

БЕРИ
ОТ ЖИЗНИ
ВСЁ

ЧТО ХОЧЕШЬ.
ГЛАВНОЕ — УВИДЕТЬ И ВЗЯТЬ

— Ч. Б. В. —

Богдан Човганюк

Бери от жизни всё!

<https://litres.ru/74503129>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если проблема человека не всегда в том, что ему чего-то не хватает? Возможно, значительная часть того, что он ищет, уже находится рядом — но он просто не способен этого увидеть.

Эта книга — авторская система о человеке, его разуме, моделях реальности и способности взаимодействовать с миром. В ней я соединяю в одну конструкцию информацию, внимание, силу, адаптацию, количество и качество, обучение, любовь, созидание, аудит жизни, конструирование себя и будущего, действие, дисциплину, свободу и желание.

Мы постоянно получаем информацию, создаём из неё модели, принимаем решения и получаем результаты. Но часто не замечаем, как прошлый опыт, среда и собственные убеждения определяют то, что мы видим, выбираем и считаем возможным.

Эта книга не предлагает верить автору. Она предлагает наблюдать, проверять и находить закономерности в собственной жизни.

Потому что мир может предлагать человеку гораздо больше, чем тот способен увидеть.

Главное — увидеть и взять.

Богдан Човганюк

Бери от жизни всё!

Айметову Павлу Изибаевичу — человеку, встреча с которым помогла мне прийти к этим трудам.

«Мир добр и ласков по отношению к человеку.

Он предлагает ему абсолютно всё.

Бери всё, что хочешь.

Главное — увидеть и взять».

Содержание

Пролог 1

Глава 1. Единый принцип 17

Глава 2. Сила 25

Глава 3. Информация 31

Глава 4. Информация последнего времени 36

Глава 5. Количество и качество 41

Глава 6. Мир количества и мир качества 47

Глава 7. Модели реальности 54

Глава 8. Что такое разум 59

Глава 9. Откуда человек получает информацию 64

Глава 10. Коллективный разум 85

Глава 11. Внимание 95

Глава 12. Моделирование будущего 106

Глава 13. Судьба 115

Глава 14. Жизненные ценности	124
Глава 15. Любовь	136
Глава 16. Созидание	151
Глава 17. Обучение	161
Глава 18. Точка сборки личности	171
Глава 19. Аудит жизни	179
Глава 20. Конструирование себя	188
Глава 21. Конструирование будущего	198
Глава 22. Социальная адаптация	208
Глава 23. Действие	218
Глава 24. Дисциплина	228
Глава 25. Свобода	238
Глава 26. Желание	252
Глава 27. Бери от жизни всё, что хочешь	266
Вместо точки	285

Пролог

Бери от жизни всё, что хочешь.

Главное — увидеть и взять

Когда-то я понимал эту фразу совсем иначе.

Мне казалось, что брать от жизни всё — значит жить так, будто завтрашнего дня может не быть. Не отказываться от удовольствий, не бояться последствий, идти туда, куда другие не решаются, и пробовать всё, что вызывает интерес. Я был молод, жаден до впечатлений и уверен, что именно в

этом заключается свобода.

Я действительно многое брал. Во всяком случае, так мне казалось.

Моя жизнь была наполнена людьми, вечеринками, алко-голем, наркотиками, случайными связями, риском и тем со-стоянием, когда кровь будто кипит, а весь мир становится ярче и проще. В такие моменты я не думал, что разрушаю себя. Наоборот, я чувствовал себя живым.

Я был счастлив?

Да. Не буду обманывать ни вас, ни себя. В некоторые мо-менты я действительно был счастлив. Человек вообще спо-собен получать удовольствие от того, что медленно превра-щает его в раба. В этом и заключается одна из самых опас-ных ловушек: рабство редко начинается с цепей.

Иногда оно начинается с наслаждения.

Я сам вошёл в эту жизнь. Меня никто не заставлял. Это был

мой выбор, и сегодня я не хочу изображать жертву обстоя-тельств или плохого окружения.

Я не жалею о большей части пройденного пути. Если бы мне предложили прожить всё заново, многие поступки я бы не повторил. Но я не хотел бы потерять понимание, которое получил благодаря им.

Сожаление ничего не меняет. Гораздо важнее понять, су-мел ли ты превратить пережитое в информацию, которая по-может тебе жить дальше.

Иногда ошибка становится самой дорогой платой за знание, которое невозможно получить иначе.

Проблема была не в удовольствии. Проблема заключалась в том, что я принял удовольствие за свободу.

Мне казалось, что свободный человек — это тот, кому никто не может запретить делать то, что ему хочется. Позже я понял: если ты уже не способен отказаться от того, чего тебе хочется, никакой свободы у тебя нет. Ты просто подчиняешься очередному желанию, веществу, человеку, страху или привычке.

Я называл это свободой, хотя постепенно становился зависимым от всего, что должно было её мне давать.

Думал ли я о будущем? Конечно. Я мечтал о больших деньгах, успехе, любви и такой жизни, в которой мне не придётся ни перед кем отчитываться. Только все мои планы были похожи на красивые дома, построенные без фундамента. Я представлял результат, но не понимал, каким человеком нужно стать, чтобы этот результат создать и удержать.

Я хотел многого, но не знал, как устроено само желание. Не понимал, почему одни люди получают то, к чему стремятся, а другие годами мечтают и остаются на том же месте. Почему одна возможность меняет чью-то жизнь, а другой человек даже не замечает её.

И самое главное — я не понимал, чего хочу на самом деле. Долгое время я просто повторял то, что видел вокруг. Если чем-то начинали заниматься другие, мне тоже хоте-

лось попробовать. Если появлялось новое направление, новая идея или очередной способ быстро изменить жизнь, я хватался за него. Часто у меня даже получалось лучше, чем у многих.

Но способность быстро осваивать новое ещё не означает, что ты движешься в правильную сторону.

Можно очень быстро идти не туда.

Наверное, многие узнают в этом себя. Вокруг постоянно кто-то объясняет, как нужно жить. Родители хотят одного, друзья советуют другое, общество предлагает третье.

Потом появляются социальные сети, где каждый второй знает, как правильно зарабатывать, строить отношения, воспитывать детей, относиться к своему телу и искать предназначение.

Среди всего этого шума человек постепенно перестаёт слышать самого себя.

Он выбирает профессию, потому что она считается перспективной. Создаёт отношения, потому что пришло время. Покупает вещи, которые должны подтвердить его статус. Ставит цели, которые красиво звучат, но не вызывают в нём ничего, кроме усталости.

А затем однажды остаётся наедине с собой и не может ответить на простой вопрос: «Я вообще живу свою жизнь или исполняю чужой сценарий?»

Этот вопрос появился у меня не сразу.

Сначала я искал не себя, а силу, которая поможет мне по-

лучить всё желаемое.

Мой поиск начался ещё в детстве. Однажды в доме появилась книга об оккультизме. Для ребёнка, выросшего на историях о магии, борьбе света и тьмы и людях, обладающих тайным знанием, она стала настоящей дверью в другой мир.

Я читал, увлекался, пробовал и верил, что где-то существует сила, недоступная большинству.

Со временем моя библиотека росла. Там появлялись книги о магии, ауре, астрале, медитации, реинкарнации, подсознании и скрытых возможностях человека. Я переходил от тёмного к светлому, от одних учений к другим, но сегодня понимаю: направление менялось, а цель оставалась прежней.

Я искал способ получить желаемое при помощи чего-то, что находится вне меня.

Мне хотелось верить, что существует особое знание, ритуал, состояние или техника, после которой реальность начнёт подчиняться моим желаниям. Карты желаний, визуализации, натальные карты, символы, счастливые предметы, мантры, гороскопы, предсказания и различные практики казались разными инструментами, но держались на одной надежде: где-то есть сила, способная сделать часть работы за меня.

В какой-то момент я понял, что это очень похоже на зависимость.

Наркоман ищет вещество, которое изменит его состояние. Человек, уставший от собственной жизни, нередко ищет

идею, которая избавит его от необходимости менять себя.

Он хочет получить уверенность без опыта, деньги без создания ценности, любовь без способности строить отношения и будущее без ежедневных действий.

Меняются только названия наркотика.

Для одного это алкоголь. Для другого — чужое одобрение.

Для третьего — вера в знак, предсказание, натальную карту или правильное расположение планет. Кто-то бесконечно покупает курсы, но ничего не применяет. Кто-то годами ждёт подходящего момента. Кто-то убеждает себя, что Вселенная уже готовит ему подарок, хотя сам не сделал ни одного шага навстречу желаемому.

Я не говорю, что человеку не нужно верить. Вера может удержать нас там, где одних доказательств уже недостаточно. Но вера, которая лишает человека ответственности, очень быстро превращается в ещё одну форму рабства.

Я долго не мог понять, где проходит граница между верой и самообманом.

Иногда я получал то, что представлял. Возникали нужные знакомства, совпадения, предложения и неожиданные возможности. Казалось, что мысли действительно притягивают события.

Но постепенно я заметил одну деталь: результат появлялся не тогда, когда я сильнее мечтал, а тогда, когда после мечты начинал действовать.

Мысль не приносила мне желаемое сама по себе. Она на-

правляла внимание.

Если человек решил купить определённую машину, он вдруг начинает замечать её на каждой улице. Машин не стало больше. Просто теперь его разум выделяет их из общего потока.

