

ИНТУИЦИЯ. ЯСНОСТЬ. ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАК ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ,
О КОТОРОМ НЕ ПРИДЁТСЯ ЖАЛЕТЬ

НИКОЛАЙ ЩЕРБАКОВ

Николай Щербаков
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.
Как принять решение, о
котором не придётся жалеть!

<https://litres.ru/74333723>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как перестать терзаться сомнениями и начать принимать верные решения?

Сменить работу или остаться? Переехать или нет? Продолжать отношения или поставить точку? Чем важнее выбор, тем сложнее его сделать. Логика говорит одно, окружающие советуют другое, а внутри остаются сомнения. Мы неделями «пережёвываем» один вопрос, теряя время и энергию.

Эта книга познакомит вас с «первым внутренним сигналом» — импульсом, который появляется ещё до того, как разум начинает анализировать и сомневаться.

Вы научитесь отличать интуицию от страха и эмоций, проверять внутренние ощущения на практике и сочетать их с логическим анализом.

Вы получите практические инструменты, которые помогут лучше слышать себя, быстрее принимать сложные решения и реже сожалеть о сделанном выборе.

Возможно, правильный ответ уже внутри вас. Главное — успеть его услышать.

Содержание

Глава третья. Будущее как дерево вероятностей	28
Ставки	34
Акции	35
Переезд	36
Смена работы	37
Отношения	38
Практика	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Николай Щербаков

ПРАВИЛЬНЫЙ

ВЫБОР. Как принять решение, о котором не придётся жалеть!

Глава первая. Почему большинство людей принимают неправильные решения

Каждый человек хотя бы раз был абсолютно уверен, что поступает правильно.

Он изучил информацию. Посоветовался с опытными людьми. Сравнил варианты. Всё тщательно обдумал.

И всё равно ошибся.

Кто-то вложил деньги в акции, которые казались идеальной покупкой. Через несколько недель цена резко упала.

Кто-то сделал ставку на спортивное событие. Статистика была на его стороне. Аналитики были уверены. Коэффициенты выглядели привлекательно. Но результат оказался со-

всем другим.

Кто-то открыл бизнес именно тогда, когда рынок начал стремительно меняться.

Кто-то выбрал новую работу, а спустя несколько месяцев понял, что на прежнем месте был счастливее.

Кто-то начал отношения, будучи уверенным, что встретил своего человека. А позже понял, что с самого начала существовали сигналы, которые он просто не захотел замечать.

Подобные истории происходят каждый день.

И возникает закономерный вопрос.

Почему?

Почему знания не всегда помогают принимать правильные решения?

Сегодня информации больше, чем когда-либо.

За несколько минут можно найти практически любой ответ. Есть книги. Есть курсы. Есть эксперты. Есть искусственный интеллект.

Но количество дорогих ошибок почему-то не становится меньше.

Опыт тоже не даёт полной гарантии.

Опытный инвестор может потерять крупную сумму.

Профессиональный спортсмен способен принять неверное решение в самый важный момент.

Предприниматель с двадцатилетним стажем может открыть неудачный проект.

Психолог иногда не замечает очевидных проблем в собственных отношениях.

Получается странная картина.

Чем больше человек знает, тем сильнее ему кажется, что он полностью контролирует ситуацию.

Но жизнь снова и снова показывает обратное.

Мы привыкли думать, что принимаем решения исключительно разумом.

Сначала анализируем ситуацию.

Потом сравниваем варианты.

Взвешиваем плюсы и минусы.

И только после этого делаем выбор.

Однако современные исследования в области психологии и нейронауки показывают, что всё происходит значительно сложнее.

Лауреат Нобелевской премии Даниэль Канеман описал две системы мышления. Первая работает быстро, автоматически и почти мгновенно. Вторая включается позже и отвечает за осознанный анализ.

Во многих ситуациях первое впечатление или внутренний отклик возникают раньше, чем человек начинает логически объяснять свой выбор.

