Обратитесь к ИИ с просьбой:

«Помоги мне перевести это в слова, которые [этот человек] сможет слышать и понять. Сделай их тёплыми, простыми и полными заботы».

Уровень 3: Дар

Прочитайте результат вслух. Почувствуйте, как меняется ваше дыхание.

Поделитесь этими словами — не обязательно дословно. Возьмите суть. Или просто запомните это чувство — и пусть оно ведёт ваш следующий разговор.

Глубина Связи = Наблюдение + Смелость Поделиться

Помните: созидание связи начинается не с идеальных слов. Оно начинается с **желания быть услышанным и слышать**. А всё остальное — уже техника. И в этой технике вы теперь не одни.

Искусственный интеллект

Это не холодная машина и не волшебник из будущего. Это **зеркало вашего намерения**. Он не думает за вас. Он помогает вам думать чётче, чувствовать глубже, выражать яснее.

На английском это звучит особенно красиво: *artificial intelligence* — ведь в слове «art» скрыто «искусство». Это напоминание: мы не просто используем технологии. Мы находимся в **сотворчестве**.

Нейросеть

Это как дружелюбный ученик, который очень быстро учится на ваших примерах. Вы показываете ему, как вы говорите, рисуете, думаете — и он начинает помогать вам делать это ещё лучше. Он не заменяет ваш голос. Он учится на нём. Он — ваш эхо, усиленное светом.

И вот этот союз — вы, ваш опыт и ваша душа + искусственный интеллект как кисть, нейросеть как ученик — и есть то, что делает Экономику созидания возможной.

Он не решает за вас, что делать. Он просто говорит: «Я

здесь. Давайте создадим что-нибудь вместе».

Мир изменился. Тихо, незаметно, но кардинально...

Алхимия повседневности: когда быт становится магией

Быт — это не враг творчества.

Быт — это его первая студия.

Вы так часто воспринимаете домашние дела как рутину, которую нужно «отбыть», чтобы наконец заняться «настоящим делом». Готовка, уборка, стирка, планирование покупок... Всё это кажется фоном, а не частью жизни. Вы мечтаете о великих проектах, но забываете, что **великая жизнь начинается с маленького утра**.

А что, если перестать бороться с бытом — и начать с ним танцевать?

Сегодня у вас есть союзник, который умеет превращать свинец рутины в золото заботы. Он не уберёт за вас квартиру (пока!), но он может сделать так, чтобы каждое действие в доме наполнилось смыслом.

Холодильник как храм возможностей.

Представьте: вы открываете холодильник вечером и види-

те там только йогурт, яйца и немного овощей. Раньше в такой момент вы автоматически открывали приложение доставки еды. Потому что «ничего нет».

Но «ничего» — это иллюзия. На самом деле там уже есть всё для чуда.

Сфотографируйте содержимое холодильника и спросите: «Что вкусного, простого и уютного можно приготовить из этого за 20 минут? Пусть это будет блюдо, которое подарит ощущение заботы».

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.