То же происходит с возможностями. Когда ты понимаешь, чего ищешь, начинаешь замечать людей, информацию и события, мимо которых раньше проходил.

Но увидеть недостаточно.

Можно заметить возможность и испугаться. Можно понять, что нужно делать, и отложить. Можно получить шанс, но не обладать навыками, чтобы им воспользоваться. Можно взять желаемое, но не суметь его удержать.

Именно тогда я начал понимать, что фраза «главное — увидеть и взять» намного сложнее, чем кажется.

Чтобы увидеть, нужно знать, куда смотреть.

Чтобы взять, нужно быть готовым действовать.

Чтобы удержать, нужно обладать необходимыми качествами.

А чтобы полученный результат не разрушил тебя, нужно ещё уметь им пользоваться.

Но по-настоящему переосмыслить всё это мне пришлось позже — в месте, где у человека появляется слишком много времени, чтобы перестать убегать от собственных мыслей.

Мне было двадцать пять лет. Второй год я находился в тюрьме.

За тысячи километров от дома.

Возможно, у читателя уже возник вопрос: почему я там оказался?

Понимаю, это логичный вопрос.

Я оказался в чужой стране, загулял и жил так, словно последствия существуют только для других. Люди, которые знали мои слабости, создали ситуацию, в которую я по собственной глупости вошёл сам. В тот период наркотики были одним из самых уязвимых мест моей жизни, и этим воспользовались, направив происходящее так, чтобы в итоге я оказался за решёткой.

Позже у меня появилось ощущение, что такой исход был удобен не только тем, кто непосредственно участвовал в этой истории. На тот момент я располагал определённой информацией, которая могла представлять интерес для представителей власти этой страны. Заключение создавало условия, в которых на меня было проще давить и пытаться получить то, что им было нужно.

Я не могу на этих страницах раскрыть все детали и не хочу превращать книгу в разбор уголовного дела. Но для меня происходящее не выглядело случайной цепочкой событий.

При этом я не снимаю ответственности с себя. Как бы другие ни использовали мои слабости и знания, возможность сделать это им дала жизнь, которую я тогда вёл. К той точке своей истории я всё равно пришёл не без собственного участия.

Я мог бы долго рассказывать о подробностях того дела, доказывать свою правоту, обвинять людей и обстоятельства. Возможно, когда-нибудь эта история будет рассказана отдельно. Но эта книга не о суде и не о следствии.

Я не прошу верить мне на слово и не пытаюсь вызвать сочувствие.

Меня никто не заставлял жить так, как я жил до этого.

Никто не заставлял меня искать риск, терять осторожность и вести себя так, будто со мной ничего не может случиться.

Чужая несправедливость не отменяет собственных ошибок.

А собственные ошибки не делают чужую несправедливость справедливой.

Я оказался в ситуации, которую не мог изменить одним желанием.

На свободе я привык считать, что могу в любой момент уйти, переключиться, найти новых людей, новые развлечения или новую цель.

Там уходить было некуда.

Оставались стены, время и я сам.

Я читал всё, до чего мог дотянуться: научную литературу, историю, психологию, философию, медицину, художественные книги. За годы заключения через мои руки прошли сотни томов.

Одни давали знания. Другие позволяли прожить чужую

жизнь. Третьи разрушали убеждения, которые ещё недавно казались мне несомненными.

Я занимался развитием почти круглые сутки. Читал, записывал, сравнивал, наблюдал за людьми, возвращался к одним и тем же вопросам и пытался понять, почему человек становится тем, кем становится.

Но главным событием оказалось не количество прочитанных книг.

Главным событием стала встреча с человеком, который полностью противоречил моей картине мира.

Ему было около шестидесяти пяти лет. Он был врачом, остеопатом и имел высшее образование в области химии.

Обладал глубокими знаниями в медицине, анатомии, акупунктуре, китайской медицине, истории и психологии.

Но дело было не только в объёме знаний.

Он умел видеть связи между вещами, которые другим казались не связанными. Не просто запоминал информацию, а проверял её, сопоставлял и строил из неё цельную картину.

К моменту нашей встречи я был эзотериком до мозга костей.

Он был человеком науки.

Мне хотелось верить в скрытые силы, особые знаки и тайные механизмы Вселенной. Ему нужны были причины, закономерности, наблюдения и доказательства.

Казалось, мы должны были сразу отвергнуть взгляды друг друга.

Вместо этого мы начали спорить.

Каждый день. Иногда часами.

О человеке, природе, сознании, здоровье, желаниях, свободе, судьбе, религии, науке и устройстве мира. Мы разбирали идеи, в которые верили сами, и искали в них слабые места. Каждому приходилось защищать свою модель реальности и одновременно быть готовым признать, что она неполна.

Мы не пытались победить друг друга.

Мы пытались понять.

Мы в шутку называли это решением задач Вселенной.

Но занимались этим всерьёз.

Иногда научное объяснение разрушало мою мистическую уверенность. Иногда идея, которую он сначала отвергал, заставляла его смотреть шире. Мы сталкивали знания из разных областей и проверяли, можно ли увидеть за ними общие принципы.

Так мои убеждения начали разрушаться по-настоящему.

Не потому, что я просто заменил одну веру другой.

Я впервые научился задавать своим идеям неудобные вопросы.

Что из этого я знаю?

Что только предполагаю?

Что проверял сам?

Во что верю лишь потому, что мне нравится эта мысль?

Не пытаюсь ли я с помощью красивого объяснения избежать ответственности?

В то время я прочитал «Графа Монте-Кристо».

До этого я знал историю Эдмона Дантеса как историю несправедливости, мести и превращения обычного человека в графа Монте-Кристо. Но, находясь за решёткой, увидел её иначе.

Дантес провёл долгие годы в замке Иф. Он был предан, несправедливо осуждён и постепенно терял надежду. А затем встретил аббата Фариа.

Аббат не просто помог ему подготовить побег.

Он дал ему знания.

Научил языкам, истории, наукам, логике, пониманию людей и мира. Пока внешние стены замка Иф оставались на месте, внутри Дантеса уже происходило освобождение. Он переставал быть прежним человеком.

И только после того, как разрушились стены его внутреннего замка, смог разрушиться и внешний.

Я увидел в этой истории себя.

Но не только себя.

Я увидел в ней каждого человека.

У каждого есть собственный замок Иф.

Для одного его стены построены из страха. Для другого — из зависимости, чужих ожиданий, чувства вины, прошлого, привычек или убеждений, которые он никогда не пытался проверить.

Человек может ходить по улицам, работать, строить отношения, путешествовать и считать себя свободным, но годами

оставаться заключённым внутри собственной картины мира. Наш разум способен стать инструментом освобождения. Но он же способен превратиться в самую прочную тюрьму.

Аббат Фариа не открыл перед Дантесом дверь одним движением. Он дал ему знания, с помощью которых тот стал человеком, способным выйти.

Наверное, в каком-то смысле я тоже встретил своего аббата.

Человека, который не дал мне готовой свободы, но помог разрушить стены, существование которых я прежде даже не замечал.

В какой-то момент я понял странную вещь.

Физически я всё ещё находился в тюрьме.

Но внутри уже был свободнее, чем когда-либо прежде.

До этого я считал, что мне мешают обстоятельства, люди, отсутствие возможностей и несправедливость мира.

Постепенно стало ясно: самая прочная тюрьма была построена не вокруг меня.

Она находилась внутри моей головы.

Её стенами были убеждения, которые я никогда не проверял. Желания, которые считал своими. Зависимости, которые называл свободой. Страхи, которым позволял

принимать решения вместо себя. И представление о мире, удобное до тех пор, пока реальность не разбила его.

Эту тюрьму нельзя было открыть ключом.

Её можно было только разрушить пониманием.

Так постепенно мой поиск перестал быть поиском тайной силы.

Меня начало интересовать другое: какие закономерности действительно повторяются в жизни человека? Почему одни решения расширяют его возможности, а другие незаметно лишают их? Как информация превращается в действие? Как действие становится привычкой? Почему повторение создаёт новое качество? Как человек формирует собственную судьбу?

Я начал наблюдать.

За собой. За людьми рядом. За теми, кого ломало заключение, и теми, кто даже в этих условиях сохранял себя. За тем, как один человек становился сильнее, а другой разрушался.

Тюрьма оказалась жестокой, но точной моделью жизни.

Когда исчезают привычный статус, деньги, одежда, связи и возможность уйти от неприятного разговора, остаются реакции, страхи, привычки, знания и способность принимать решения.

Там я особенно ясно увидел: внешняя свобода и внутренняя свобода — не одно и то же.

Можно находиться за решёткой и продолжать развиваться.

Можно жить на свободе и годами ходить по кругу внутри собственных страхов, зависимостей и чужих сценариев.

В заключении я написал пять книг.

Не потому, что считал себя писателем. И не потому, что решил научить других людей жить.

Просто в какой-то момент идей, наблюдений, вопросов и найденных связей стало слишком много, чтобы продолжать удерживать их только в голове. Мне хотелось собрать их в систему. Понять, можно ли при помощи одних и тех же принципов объяснить события, которые на первый взгляд относятся к совершенно разным областям жизни.

Многие идеи рождались в наших ежедневных разговорах и спорах. Без этой встречи моя картина мира, скорее всего, осталась бы прежней. А этих книг могло бы не существовать.

Через четыре с половиной года заключения я окончательно вышел на свободу.

До этого мне удалось добиться экстрадиции из России в Украину.