Известный нейробиолог Антонио Дамасио предложил концепцию соматических маркеров. Согласно этой идее, мозг непрерывно обрабатывает огромный объём информации, который сознание не успевает заметить. Результат этой

обработки может проявляться через едва уловимые сигналы тела: лёгкое напряжение в животе, тяжесть в груди, ощущение внутреннего спокойствия или необъяснимого дискомфорта. Эти ощущения сами по себе ещё не доказывают, какое решение будет правильным, однако исследования показывают, что они могут участвовать в процессе принятия решений ещё до того, как человек сможет объяснить свой выбор словами.

Сознание словно получает готовый ответ.

И только потом начинает искать причины, почему именно этот ответ кажется правильным.

Получается, что логика далеко не всегда работает как компас, показывающий направление.

Очень часто она выполняет роль адвоката.

Сначала внутренний выбор уже сделан.

А затем логика начинает собирать аргументы в его защиту.

Мы принимаем решение на одном уровне, а потом можем потратить часы, дни, месяцы, а иногда и годы, убеждая се-

бя и окружающих, что именно этот выбор был единственно правильным.

Именно поэтому два человека могут обладать одинаковой информацией, одинаковым опытом и одинаковыми возможностями, но принять совершенно разные решения.

Один зарабатывает.

Другой теряет деньги.

Один вовремя уйдёт из неудачного проекта.

Другой останется и будет убеждать себя, что скоро всё изменится.

Один почувствует, что с этим человеком лучше не связывать свою жизнь.

Другой проигнорирует внутреннее ощущение и позже пожалеет об этом.

Почему так происходит?

Представьте человека, который решил купить акции перспективной компании.

Он несколько дней изучал финансовые отчёты, читал прогнозы аналитиков, сравнивал показатели и был полностью уверен в своём выборе.

Но перед самой покупкой внутри возникло странное ощущение.

Лёгкая тяжесть в груди.

Едва заметное напряжение в животе.

На мгновение захотелось закрыть приложение и отложить решение.

Он сделал глубокий вдох и сказал себе:

«Это просто волнение. Нужно доверять фактам».

Он нажал кнопку «Купить».

Через несколько недель акции резко упали.

Конечно, это не означает, что любое внутреннее чувство всегда оказывается верным. Телесные ощущения могут быть связаны со стрессом, усталостью, страхом или другими при-

чинами. Но многим людям знакомы ситуации, когда они позже вспоминают:

«Как будто внутри что-то подсказывало не делать этого».

Возможно, потому что кроме логического анализа существует ещё один источник информации.

Тот, который большинство людей либо не замечает, либо привыкло игнорировать.

Мы называем его по-разному.

Внутреннее чувство.

Предчувствие.

Шестое чувство.

Интуиция.

Практически каждый человек хотя бы однажды сталкивался с ней.

Иногда внутри возникает тихое ощущение:

«Не делай этого».

Логика отвечает:

«Всё выглядит идеально».

Но спустя время оказывается, что первое ощущение заслуживало большего внимания.

Бывает и наоборот.

Все вокруг сомневаются.

Аргументы говорят отказаться.

А внутри появляется спокойная уверенность:

«Иди именно этим путём».

Позже выясняется, что именно это решение оказалось лучшим.

Большинство людей считают такие случаи простыми совпадениями.

Но что, если это не случайность?

Что, если интуиция — это навык, который можно развивать так же, как внимание, память или концентрацию?

Что, если она способна дополнять логику, помогая замечать то, что невозможно увидеть при обычном анализе?

Эта книга не предлагает отказаться от здравого смысла.

Наоборот.

Логика остаётся одним из важнейших инструментов принятия решений.

Но, возможно, она не должна работать в одиночку.

Когда логика и интуиция начинают работать вместе, человек получает больше информации для принятия решений, чем при использовании только одного из этих инструментов.

Прежде чем перейти к следующей главе, вспомните одну из самых серьёзных ошибок в своей жизни.

Это может быть неудачная инвестиция.

Ошибочный выбор работы.

Неудачные отношения.

Или любое другое решение, которое впоследствии дорого Вам обошлось.

Честно ответьте себе всего на два вопроса.

Были ли перед этим решением едва заметные внутренние сигналы?

И что именно заставило Вас их проигнорировать?