Но настоящее освобождение началось раньше — в тот момент, когда я перестал считать себя только жертвой происходящего и начал разбираться в том, что могу изменить внутри себя.

Я не мог одним решением открыть двери тюрьмы.

Но мог день за днём становиться человеком, который будет готов выйти из неё другим.

Спустя три года после возвращения в Украину я снова открыл написанные там рукописи.

К этому времени изменился и я сам, и моя жизнь. То, что

в двадцать пять лет казалось окончательной истиной, теперь требовало проверки. Некоторые идеи выдержали время.

Другие оказались неполными. Третьи пришлось пересмотреть.

Я начал переписывать весь материал заново.

Не для того, чтобы стереть человека, которым был тогда.

Наоборот — чтобы соединить его вопросы с опытом, который появился позже. Сохранить найденные принципы, но убрать лишнюю уверенность. Отделить то, что действительно работает, от того, во что мне просто хотелось верить.

Так появилась эта книга.

Она родилась не в одном месте и не в один момент.

Сначала — в поисках силы. Затем — в столкновении эзотерического и научного взглядов. В сотнях прочитанных книг. В ежедневных спорах. В наблюдениях за собой и другими людьми. В ошибках, за которые пришлось заплатить слишком дорого. И наконец — в попытке проверить всё найденное уже свободной жизнью.

Чем больше я наблюдал, тем яснее становилось: человек почти никогда не получает результат благодаря одной великой тайне. Обычно его жизнь меняет множество обычных действий, каждое из которых само по себе кажется незначительным.

Один разговор приводит к знакомству. Знакомство — к новой работе. Работа даёт опыт, связи и уверенность.

Спустя несколько лет человек оказывается в точке, кото-

рую когда-то считал недостижимой.

Со стороны это может выглядеть как удача, но если пройти весь путь назад, станет видно: результат вырос из десятков решений.

Мы привыкли замечать результат и не замечать количество, которое его создало.

Чемпионская победа длится несколько минут, но за ней стоят годы тренировок. Успешный бизнес может родиться из одного решения, однако до него были сотни разговоров, ошибок и попыток. Доверие появляется не после красивых слов, а после множества ситуаций, в которых человек доказал свою надёжность.

Даже личность, которую мы считаем своим неизменным «я», постепенно складывается из повторяющихся реакций, выборов и поступков.

Количество незаметно переходит в качество.

Эта мысль стала одной из главных опор моей модели. Но она была не единственной.

Постепенно я понял, что всё это время искал не волшебство.

Я искал объяснение.

Мне хотелось понять, почему один человек получает желаемое, а другой годами остаётся на месте. Почему одни и те же обстоятельства кого-то ломают, а кого-то заставляют стать сильнее. Почему мы иногда проходим мимо того, чего так долго хотели, а иногда случайная встреча меняет всю

нашу жизнь.

Я искал ответы в книгах, в людях, в собственных ошибках и в тех периодах жизни, которые когда-то хотел забыть.

Одни идеи казались мне гениальными, пока я не пытался применить их на практике. Другие выглядели слишком простыми, но продолжали работать в самых разных ситуациях.

Со временем вопросов не стало меньше.

Но среди них начал появляться порядок.

Я стал замечать, что за многими событиями стоят одни и те же закономерности. Они проявляются по-разному, поэтому мы редко видим между ними связь. Нам кажется, что отношения, деньги, здоровье, удача, развитие и судьба существуют отдельно друг от друга.

Но что, если это не так?

Что, если человек гораздо сильнее влияет на собственную жизнь, чем привык считать?

Не потому, что способен управлять всем происходящим. И не потому, что достаточно сильно захотеть, представить желаемое и ждать, когда мир принесёт его на блюде. Я слишком долго верил в подобные ответы, чтобы снова предлагать их вам.

Речь о другом.

О способности видеть то, мимо чего раньше проходил.

Понимать, что именно происходит. Отличать возможность от ловушки, собственное желание — от навязанного, а реальный путь — от очередного красивого обещания.

Когда-то я думал, что беру от жизни всё.

Сегодня понимаю: я брал только то, что был способен увидеть в тот момент.

Именно поэтому фраза, с которой началась эта книга, теперь имеет для меня совсем другой смысл.

Бери от жизни всё, что хочешь. Главное — увидеть и взять.

Чтобы увидеть, недостаточно просто смотреть.

Нужно понимать, куда направлять внимание, какой информации доверять и через какую модель ты воспринимаешь происходящее.

Чтобы взять, недостаточно просто захотеть.

Нужно быть готовым действовать, учиться, меняться, выдерживать последствия выбора и становиться человеком, способным удержать желаемое.

А иногда необходимо сначала разрушить стены собственного замка Иф.

Всё, что будет дальше, — не попытка научить вас жить. Я слишком долго сам не понимал, как устроена жизнь, чтобы позволить себе такую роль.

Это попытка описать закономерности, которые постепенно складывались передо мной. Одни из них я понял слишком поздно. Другие вовремя изменили мою жизнь. Некоторые пришлось проверить дорогой ценой.

Возможно, часть из них окажется полезной и вам.

Но что именно значит увидеть?

Что требуется человеку, чтобы взять?

Почему иногда мы получаем желаемое, но не становимся от этого счастливее?

И какой принцип связывает жизнь, разум, силу, информацию, любовь, судьбу, свободу и желание?

Ответы на эти вопросы складывались у меня не сразу. Для этого пришлось пересмотреть почти всё, во что я верил, разрушить собственную картину мира и построить её заново.

Начать пришлось с самого простого принципа — того, который действует задолго до появления денег, общества, успеха и человеческих желаний.

С него мы и начнём.

Глава 1. Единый принцип

Есть вопросы, которые появляются сами собой.

Почему одним людям будто постоянно везёт, а другие, сколько бы ни старались, годами топчутся на месте?

Почему кто-то после тяжёлого удара становится сильнее, а кто-то ломается?

Почему одна идея меняет мир, а другая исчезает, даже не успев родиться?

Когда-то мне казалось, что у каждого из этих вопросов свой ответ.

Я искал его в психологии, философии, биологии, книгах об успехе, разговорах с людьми и даже там, где сегодня сам уже не стал бы искать.

Но чем больше я узнавал, тем сильнее меня преследовало

странное ощущение.

Будто все объясняют разные части одного механизма.

Кто-то рассказывает о человеке, кто-то — о природе, кто-то — об обществе. Каждый говорит на своём языке. И каждый по-своему прав.

Но если сделать шаг назад, возникает совсем другой вопрос.

А что, если все эти вещи подчиняются одному и тому же принципу?

Не потому, что они одинаковые, а потому, что все являются частью одной жизни.

Когда эта мысль впервые пришла мне в голову, я ещё не понимал, насколько сильно она изменит всё, что будет дальше.

Потому что, если такой принцип действительно существует, через него можно посмотреть не только на человека.

Но и на отношения.

На деньги.

На государство.

На бизнес.

На любовь.

На собственные ошибки.

На самого себя.

И увидеть между ними то, чего раньше не замечал.

Я долго думал, что этот принцип должен быть невероятно сложным.

Так обычно и бывает: если что-то объясняет очень многое, мы автоматически считаем, что понять это смогут только избранные.

Но жизнь устроена иначе.

Самые важные вещи редко оказываются самыми сложными. Иногда они настолько просты, что мы перестаём обращать на них внимание.

Представьте обычный день.

Вы выходите из дома, едете на работу, встречаетесь с людьми, принимаете десятки решений, о большинстве из которых даже не задумываетесь.

Кажется, что каждое из них существует само по себе.

Позвонить сейчас или позже.

Согласиться или отказаться.

Промолчать или ответить.

Купить или продать.

Начать или отложить.

Но если посмотреть внимательнее, почти за каждым таким

решением скрывается одно и то же стремление.

Мы пытаемся сделать свою жизнь лучше.

Или хотя бы не сделать её хуже.

Даже когда человек совершает глупость, в тот момент ему кажется, что это лучший вариант из тех, которые он способен увидеть.

Он может ошибаться в последствиях.

Может не обладать необходимой информацией.

Может находиться под влиянием страха, желания, зависимости или другого человека.

Но внутри доступной ему картины мира его поступок почти всегда имеет смысл. Он пытается что-то получить, сохранить, избежать боли или защитить то, что считает важным.

Именно тогда я понял, что слово «выживание» многие понимают слишком узко.

Стоит его произнести, и сразу возникают картины из фильмов: дикий лес, голод, холод, борьба за жизнь.

Но разве современный человек перестал бороться за своё существование?

Нет.

Просто сама борьба изменилась.

Сегодня мы учимся не потому, что нам нравится получать дипломы. Мы хотим иметь больше возможностей.

Работаем не ради самого процесса. Мы хотим обеспечить себя и своих близких.

Следим за здоровьем не потому, что любим сдавать анализы. Мы хотим жить дольше, чувствовать себя лучше и сохранить то, что уже имеем.

Но продолжение жизни не сводится только к физическому выживанию тела.

Человек стремится сохранить отношения, положение в обществе, привычный образ жизни, собственные

убеждения и представление о себе.

Он защищает семью, ценности, идеи, созданное дело, принадлежность к группе и память о том, что считает важным.

Иногда ради этого человек готов поставить под угрозу собственный комфорт, здоровье и даже жизнь.

На первый взгляд это может показаться противоречием.

Если главный принцип — выживание, почему люди совершают поступки, которые опасны для них самих?

Потому что человек способен воспринимать частью себя не только собственное тело.

Для матери жизнь ребёнка может быть важнее её собственной.

Для солдата продолжение существования его народа может оказаться важнее личной безопасности.

Для учёного идея, которой он посвятил жизнь, становится продолжением его самого.

Для верующего сохранение веры может быть важнее физического существования.

Мы защищаем не только себя.

Мы защищаем то, с чем отождествляем себя.

Поэтому точнее говорить не просто о выживании, а о стремлении жизни продолжать своё существование.

В этом и заключается единый принцип.

Всё живое стремится продолжаться.

Человек стремится продолжить собственную жизнь.

Семья — сохранить себя и дать начало следующему по-

колению.

Компания — удержаться, развиваться и не исчезнуть.

Общество — сохранить порядок, культуру, знания и способность существовать дальше.

Идея продолжает жить в поступках людей, книгах, открытиях и системах, которые были созданы на её основе.

Формы различаются.

Принцип остаётся одним.

Жизнь стремится продолжаться — в теле, в потомках, в знаниях, в отношениях, в обществе, в созданных человеком вещах и в последствиях его поступков.

Даже когда человек говорит, что ищет любовь, уважение, свободу или счастье, за этими словами часто скрывается стремление сделать свою жизнь устойчивее, полнее, надёжнее и богаче — не только материально, но и внутренне.

Именно тогда я впервые посмотрел на человека не как на отдельное существо, а как на систему.

Сначала это слово мне совсем не нравилось. Оно казалось холодным и безжизненным, будто речь идёт о механизме.

Но чем больше я наблюдал за жизнью, тем яснее понимал, что по-другому многие вещи объяснить невозможно.

Человек — система.

Семья — система.

Компания — система.

Город — система.

Даже разговор двух людей — уже маленькая система.

Все они очень разные. У каждой свои цели, правила и проблемы.

Но существует вопрос, одинаково важный для любой из них:

Что помогает ей продолжать существовать?

На первый взгляд ответ кажется очевидным.

Но именно в этом и заключается ловушка.

Мы настолько привыкли жить внутри собственного мира, что редко замечаем самые простые закономерности.

Когда человек теряет здоровье, он начинает понимать его ценность.

Когда рушатся отношения, начинает размышлять о доверии.

Когда заканчиваются деньги, по-другому смотрит на работу.

Мы почти всегда начинаем замечать принцип только тогда, когда перестаём ему соответствовать.

Но одного стремления продолжаться недостаточно.

Мир постоянно меняется.

Меняется окружающая среда.

Появляется новая информация.

Меняются люди, технологии, отношения, правила общества и условия, в которых приходится действовать.

То, что вчера помогало системе сохранять себя, завтра может стать причиной её разрушения.

Поэтому любой системе приходится приспосабливаться.

Человеку — к новым обстоятельствам.

Семье — к изменениям внутри отношений.

Бизнесу — к рынку.

Обществу — к новым условиям своего существования.

Жизнь стремится продолжаться.

Адаптация — это способ, с помощью которого она это делает.

Это не одно и то же.

Продолжение существования — принцип.

Приспособление к изменениям — необходимое условие его реализации.

Система, которая не способна меняться, может некоторое время сохранять прежнюю форму. Но если мир вокруг неё продолжит изменяться, однажды эта форма перестанет поддерживать жизнь.

Так исчезают компании, которые слишком долго держатся за прошлое.

Так разрушаются отношения, в которых люди не хотят замечать перемен.

Так человек годами повторяет привычные действия, хотя они уже давно не приводят его туда, куда он хочет попасть.

Иногда мы называем постоянство силой.

Но постоянство без способности изменяться легко превращается в слабость.

И тогда я задал себе ещё один вопрос.

Если любая система для продолжения своего существова-

ния должна приспосабливаться к изменениям, что определяет её способность это делать?

Почему одна система выдерживает давление, меняется и становится сильнее, а другая разрушается?

Почему один человек видит новые возможности, а другой продолжает действовать так, будто мир вокруг него остался прежним?

Почему одни отношения переживают кризис, а другие заканчиваются после первого серьёзного испытания?

Тогда я ещё не знал полного ответа.

Но сегодня сформулировал бы начало всей модели так:

Жизнь стремится продолжаться. Чтобы продолжаться, она должна приспосабливаться. А способность системы приспосабливаться зависит от её силы.

Именно поэтому самое большое открытие ждало меня не только в психологии, философии или биологии.

Оно находилось в самой жизни.

В том, как она сохраняет себя.

Как меняется.

Как накапливает опыт.

Как создаёт новые формы.

И как продолжает существовать там, где прежних возможностей уже недостаточно.

Но чтобы двигаться дальше, нам нужно разобраться, что именно делает систему способной менять обстоятельства, выдерживать давление и увеличивать вероятность

собственного продолжения.

Нам нужно понять, что такое сила.

Глава 2. Сила

Если бы несколько лет назад меня спросили, что такое сила, я бы ответил не задумываясь.

Сила — это деньги.

Или власть.

Или связи.

Или влияние.

Кто-то сказал бы, что сила — это знания.

Кто-то вспомнил бы оружие.

Кто-то — физическую подготовку.

Каждый оказался бы по-своему прав.

Но только частично.

Мне кажется, большинство людей вообще не задумываются, что именно называют силой.

Мы просто видим человека, который способен добиться своего, и автоматически говорим: — Он сильный.

Но почему?

Что именно делает его сильным?

Деньги?

Тогда почему столько богатых людей боятся потерять всё, что имеют?

Власть?

Почему тогда история знает тысячи правителей, которые в один момент лишались её?

Физическая сила?

Она заканчивается быстрее, чем нам хотелось бы.

Знания?

Я встречал очень умных людей, которые были абсолютно беспомощны в собственной жизни.

Получается странная картина.

Всё, что мы привыкли считать силой, может исчезнуть.

Но ведь тогда это не сама сила.

Это лишь одна из её форм.

В предыдущей главе мы пришли к мысли, что жизнь стремится продолжаться.

Чтобы продолжаться, она должна приспосабливаться к изменениям.

Но от чего зависит сама способность приспосабливаться?

Почему одна система выдерживает давление, меняется и сохраняет себя, а другая разрушается?

Мне кажется, именно здесь и начинается разговор о силе.

Я долго пытался понять, что объединяет деньги, знания, здоровье, хорошие отношения, репутацию и даже обычное доверие.

Что общего между всеми этими вещами?

Почему человек, у которого они есть, почти всегда имеет больше возможностей?

Ответ оказался неожиданно простым.

Все они позволяют человеку влиять на то, что произойдёт дальше.

Представьте двух людей.

Оба хотят открыть своё дело.

У одного есть знания, опыт, люди, готовые помочь, деньги на первые месяцы и репутация, благодаря которой ему доверяют.

У второго есть только желание.

Кто из них имеет больше шансов добиться результата?

Ответ кажется очевидным.

Но дело здесь не только в деньгах и не только в связях.

Дело в вероятности.

Первый человек просто способен влиять на неё сильнее.

Именно тогда я впервые посмотрел на силу иначе.

Мне кажется, сила — это не способность заставить мир подчиниться.

Сила — это способность изменять вероятность событий в нужную сторону.

Для человека — увеличивать вероятность того, что он получит желаемое.

Для семьи — того, что она сохранится.

Для компании — того, что она выдержит изменения и продолжит существовать.

Не гарантировать результат.

Не управлять всем происходящим.

А делать нужное событие более вероятным.

Когда хороший врач спасает человека, он не нарушает законы природы.

Он использует знания и опыт, чтобы увеличить вероятность выздоровления.

Когда предприниматель создаёт успешную компанию, он не управляет рынком.

Он принимает решения, которые делают успех более вероятным.

Когда человек годами работает над отношениями, он не может гарантировать, что они будут счастливыми всю жизнь.

Но он может каждый день делать то, что увеличивает вероятность этого.

И чем больше я наблюдал за жизнью, тем сильнее убеждался в одной мысли.

Мы почти никогда ничего не можем гарантировать.

Но очень многое можем сделать более вероятным.

На первый взгляд разница кажется небольшой.

На самом деле она меняет всё.

Потому что человек перестаёт ждать момента, когда получит полный контроль над жизнью.

Такого момента не существует.

Зато появляется другой вопрос: Что сегодня зависит от меня настолько, что может изменить вероятность завтрашнего дня?

Мне кажется, именно так рождается настоящее действие.

Не из полной уверенности.

Не из обещаний.

Не из красивых цитат.

А из понимания, что даже маленькое решение способно немного изменить направление всей дальнейшей дороги.

Конечно, кто-то может возразить: — Тогда получается, что сильный всегда побеждает?

Нет.

Именно этого я никогда не говорил.

Жизнь вообще не даёт таких гарантий.

Можно всё сделать правильно и проиграть.

Можно ошибиться и случайно выиграть.

Так бывает.

Сила не отменяет случайность.

Она не обещает победу.

Она лишь меняет соотношение вероятностей.

Если смотреть на один день, этого можно даже не заметить.

Но если смотреть на годы, становится видна удивительная закономерность.

Люди, которые постоянно создают условия для нужных им событий, чаще встречаются с этими событиями.

Не потому, что мир выбирает любимчиков.

А потому, что они постепенно делают одни варианты будущего более вероятными, а другие — менее вероятными.

Наверное, именно здесь я впервые понял, почему многие всю жизнь гонятся не за силой, а за её символами.