Возможно, именно с ответа на эти вопросы начинается настоящее знакомство с собственной интуицией.

И если это действительно так, возникает главный вопрос, с которого начинается наше путешествие.

Если логика не всегда приводит к правильному решению, то на что ещё можно опереться?

Глава вторая. Почему тело знает раньше головы

После первой главы у Вас, вероятно, возник вопрос.

Если логика не всегда приводит к правильным решениям, тогда что такое интуиция? И почему иногда она оказывается точнее самых сложных расчётов?

Большинство людей хотя бы раз в жизни испытывали странное чувство.

Вроде бы всё выглядит хорошо. Логика говорит: «Нужно соглашаться». Но внутри появляется едва заметное ощущение, что что-то не так.

Или наоборот.

Факты говорят отказаться, окружающие отговаривают, а внутри возникает спокойная уверенность: «Это правильное решение».

Позже оказывается, что именно этот первый внутренний сигнал был верным.

Мы называем это интуицией.

Но что это такое?

Интуиция — это способность получать ответ раньше, чем сознание успеет его логически объяснить.

Она не говорит длинными предложениями.

Не строит доказательств.

Не убеждает.

Она просто показывает направление.

Очень тихо.

И очень быстро.

Именно поэтому многие её не замечают.

Интуиция — это не эмоции

Одна из самых распространённых ошибок — путать интуицию с эмоциями.

Когда человек сильно переживает, он начинает считать свои чувства интуицией.

Но это совершенно разные вещи.

Эмоции всегда громкие.

Они захватывают внимание, заставляют торопиться, переживать, доказывать, убеждать себя.

Интуиция совсем другая.

Она спокойная.

Она не кричит.

Она не требует немедленных действий.

Чаще всего она проявляется как короткое внутреннее знание, лёгкое ощущение, мгновенный образ или едва уловимое чувство правильности или неправильности.

Именно поэтому многие люди вспоминают:

«Я сразу почувствовал, что что-то не так, но не смог объяснить почему.»

Интуиция и страх — не одно и то же

Страх тоже часто маскируется под интуицию.

Когда человеку страшно потерять деньги, сменить работу,

начать отношения или переехать, ему кажется, что внутренний голос предупреждает об опасности.

Но чаще всего говорит именно страх.

Страх всегда рисует худшие сценарии.

Он повторяется снова и снова.

Он заставляет искать подтверждения своей тревоге.

Интуиция работает иначе.

Она появляется практически мгновенно.

Ещё до того, как начинается внутренний диалог.

А затем сознание начинает создавать десятки причин, почему первый сигнал может быть неправильным.

Интуиция и желание

Желание тоже способно сильно исказить восприятие.

Если человеку очень хочется, чтобы событие произошло, он начинает замечать только то, что подтверждает его ожи-

дания.

В психологии это называют склонностью искать подтверждение уже существующих убеждений.

Поэтому желание часто заставляет принимать желаемое за действительное.

Интуиция не зависит от того, чего Вам хочется.

Она показывает не самый приятный ответ, а тот, который приходит первым.

Иногда он может даже не нравиться.

Но именно поэтому он часто оказывается более точным.

Почему первый сигнал самый важный

Практически все люди, которые начинают наблюдать за своей интуицией, сталкиваются с одной и той же ситуацией.

Первый ответ появляется мгновенно.

А уже через несколько секунд начинается внутренний диалог.

«А вдруг показалось?»

«Нет, наверное, наоборот.»

«Подожди, нужно ещё подумать.»

«А если ошибусь?»

Именно в этот момент логика начинает спорить с первым сигналом.

Чем дольше продолжается этот внутренний спор, тем труднее вспомнить, каким был первоначальный ответ.

Поэтому во многих практиках развития интуиции так важно научиться замечать именно первое впечатление.

Не потому, что оно всегда безошибочно.

А потому, что именно оно ещё не успело измениться под влиянием страхов, желаний, ожиданий и бесконечных размышлений.

Логика — это адвокат. Интуиция — это компас.

Почему ответ приходит так быстро

Современная наука давно знает, что мозг постоянно обрабатывает огромное количество информации.