Им кажется, что деньги сами по себе сделают их свобод-

ными.

Что высокая должность автоматически принесёт уважение.

Что знания обязательно сделают мудрыми.

Но всё это — лишь инструменты.

Если человек не понимает, как ими пользоваться, они очень быстро начинают управлять уже им самим.

Деньги, которые должны были дать свободу, превращаются в страх всё потерять.

Власть, которая должна была дать уверенность, делает человека зависимым от положения.

Знания, которые должны были расширить картину мира, иногда становятся стеной, за которой человек прячется от реальной жизни.

Поэтому для меня сила перестала быть чем-то, что можно просто получить.

Мне стало важнее понять, из чего она возникает.

Почему один человек превращает знания в результат, а другой только накапливает информацию?

Почему один использует деньги как инструмент, а другой становится их рабом?

Почему для одного тяжёлое событие становится концом, а для другого — началом нового пути?

Сила сама по себе не делает человека добрым, мудрым или правым.

Она только показывает, насколько он способен влиять на

вероятность происходящего.

Можно обладать силой и использовать её для созидания.

А можно — для разрушения.

Можно добиться желаемого и одновременно уничтожить всё, что позволило этого добиться.

Поэтому важна не только сама сила.

Важно и направление, в котором человек её применяет.

Но сила не находится в одном ресурсе.

Не только в деньгах.

Не только в знаниях.

Не только в связях, здоровье, репутации или опыте.

Все эти вещи могут стать частью силы.

Но только тогда, когда помогают изменить вероятность события.

Книга, которую человек не открыл, ещё ничего не изменила.

Знание, которое он не понял, осталось информацией.

Понимание, которое не превратилось в решение, не стало действием.

А без действия вероятность будущего остаётся прежней.

Именно поэтому два человека могут иметь одинаковые возможности, но получить совершенно разные результаты.

Один замечает то, что происходит.

Другой проходит мимо.

Один превращает ресурс в силу.

Другой даже не понимает, что держит его в руках.

Но здесь возникает следующий вопрос.

Если сила зависит не только от денег, знаний или опыта, тогда что определяет, как человек ими воспользуется?

Почему один замечает возможность, а другой не видит её даже тогда, когда она находится прямо перед ним?

Именно здесь мы подходим к тому, без чего вся эта модель перестаёт работать.

К информации.

Глава 3. Информация

Мне кажется, мы сильно недооценили одно слово.

Когда человек слышит слово «информация», он обычно представляет новости, книги, интернет или разговоры. То есть что-то, что можно прочитать, услышать или посмотреть.

Я тоже когда-то так думал.

Но однажды поймал себя на простой мысли.

Если два человека смотрят на одну и ту же ситуацию и принимают разные решения, значит, дело не только в самой ситуации.

Дело ещё и в том, что каждый из них увидел в ней что-то своё.

Представьте двух людей, которые получили одинаковое предложение.

Они живут в одном городе.

У них примерно одинаковый возраст.

Похожие возможности.

Даже жизненный опыт у них не так уж сильно отличается.

Но один говорит: — Слишком рискованно. Ничего хорошего из этого не выйдет.

А второй решает попробовать.

Через несколько лет первый продолжает объяснять, почему всё равно ничего бы не получилось.

А второй уже живёт совсем другой жизнью.

Что между ними отличалось?

Не город.

Не время.

Не само предложение.

В первую очередь — картина происходящего.

Один увидел угрозу.

Другой — возможность.

Именно тогда я впервые задумался.

Мы ведь никогда не принимаем решения исходя из реальности целиком.

Мы принимаем решения исходя из того, как эту реальность понимаем.

А это уже совсем разные вещи.

Событие может быть одним и тем же.

Но смысл, который человек из него извлекает, зависит от того, что он уже знает, во что верит и через какую картину мира смотрит на происходящее.

Если человек убеждён, что все люди обманывают, он будет замечать подтверждения именно этому.

Если уверен, что ему уже поздно что-то менять, любое но-

вое предложение покажется бессмысленным.

Если считает себя неспособным, он часто сдаётся ещё до первой попытки.

Получается странная вещь.

Иногда человеком управляет не сама жизнь.

А его представление о ней.

Именно поэтому одна и та же новость может для одного стать катастрофой, а для другого — возможностью.

Одного увольняют.

Он думает: «Всё кончено».

Другой оказывается в такой же ситуации и впервые начинает заниматься тем, о чём давно мечтал.

Событие одинаковое.

Но информация, которую люди из него извлекли, оказалась разной.

Точнее, разным оказался смысл, который каждый из них придал происходящему.

Чем больше я наблюдал за людьми, тем яснее видел одну закономерность.

Очень часто ошибки рождаются не из глупости.

А из недостатка информации.

Или, что бывает ещё чаще, из информации, которая когда-то была полезной, но давно перестала соответствовать реальности.

В детстве нам говорят одно.

Общество говорит другое.

Интернет — третье.

Друзья — четвертое.

Постепенно всё это превращается в картину мира, через которую мы начинаем смотреть на жизнь.

Проблема в том, что мир меняется быстрее, чем большинство людей успевает обновить свои представления о нём.

И тогда человек начинает жить не в сегодняшнем мире.

А в мире, который давно исчез.

Он принимает новые решения при помощи старых знаний.

Оценивает новых людей через опыт прошлых отношений.

Боится того, что когда-то действительно было опасным, хотя сегодня обстоятельства уже изменились.

И продолжает защищать убеждения, которые давно перестали помогать ему жить.

Именно здесь я понял, что информация — это не просто знания.

Это то, из чего человек строит своё понимание происходящего.

Из неё складывается картина мира.

А уже из этой картины рождаются решения.

Если в предыдущей главе мы говорили, что сила проявляется в способности изменять вероятность событий, то именно информация во многом определяет, в какую сторону человек вообще попытается эту вероятность изменить.

Можно обладать деньгами, временем, связями и опытом.

Но если ты неправильно понимаешь происходящее, все эти ресурсы могут быть направлены не туда.

Можно много действовать.

Но если исходная информация ошибочна, каждое новое действие будет только быстрее уводить тебя от нужного результата.

Получается, что сила без информации становится почти слепой.

Человек способен влиять на события.

Но не понимает, на какие именно события стоит влиять и какие последствия создадут его решения.

Поэтому информация становится основой почти каждого выбора, который мы делаем.

Но тогда возникает следующий вопрос.

Если информация так сильно влияет на жизнь, почему одни знания помогают человеку годами, а другие устаревают быстрее, чем он успевает ими воспользоваться?

Почему одна мысль остаётся полезной через десятилетия, а другая перестаёт работать сразу после того, как изменились обстоятельства?

И существует ли вообще информация, которая важнее любой другой?

С этого вопроса для меня началось совсем другое понимание информации.

Понимание того, что важна не только сама информация. Важно ещё и время, которому она соответствует.

Глава 4. Информация последнего времени

Есть одна ошибка, которую совершают почти все.

Причём делают это совершенно незаметно для себя.

Они продолжают принимать решения так, будто мир остался прежним.

Когда-то меня очень удивляло, почему умные люди вдруг начинают ошибаться там, где раньше почти всегда были правы.

Опыта у них стало больше.

Знаний тоже.

Но результаты почему-то становились хуже.

Сначала мне казалось, что дело в возрасте.

Потом — в невезении.

Позже я понял, что причина совсем в другом.

Они перестали обновлять своё представление о мире.

Представьте человека, который десять лет не выходил из дома.

За это время появились новые технологии, исчезли старые профессии, изменились способы общения, работы, поиска информации, знакомств и даже ведения бизнеса.

Вернувшись, он будет смотреть на современный мир глазами десятилетней давности.

Он ведь не станет глупее.

Но огромное количество его решений окажется ошибочным.

Не потому, что он плохо думает.

А потому, что думает на основе устаревшей информации.
И тогда я задал себе простой вопрос.

А чем такой человек отличается от большинства из нас?
Мы ведь тоже часто живём вчерашними представления-

ми.

Нас учили, что хорошая работа — это стабильность.

Потом оказалось, что стабильные компании закрываются.

Нас учили, что диплом гарантирует будущее.

Сегодня можно встретить людей без высшего образования, которые создают международные компании, и людей с несколькими дипломами, которые годами не могут найти своё место.

Нас учили, что успех выглядит одинаково для всех.

Дом.

Машина.

Определённая должность.

Но почему тогда столько людей достигают всего этого и всё равно чувствуют пустоту?

Потому что мир меняется.

А вместе с ним меняются и правила.

Именно тогда я понял одну вещь.

Информация бывает разной.

Есть информация, которая почти не меняется.

Например, человек всегда будет нуждаться в доверии, здоровье, любви и способности учиться.

Но есть информация, срок жизни которой очень корот-

кий.

То, что помогало принимать правильные решения пять лет назад, сегодня может уже мешать.

Я называю это информацией последнего времени.

Не потому, что она самая модная.

И не потому, что появилась вчера.

А потому, что именно она точнее всего описывает мир, в котором ты принимаешь решение сейчас.

Это похоже на карту.

Представьте, что вы едете в незнакомый город.

У вас есть карта.

Но ей двадцать лет.

На ней всё ещё отмечены дороги, которых давно нет.

Не хватает новых районов.

Мосты построены в других местах.

Часть улиц стала пешеходной.

Сможете ли вы доехать?

Возможно.

Но путь окажется гораздо длиннее.

А иногда вы вообще не попадёте туда, куда собирались.

Теперь представьте человека, который точно так же пользуется старой картой собственной жизни.

Он искренне не понимает, почему привычные решения больше не работают.

Почему дети думают иначе.

Почему клиенты перестали покупать.

Почему сотрудники увольняются.

Почему отношения становятся сложнее.

Почему советы родителей уже не помогают.

Он обвиняет время.

Людей.

Государство.

Технологии.

Но проблема не всегда в них.

Иногда проблема в карте.

Я всё чаще замечал, что люди готовы обновить телефон.

Готовы купить новую машину.

Изучить новую программу.

Но годами не обновляют собственную картину мира.

А ведь именно через неё проходят почти все решения.

После этого я стал внимательнее относиться к любой информации.

Я перестал спрашивать только: «Это правда?»

Мне стало интереснее другое: «Эта информация помогает мне понимать сегодняшний мир или описывает тот, которого уже нет?»

Оказалось, это совершенно разные вопросы.

Информация может быть правдивой и при этом уже бесполезной.

Когда-то она точно описывала реальность.

Но реальность изменилась.

Именно тогда я понял, что знать много — ещё не значит

понимать происходящее.

Можно помнить тысячи фактов и при этом продолжать жить по правилам, которые давно перестали работать.

И наоборот.

Иногда один новый факт способен изменить больше, чем сотня старых знаний.

В предыдущих главах мы говорили о том, что жизнь стремится продолжаться, а для этого ей приходится приспосабливаться.

Но приспосабливаться можно только к тому миру, который ты способен увидеть.

Если твоя информация устарела, ты адаптируешься не к настоящему.

Ты адаптируешься к прошлому.

Именно поэтому человек, который обладает информацией последнего времени, оказывается наиболее приспособленным к текущей реальности.

Не обязательно самым умным.

Не обязательно самым образованным.

Не обязательно самым опытным.

Но именно он лучше понимает, какие правила действуют сейчас.

А значит, точнее оценивает происходящее.

Быстрее замечает изменения.

Раньше других видит новые возможности.

И реже тратит силы на то, чего уже не существует.

Наверное, именно здесь для меня соединились сразу несколько мыслей.

Сила позволяет изменять вероятность событий.

Информация показывает, в какую сторону её изменять.

А информация последнего времени позволяет делать это в том мире, который существует сейчас, а не в том, каким он был когда-то.

Получается, что адаптация зависит не только от количества знаний.

Она зависит от их соответствия реальности.

Можно знать очень много и всё равно принимать ошибочные решения.

А можно знать меньше, но видеть точнее.

И тогда один новый факт действительно способен изменить больше, чем сотня старых знаний.

Но здесь возникает следующий вопрос.

Если мир постоянно меняется, то что вообще остаётся неизменным?

Что продолжает работать независимо от времени?

И как из множества отдельных действий, повторений и изменений однажды возникает нечто новое?

Именно этот вопрос привёл меня к мысли, без которой я уже не мог объяснить почти ничего.

К тому, как количество постепенно становится качеством.

Глава 5. Количество и качество

Есть вещи, которые невозможно увидеть сразу.

Наверное, поэтому мы так часто разочаровываемся.

Человек начинает заниматься спортом. Проходит неделя, потом вторая. Он смотрит в зеркало и думает, что ничего не изменилось.

Начинает учить язык. Через месяц всё ещё с трудом строит предложения и уже сомневается, стоит ли продолжать.

Запускает своё дело. Несколько месяцев почти нет результата.

Мы привыкли ждать быстрых изменений.

Если их не видно, появляется ощущение, что ничего не происходит.

Когда-то я тоже так думал.

Мне казалось, что жизнь меняется большими событиями.

Будто однажды наступает особенный день, после которого всё становится другим.

Но чем внимательнее я наблюдал, тем чаще замечал совсем другую картину.

Большие изменения редко начинаются с чего-то большого.

Обычно они начинаются с повторения.

Мы просто перестаём замечать его, пока оно не накопится.

Одна тренировка почти ничего не меняет.

Но через год тело уже совсем другое.

Один честный разговор не создаёт доверия.

Но множество таких разговоров постепенно создают от-

ношения, в которых человеку спокойно.

Одна прочитанная книга редко меняет жизнь.

Но десятки книг, осмысленных и применённых на практике, меняют уже самого человека.

Именно это долгое время казалось мне странным.

Каждое отдельное действие почти незаметно.

Оно не производит впечатления.

Не требует аплодисментов.

Не обещает мгновенного результата.

Но повторение накапливается.

А затем меняется уже не просто количество сделанных действий.

Меняется сама система.

Тренировки меняют не число упражнений, а тело.

Разговоры меняют не число сказанных слов, а отношения.

Обучение меняет не только объём знаний, а человека, который этими знаниями обладает.

Количество в какой-то момент перестаёт быть просто количеством.

Оно создаёт новое качество.

Я понял, что мы постоянно недооцениваем этот процесс, потому что он почти всегда работает тихо.

День за днём.

Без особенного момента.

Без ощущения, что происходит что-то великое.

А потом однажды мы замечаем результат и говорим: —

Ему повезло.

Хотя настоящее изменение произошло гораздо раньше.

В тот день, когда человек решил повторить действие ещё раз.

Потом ещё.

И ещё.

Наверное, именно поэтому так много людей останавливаются слишком рано.

Они ждут доказательства, что их усилия работают.

Но доказательство появляется только после того, как количество уже накопилось.

До этого приходится продолжать почти вслепую.

Верить не в чудо.

А в сам процесс.

Конечно, не любое повторение приводит к нужному результату.

Можно годами повторять ошибку.

Можно много работать не в том направлении.

Можно накапливать количество, которое постепенно создаст совсем не то качество, на которое человек рассчитывал.

Именно поэтому так важна информация.

Она помогает понять, что именно стоит повторять.

Но если направление выбрано верно, количество начинает делать то, чего невозможно добиться одним сильным усилием.

Оно перестраивает человека.

Его тело.

Мышление.

Навыки.

Отношения.

Репутацию.

Характер.

Мы часто замечаем только последний этап.

Видим уверенного человека, но не видим сотни ситуаций, в которых он учился не отступать.

Видим крепкие отношения, но не знаем, сколько раз люди выбирали говорить честно вместо того, чтобы закрыться.

Видим мастерство, но не видим тысячи повторений, каждое из которых само по себе было почти незаметным.

Качество всегда кажется цельным.

Но очень часто оно собрано из огромного количества мелких действий.

После этого меня заинтересовала другая сторона вопроса.

Количество ведь можно измерить.

Можно посчитать деньги.

Измерить расстояние.

Вес.

Рост.

Возраст.

Время.

Температуру.

Скорость.

Количество клиентов.

Количество книг.

Количество тренировок.

Мы живём в мире, где почти всё, что нас окружает, пытаемся выразить числом.

И это удобно.

Число позволяет сравнивать.

Проверять.

Планировать.

Замечать рост или падение.

Понимать, стало чего-то больше или меньше.

Но чем дольше я об этом думал, тем сильнее меня смущало одно обстоятельство.

Самые важные вещи в жизни почему-то невозможно полностью выразить числом.

Как измерить доверие?

Сколько весит любовь?

Какая длина у уважения?

Где заканчивается мудрость и начинается глупость?

Какой прибор способен определить цену дружбы?

Или свободы?

Можно попытаться найти косвенные признаки.

Посчитать годы отношений.

Количество поступков.

Частоту встреч.

Но ни одна цифра не объяснит до конца, что именно существует между людьми.

Получается, что количество способно создавать качество.

Но самого качества нельзя полностью понять только через количество.

Можно знать, сколько раз человек сказал правду.

Но это ещё не означает, что мы полностью поняли его надёжность.

Можно посчитать количество прочитанных книг.

Но невозможно одним числом определить глубину мышления.

Можно измерить доход.

Но эта цифра ничего не скажет о том, насколько человек чувствует себя свободным.

Именно здесь я впервые понял, что количественный взгляд имеет границу.

Он помогает увидеть очень многое.

Но не всё.

Есть момент, когда числа перестают объяснять происходящее полностью.

За ними появляется другой уровень.

Не количество поступков, а качество личности.

Не количество разговоров, а качество отношений.

Не количество возможностей, а качество решений.

Не количество прожитых лет, а качество самой жизни.

И если количество можно измерить напрямую, то каче-

ство чаще приходится узнавать по последствиям.

По тому, выдерживает ли система давление.

Сохраняется ли доверие.

Меняется ли человек.

Становится ли его жизнь устойчивее, глубже и свободнее.

Наверное, самая большая ошибка начинается тогда, когда мы пытаемся понять качество только с помощью цифр.

Оцениваем любовь деньгами.

Уважение — количеством подписчиков.

Успех — размером зарплаты.

Ценность человека — стоимостью его вещей.

Но число может показать только одну сторону происходящего.

Оно способно сказать, сколько.

Но не всегда способно объяснить, что именно это значит.

Именно поэтому нам придётся разделить эти два способа видеть реальность.

Мир, который можно посчитать.

И мир, который можно понять только через качество.

Пока человек путает их между собой, он неизбежно начинает искать ответы не там, где они находятся.

В следующей главе мы посмотрим на эти два мира внимательнее.

На мир количества.

И на мир качества.

Глава 6. Мир количества и мир качества

Когда я впервые разделил для себя жизнь на мир количества и мир качества, многие вещи неожиданно встали на свои места.

До этого я постоянно пытался измерить то, что вообще не предназначено для измерения.