Большая её часть никогда не становится предметом нашего осознанного внимания.

Мы замечаем лишь небольшую часть происходящего вокруг.

Подсознание же непрерывно анализирует выражения лиц, тон голоса, малейшие изменения поведения людей, прошлый опыт, закономерности и тысячи других деталей, которые сознание просто не успевает заметить.

Известный нейробиолог Антонио Дамасио описал механизм, который назвал соматическими маркерами. Согласно этой концепции, мозг мгновенно сравнивает происходящее с накопленным опытом и ещё до подключения сознательного анализа посылает телу едва заметный сигнал.

Именно поэтому тело нередко реагирует раньше головы.

Тело не рассуждает и не пытается себя убедить.

Оно просто реагирует.

Первый сигнал может проявиться как внезапное напряжение в животе, сжатие в солнечном сплетении, поверхностный вдох, желание сделать шаг назад или необъяснимый внутренний дискомфорт.

Если же выбранное направление действительно Вам подходит, Вы можете почувствовать глубокий спокойный выдох, расслабление мышц лица и плеч, тепло в груди или ощущение внутренней лёгкости.

Сознание ещё только начинает анализировать ситуацию, а нервная система уже отреагировала.

Представьте, что Вы пришли на собеседование.

Зарплата высокая.

Офис современный.

Условия кажутся идеальными.

Логика говорит:

«Надо соглашаться.»

Но внутри появляется необъяснимая тяжесть.

Через несколько месяцев выясняется, что в компании постоянные конфликты, сотрудники быстро увольняются, а атмосфера приводит к эмоциональному выгоранию.

Возможно, именно эта тяжесть была первым сигналом мозга, который заметил то, чего сознание ещё не увидело.

Именно поэтому интуитивный ответ нередко приходит раньше логического объяснения.

Логика далеко не всегда работает как компас.

Очень часто она становится адвокатом уже принятого решения.

Мы сначала чувствуем направление.

А затем начинаем искать аргументы, чтобы объяснить свой выбор себе и окружающим.

Иногда на это уходят минуты.

Иногда — дни.

Поэтому первый внутренний сигнал нередко оказывается самым ценным.

Интуиция требует внимания

Интуиция не исчезает.

Она присутствует постоянно.

Но её сигнал очень тихий.

Если разум заполнен тревогой, внутренними спорами, спешкой и бесконечным потоком мыслей, этот сигнал становится почти невозможно услышать.

Поэтому развитие интуиции — это не попытка приобрести сверхспособности.

Это умение успокоить внутренний шум настолько, чтобы заметить то, что уже давно присутствует внутри Вас.

Небольшая практика

Вспомните любое решение, которое Вы принимали за последнюю неделю.

Попробуйте восстановить в памяти самые первые секунды.

Что Вы почувствовали раньше, чем начали думать?

Лёгкость?

Тепло?

Сжатие?

Тяжесть?

Или желание сделать шаг назад?

Если тогда Вы не обратили внимания на этот сигнал — это нормально.

С сегодняшнего дня просто начните его замечать.

Не пытайтесь сразу оценивать, правильный он или нет.

Пока Ваша задача — научиться слышать его.

Со временем Вы начнёте понимать, какие сигналы именно

Вашего тела чаще всего оказываются верными.

Но если интуиция действительно способна получать информацию раньше сознания, возникает следующий вопрос:

Откуда приходит эта информация?

Глава третья. Будущее как дерево вероятностей

В прошлой главе мы разобрали, **как** работает интуиция — через первый тихий сигнал, который тело ощущает раньше, чем сознание успевает всё проанализировать. Теперь давайте разберёмся, **зачем** этот сигнал нам нужен и **куда** он ведёт.

После первых двух глав у Вас может возникнуть закономерный вопрос.

Если интуиция действительно способна получать информацию раньше сознания, значит ли это, что будущее уже существует в готовом виде и ничего нельзя изменить?

На первый взгляд кажется, что ответ должен быть «да». Но всё устроено значительно сложнее.

Я убеждён, что будущее не существует в единственном варианте.

Представьте огромное дерево.