И, как оказалось, не только я.

Посмотрите, как часто мы сами попадаем в эту ловушку.

Человек получает новую должность и думает, что автоматически станет счастливее.

Покупает машину, о которой давно мечтал, но спустя несколько месяцев она становится просто машиной.

Переезжает в большой дом, а через год уже почти не замечает его размеров.

Почему так происходит?

Потому что всё это принадлежит миру количества.

Его можно увеличить.

Но это ещё не означает, что вместе с ним автоматически вырастет качество жизни.

Наверное, каждый замечал людей, которые зарабатывают намного меньше других, но рядом с ними спокойно.

И наоборот.

Есть люди, у которых, кажется, есть всё, но рядом с ними постоянно ощущается тревога.

Сначала мне казалось, что это исключения.

Потом я понял, что именно они и показывают разницу между двумя мирами.

Мир количества прежде всего отвечает на вопрос:
«Сколько?»»

Сколько денег.

Сколько квадратных метров.

Сколько подписчиков.

Сколько дипломов.

Сколько сотрудников.

Сколько побед.

Это важный мир.

Я не хочу делать вид, будто деньги не имеют значения или
здоровье не зависит от материальных условий.

Имеют.

Очень сильно.

Глупо отрицать очевидное.

Недостаток денег способен ограничить выбор человека.

Плохие условия жизни влияют на здоровье.

Отсутствие ресурсов иногда не позволяет получить образование, лечение или возможность начать собственное дело.

Количество действительно имеет значение.

Но есть вопросы, на которые одних чисел уже недостаточно.

Как ты живёшь?

Как относишься к людям?

Как принимаешь решения?

Как переживаешь трудности?

Как любишь?

Как держишь слово?

Какой ты человек, когда никто не смотрит?

Это уже вопросы мира качества.

Разделение между двумя мирами, конечно, условно.

В реальной жизни они постоянно переплетаются.

Но мне оно понадобилось, чтобы увидеть простую вещь: число может показать, сколько у человека есть, но не всегда способно объяснить, что всё это значит для его жизни.

Можно посчитать количество поступков.

Но именно через их качество рождается доверие.

Можно измерить продолжительность отношений.

Но количество прожитых вместе лет ещё не говорит о том, насколько близки люди.

Можно узнать, сколько книг прочитал человек.

Но эта цифра ничего не скажет о том, что он понял и изменило ли прочитанное его самого.

Именно в мире качества количество поступков постепенно превращается в характер.

Повторённые обещания — в надёжность.

Честные разговоры — в близость.

Принятые решения — в личность.

Я всё чаще замечал интересную вещь.

Мы очень много времени уделяем развитию мира количества.

Учимся больше зарабатывать.

Следим за финансами.

Считаем расходы.

Планируем покупки.

Ставим цели.

И это нормально.

Но намного реже задаём себе вопросы другого мира.

Стал ли я терпеливее?

Научился ли лучше понимать людей?

Можно ли мне доверять?

Стал ли я честнее с собой?

Умею ли признавать ошибки?

Никто не ставит себе цель: «В этом году увеличить доверие на двадцать процентов».

Но именно доверие однажды может оказаться ценнее денег.

Его нельзя купить.

Нельзя занять.

Нельзя выиграть.

Его приходится создавать поступок за поступком.

И точно так же постепенно оно исчезает.

Не обязательно после одной большой лжи.

Иногда после десятков мелких обещаний, которые человек не выполнил.

После разговоров, в которых не слушал.

После ситуаций, в которых каждый раз выбирал собственное удобство.

Количество снова становится качеством.

Только теперь уже не всегда тем, которое человек хотел получить.

Мне кажется, многие жизненные разочарования начинаются именно тогда, когда человек путает эти два мира.

Он пытается найти качество там, где существует только количество.

Покупает дорогие подарки, когда от него ждут внимания. Стремится к известности, надеясь получить любовь. Пытается заслужить уважение демонстрацией денег. Верит, что высокая зарплата однажды сама избавит его от внутренних вопросов.

Иногда увеличение количества действительно помогает. Деньги могут снять часть тревоги. Комфорт способен освободить время. Новая должность может дать человеку больше возможностей.

Но всё это не создаёт качество автоматически. Большой дом не становится настоящим домом только из-за своей площади.

Дорогой подарок не заменяет участия. Известность не гарантирует, что рядом окажется хотя бы один человек, которому можно показать себя настоящего. Мир качества нельзя построить одним быстрым решением.

В нём почти всё создаётся постепенно — поступок за поступком.

И самое интересное заключается вот в чём.

Эти два мира никогда не существуют отдельно.

Они постоянно влияют друг на друга.

Хорошая репутация помогает зарабатывать больше.

Настоящие знания создают новые возможности.

Доверие открывает двери, которые невозможно открыть деньгами.

Любовь даёт силы пережить то, с чем одному справиться почти невозможно.

А деньги, в свою очередь, позволяют заботиться о здоровье, учиться, путешествовать, создавать и помогать другим.

Количество может поддерживать качество.

А качество — создавать новое количество.

Человек, которому доверяют, получает больше возможностей.

Компания, которая качественно выполняет свою работу, привлекает больше клиентов.

Глубокие знания со временем превращаются в результат, который уже можно измерить.

Поэтому я никогда не противопоставлял эти миры.

Оба важны.

Проблемы начинаются тогда, когда один полностью вытесняет другой.

Когда человек годами увеличивает количество, забывая спросить себя, становится ли лучше качество его жизни.

Или, наоборот, рассуждает только о духовности и внут-

реннем развитии, полностью игнорируя материальные условия, здоровье, деньги и реальный мир.

Можно презирать деньги и при этом каждый день зависеть от людей, которые ими обладают.

Можно говорить о свободе, но не иметь возможности принять ни одного самостоятельного решения.

Можно бесконечно развивать внешний успех и однажды обнаружить, что внутри него уже почти ничего не осталось.

Настоящая жизнь всегда проходит между двумя мирами. Мы постоянно переводим количество в качество.

Время — в опыт.

Повторения — в навык.

Поступки — в репутацию.

Деньги — в возможности.

А затем качество снова начинает создавать количество.

Навык приносит результат.

Репутация — новые связи.

Доверие — новые возможности.

Но один и тот же предмет, одна и та же сумма денег или одно и то же событие могут иметь для разных людей совершенно разное значение.

Для одного дом — это показатель статуса.

Для другого — место, где спокойно его семье.

Для одного деньги — способ доказать собственную ценность.

Для другого — возможность создавать, помогать и выби-

рать.

Для одного должность — власть над людьми.

Для другого — ответственность за них.

Количество может быть одинаковым.

Но качество, которое человек в нём видит и создаёт, оказывается совершенно разным.

Наверное, именно поэтому дальше мне пришлось задать себе ещё один вопрос.

Если два человека живут в одном мире, имеют похожие возможности и смотрят на одни и те же вещи, но понимают их совершенно по-разному...

То, может быть, дело не только в самом мире.

А в той модели, через которую каждый из нас на него смотрит.

Глава 7. Модели реальности

Однажды я поймал себя на странной мысли.

Два человека могут смотреть на одно и то же событие и видеть совершенно разные вещи.

Раньше меня это удивляло.

Сегодня — уже нет.

Представьте обычную ситуацию.

Начальник вызывает двух сотрудников и говорит одну и ту же фразу: — Нам нужно поговорить.

Один человек сразу начинает переживать.

«Наверное, я что-то сделал не так».

Всю дорогу до кабинета он мысленно перебирает ошибки.

Второй идёт спокойно.

Он думает, что речь, скорее всего, о новом проекте.

Дверь одна.

Начальник один.

Фраза одна.

Но внутри уже существуют две совершенно разные реальности.

Именно тогда я понял одну вещь.

Мы никогда не взаимодействуем с миром напрямую.

Мы взаимодействуем с тем, как понимаем этот мир.

Эта мысль сначала показалась мне слишком простой.

Но чем больше я наблюдал за людьми, тем чаще видел ей подтверждение.

Один человек считает деньги источником свободы.

Другой — причиной большинства проблем.

Один воспринимает ошибку как поражение.

Другой — как часть обучения.

Для одного критика — это нападение.

Для другого — возможность увидеть то, чего сам не замечал.

Само событие почти не изменилось.

Изменился смысл, который человек ему придал.

Именно этот смысл я и называю моделью реальности.

Когда мы рождаемся, у нас ещё нет готовой картины мира.

Мы постепенно собираем её по кусочкам.

Что-то приходит от родителей.

Что-то — из школы.

Что-то — от друзей.

Что-то — из книг, фильмов и интернета.

Что-то появляется после собственных ошибок.

Со временем всё это складывается в одну большую картину.

И именно через неё мы начинаем смотреть на мир.

Наверное, поэтому два брата, выросшие в одной семье, могут стать совершенно разными людьми.

Потому что даже одну и ту же жизнь каждый собирает по-своему.

Меня долго мучил один вопрос.

Если модели у людей настолько разные, как понять, какая из них ближе к реальности?

Сразу — никак.

Модель нельзя проверить красивыми словами.

Её проверяет только жизнь.

Если человек снова и снова приходит к результату, которого совсем не хотел, возможно, проблема не в мире.

Возможно, проблема в той модели, через которую он на этот мир смотрит.

Иногда его действия даже кажутся логичными.

Но только внутри ошибочной картины.

Мне самому пришлось пережить это не один раз.