У него есть мощный ствол. От него отходят большие ветви. От больших ветвей — тысячи маленьких. Затем появляются ещё более тонкие ответвления, которые продолжают расти каждое мгновение.

Так можно представить будущее.

Каждая ветка — это один из возможных вариантов разви-

тия событий.

Одни ветви отличаются лишь незначительными деталями.
Другие способны полностью изменить Вашу жизнь.
Каждую секунду Вы находитесь на одной из этих ветвей.
И каждую секунду своими мыслями, словами, решениями
и действиями переходите на другую.

Именно поэтому будущее постоянно меняется.

Оно не высечено в камне.

Оно живое.

Представьте обычное утро.

Вы просыпаетесь, и кажется, что сегодняшний день уже
предопределён.

Но проходит всего несколько минут, и начинается череда
выборов.

Вы вышли из дома немного раньше.

Или задержались.

Выбрали одну дорогу вместо другой.

Ответили на сообщение.

Или решили промолчать.

Позвонили человеку.

Или перенесли разговор на завтра.

Каждое, даже самое маленькое решение незаметно меняет
дальнейший путь.

Большинство этих изменений мы никогда не замечаем.

Но иногда один выбор становится поворотной точкой, по-

сле которой жизнь начинает развиваться совсем по другому сценарию.

Именно из миллионов подобных выборов складывается наше будущее.

Поэтому правильнее говорить не об одном будущем, а о множестве возможных будущих.

Не существует единственной заранее написанной судьбы.

Существует огромное количество вероятностей.

В каждый момент времени одна из них становится наиболее вероятной.

Именно её, как я считаю, человек способен почувствовать с помощью интуиции.

Важно понимать: речь идёт не о стопроцентном знании того, что обязательно произойдёт.

Интуиция показывает направление, в котором развивается Ваша жизнь сейчас, если ничего существенно не изменится.

Будущее не предсказывают. Его выбирают. Секунду за секундой.

Эта мысль лежит в основе всей книги.

Представьте реку.

Перед ней несколько русел.

Но сейчас основной поток воды движется только по одному.

Если ничего не менять, вода окажется именно там.

Однако достаточно убрать один камень, построить небольшую плотину или открыть новое русло, и поток начнёт двигаться совсем в другом направлении.

Так же работает и будущее.

Оно постоянно течёт вперёд.

Но направление этого движения можно изменить.

Именно поэтому сегодняшний выбор способен изменить события, которые произойдут через неделю, месяц или даже несколько лет.

Можно представить это ещё проще.

Интуиция — это GPS. Она не строит дорогу. Она показывает, где пробка на Вашей текущей ветке будущего.

Она не заставляет Вас повернуть.

Она лишь предупреждает.

Решение всегда остаётся за Вами.

Теперь становится понятно, почему одни предсказания сбываются, а другие нет.

Когда человек получает информацию о будущем, он, по сути, видит ту ветку, которая в данный момент является наиболее вероятной.

Но затем проходит время.

Кто-то принимает другое решение.

Меняются обстоятельства.

Появляются новые возможности.

Изменяется эмоциональное состояние.

И человек незаметно переходит на другую ветку дерева вероятностей.

Получается, первоначальный прогноз не обязательно был ошибочным.

Изменился сам путь, по которому начал двигаться человек.

Поэтому любое предсказание нельзя воспринимать как неизбежную судьбу.

Оно показывает лишь наиболее вероятное развитие событий на момент получения информации.

Это одна из самых важных мыслей этой книги.

Интуиция существует не для того, чтобы доказать неизбежность судьбы.

Её задача совершенно другая.

Она помогает заранее увидеть направление, в котором Вы движетесь.

А если это направление Вас не устраивает, у Вас ещё есть возможность изменить выбор.

Именно в этом заключается настоящая ценность интуиции.

Не предсказывать будущее.

А помогать создавать его.

Рассмотрим несколько примеров.

Ставки

Вы изучили статистику.

Все показатели говорят, что команда должна победить.

Но внутри появляется едва заметный сигнал:

«Не ставь.»

Логика начинает спорить.

Кажется, что отказаться от ставки будет ошибкой.

Но если прислушаться к первому ощущению, можно избежать проигрыша.

Возможно, именно сейчас наиболее вероятная ветка будущего ведёт к потере денег.

Акции

Вы собираетесь купить акции известной компании.

Новости хорошие.

Эксперты настроены оптимистично.

Но внутри возникает необъяснимое напряжение.

Если проигнорировать этот сигнал, через несколько дней цена может резко снизиться.

Это вовсе не означает, что компания плохая.

Возможно, именно в этот момент наиболее вероятная ветка будущего делает покупку невыгодной.

Через неделю ситуация могла бы стать совершенно другой.

Переезд

Перед Вами два варианта.

Остаться или переехать.

Логика честно находит плюсы и минусы в каждом решении.

Но когда Вы мысленно проживаете оба варианта через год, один вызывает внутреннее спокойствие и ощущение правильности, а другой — тяжесть и напряжение.

Возможно, именно так интуиция показывает, какая линия будущего сейчас выглядит наиболее благоприятной.

Смена работы

Перед Вами новая должность с более высокой зарплатой и лучшими условиями.

Логика сразу говорит:

«Конечно соглашайся.»

Но внутри появляется едва заметное ощущение, что что-то не так.

Позже оказывается, что компанию ждут серьёзные проблемы или сокращения.

Бывает и наоборот.

Предложение кажется рискованным, логика сомневается, а первый внутренний отклик спокойно подсказывает:

«Это правильный путь.»

Через некоторое время именно это решение полностью меняет жизнь к лучшему.

Отношения

Вы знакомитесь с человеком.

Со стороны всё выглядит почти идеально.

Но внутри появляется едва заметная тревога.

Большинство людей начинает убеждать себя:

«Мне показалось.»

«Нужно дать шанс.»

«Я слишком всё усложняю.»

Через несколько месяцев возникают именно те проблемы, о которых пытался предупредить первый сигнал.

Бывает и обратная ситуация.

Логика ещё сомневается, а рядом с человеком Вы ощущаете глубокое спокойствие, лёгкость и внутреннюю уверенность.

Иногда именно этот тихий отклик оказывается самым ценным.

Можно ли ошибаться?

Конечно.

Интуиция — это навык.

А любой навык развивается практикой.

Поэтому в этой книге мы не будем слепо доверять каждому ощущению.

Мы будем наблюдать.

Записывать.

Проверять.

Сравнивать свои ощущения с тем, что произошло в реальности.

Постепенно Вы научитесь отличать настоящий интуитивный сигнал от страха, желания, надежды или фантазии.

Настоящая уверенность рождается не из веры.

Она рождается из личного опыта.

Практика

Теория становится полезной только тогда, когда превращается в действие.

Поэтому выполните простое упражнение прямо сейчас.

Выберите одно решение, которое давно Вас беспокоит.

Это может быть переезд, смена работы, покупка, отношения или любой другой важный выбор.

Закройте глаза на одну-две минуты.

Сначала представьте первую ветку будущего.

«Я принимаю это решение.»

Не анализируйте.

Просто почувствуйте своё тело.

Помните, о чём мы говорили в предыдущих главах. Первый сигнал почти всегда приходит через тело раньше, чем разум начинает анализировать, спорить и искать аргументы. Поэтому сейчас не пытайтесь принять окончательное решение. Ваша задача — лишь заметить первое ощущение.

Затем представьте вторую ветку.

«Я не принимаю это решение.»

И снова обратите внимание только на ощущения.

В какой из двух картин появляется больше внутренней лёгкости?

Где тело расслабляется?

Где дыхание становится свободнее?

Где возникает чувство спокойствия, даже если логика пока сомневается?

Запишите свои ощущения.

Не стремитесь получить идеальный ответ с первого раза.

Сейчас Вы не выбираете своё будущее.

Сейчас Вы учитесь слышать себя.

А это навык, который становится точнее с каждой новой практикой.

Теперь общая картина становится понятной.

Логика анализирует уже известную информацию.

Интуиция помогает почувствовать наиболее вероятное направление развития событий.

Когда они начинают работать вместе, человек принимает более спокойные, более точные и более осознанные решения.

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.