Были вещи, в которых я был абсолютно уверен.

Проходило несколько лет, и я понимал, что ошибался.

Сначала это было неприятно.

Потом я заметил одну закономерность.

Каждый раз, когда рушилась старая модель, жизнь не становилась беднее.

Наоборот.

Я начинал видеть то, чего раньше просто не замечал.

Именно тогда я перестал бояться менять своё мнение.

Потому что понял простую вещь.

Человек меняет мнение не потому, что он слабый.

Он меняет его тогда, когда новая модель объясняет жизнь лучше прежней.

Наверное, самая опасная ловушка — не ошибиться.

Ошибаются все.

Гораздо опаснее влюбиться в собственную модель настолько, что перестать замечать всё, что ей противоречит.

В этот момент человек перестаёт искать истину.

Он начинает защищать привычную картину мира.

Наверное, каждый встречал людей, которых невозможно переубедить.

Какие бы факты ни появлялись, они находят объяснение, лишь бы ничего не менять.

Раньше я думал, что это просто упрямство.

Сегодня мне кажется, причина глубже.

Мы очень привязываемся к своим моделям.

Потому что вместе с ними чувствуем безопасность.

Если рухнет картина мира, придётся заново отвечать на

слишком многие вопросы.

Кто я?

Куда иду?

Во что верю?

Что теперь делать?

Это страшно.

Но именно здесь появляется возможность увидеть жизнь иначе.

Постепенно я начал относиться к любой своей убеждённости с осторожностью.

Не потому, что перестал во что-либо верить.

А потому, что стал чаще спрашивать себя: «Что должно произойти, чтобы я понял, что ошибался?»

Оказалось, это один из самых полезных вопросов, которые вообще можно задать себе.

Он не разрушает модель.

Не заставляет сомневаться во всём подряд.

Он просто оставляет дверь открытой.

Для новой информации.

Для нового опыта.

Для новой версии самого себя.

Именно тогда я понял, что способность менять модель — это не слабость.

Это один из главных признаков живой системы.

Всё живое приспосабливается.

Учится.

Уточняет своё понимание мира.

Человек не исключение.

Но здесь у меня появился следующий вопрос.

Если каждый из нас живёт внутри собственной модели, тогда кто на самом деле принимает решения?

Мы сами?

Или та картина мира, которую наш разум успел построить?

С этого вопроса для меня началось совсем другое понимание разума.

Глава 8. Что такое разум

Если бы несколько лет назад меня спросили, что такое разум, я бы ответил не задумываясь.

Способность думать.

Сегодня мне кажется, что этого ответа недостаточно.

Ведь человек думает далеко не всегда.

Иногда он действует раньше, чем успевает что-либо осознать.

Иногда принимает решение мгновенно.

Иногда чувствует опасность ещё до того, как понимает её причину.

Получается странная вещь.

Мы привыкли считать, что главная задача разума — размышлять.

Но чем больше я наблюдал за жизнью, тем сильнее сомневался в этом.

Мне стало казаться, что размышление — лишь одна из его функций.

Главная задача гораздо глубже.

Представьте обычную прогулку по лесу.

Вы спокойно идёте по тропинке.

Вдруг рядом резко что-то шевельнулось.

Вы отпрыгнули.

И только потом поняли, что это была обычная ветка.

В тот момент организм не стал ждать, пока вы всё обдумаете.

Сначала действие.

Потом анализ.

Наверное, именно поэтому часть наших реакций возникает раньше осознанной мысли.

Когда цена ошибки слишком высока, времени на долгие размышления уже нет.

Система должна успеть ответить на изменение раньше, чем станет поздно.

Разум не существует отдельно от тела.

Он часть общей системы, которая должна заметить происходящее, понять его и выбрать следующее действие.

Когда-то человеку действительно чаще всего приходилось реагировать на физические угрозы.

Хищник.

Огонь.

Высота.

Холод.

Я долго думал, что современная жизнь устроена совсем иначе.

Потом понял, что изменились не законы.

Изменились раздражители.

Сегодня они всё реже воздействуют на тело.

И всё чаще — на разум.

Каждый день мы сталкиваемся с огромным количеством решений.

Какую информацию считать правдой.

Кому доверять.

Какие навыки развивать.

Какую профессию выбрать.

Во что вкладывать своё время.

Что уже перестало работать.

Что только начинает менять мир.

Если раньше ошибка могла стоить человеку жизни сразу, то сегодня она часто становится заметна только через несколько лет.

Именно поэтому её труднее увидеть.

Человек может долго жить по правилам, которые уже перестали существовать.

Искренне удивляться, почему результаты становятся всё хуже.

Обвинять обстоятельства.

Других людей.

Время.

Хотя проблема иногда оказывается гораздо проще.

Его картина мира перестала соответствовать самому миру.

Именно тогда я понял, почему всё время возвращаюсь к информации последнего времени.

Она нужна не для того, чтобы знать больше других.

Она нужна, чтобы разум успевал обновлять свою модель вслед за изменениями реальности.

Чтобы человек не продолжал жить внутри мира, которого уже нет.

В этот момент я неожиданно посмотрел на разум совсем иначе.

Мне перестало казаться, что это просто способность мыслить.

Я начал видеть в нём систему адаптации.

Она постоянно делает одно и то же.

Замечает изменения.

Сравнивает их с тем, что уже знает.

Уточняет собственную модель мира.

И выбирает следующее действие.

Чем быстрее и точнее происходит этот процесс, тем выше вероятность принять решение, которое окажется полезным.

Сегодня я бы сказал так:

Разум нужен человеку, чтобы замечать изменения, понимать их и выбирать действие, которое помогает приспособ-

ливаться к реальности.

Наверное, именно поэтому человек способен развиваться всю жизнь.

Не потому, что просто становится старше.

А потому, что может постоянно уточнять своё понимание происходящего.

Конечно, происходит это не всегда.

Иногда мы перестаём учиться.

Перестаём замечать новое.

Начинаем защищать собственную картину мира вместо того, чтобы обновлять её.

И тогда разум постепенно превращается не в инструмент развития, а в инструмент оправдания.

Эта мысль когда-то очень сильно меня задела.

Потому что я понял, что и сам много раз поступал именно так.

Мне казалось, что я ищу истину.

На самом деле я просто пытался доказать самому себе, что уже давно прав.

Наверное, это одна из самых незаметных ловушек.

Мы перестаём использовать разум для поиска.

И начинаем использовать его для защиты собственных убеждений.

Но если разум действительно нужен для взаимодействия с реальностью, он не может позволить себе такую роскошь.

Реальности всё равно, во что мы верим.

Она отвечает не на наши убеждения, а на то, как мы действуем внутри неё.

Именно поэтому хороший вопрос часто оказывается важнее готового ответа.

И однажды я задал себе вопрос, который изменил всю дальнейшую модель.

Если разум работает только с информацией...

То откуда вообще человек её получает?

На первый взгляд ответ кажется очевидным.

Но чем дольше я искал, тем яснее понимал, что одного источника здесь недостаточно.

Именно тогда постепенно начала складываться картина, которая позже стала одной из самых необычных частей этой книги.

Глава 9. Откуда человек получает информацию

После главы о разуме меня долго не отпускал один вопрос.

Если разум помогает человеку взаимодействовать с реальностью, то откуда он получает информацию, на основании которой принимает решения?

Сначала ответ казался очевидным.

Мы видим.

Слышим.

Читаем книги.

Разговариваем с людьми.

Получаем собственный опыт.

Казалось бы, этого достаточно.

Но однажды я поймал себя на мысли, которая всё усложнила.

Почему два человека, оказавшись в похожей ситуации, иногда принимают совершенно разные решения?

Я сейчас говорю не только о характере.

И даже не только о воспитании.

Бывает так, что оба человека умны.

Имеют похожий опыт.

Знают примерно одно и то же.

Но один замечает возможность.

Другой — опасность.

Один спокойно идёт вперёд.

Другой отступает.

Меня долго интересовало, почему так происходит.

Сначала я думал, что всё дело в количестве знаний.

Потом понял — нет.

Есть люди, которые знают невероятно много, но продолжают совершать одни и те же ошибки.

Значит, дело не только в знаниях.

Потом мне казалось, что всё объясняется опытом.

Но и здесь возникали вопросы.

Иногда молодой человек принимает более зрелое решение, чем тот, кто прожил в несколько раз дольше.

Опыт важен.

Но сам по себе он тоже объясняет не всё.

Тогда я решил посмотреть на вопрос иначе.

Не спрашивать: «Что знает человек?»

А спросить: «Откуда пришло это знание?»

Именно этот вопрос постепенно изменил всю мою модель.

Я начал замечать, что информация попадает к человеку разными путями.

Есть то, чему мы учимся в течение собственной жизни.

Есть то, с чем мы приходим в мир ещё до первого осознанного опыта.

А есть явления, которым я до сих пор не могу дать окончательного объяснения.

Сначала мне казалось, что между ними нет никакой связи.

Но чем больше я наблюдал, тем яснее видел одну закономерность.

Принимая решение, человек словно использует сразу несколько уровней информации.

Некоторые из них понятны достаточно хорошо.

Некоторые мы только начинаем понимать.

А некоторые пока остаются гипотезой.

Я не хочу делать вид, будто знаю окончательный ответ.

У меня его нет.

Поэтому всё, о чём пойдёт речь дальше, — не попытка рассказать, как на самом деле устроена Вселенная.

Это модель.

Она помогла мне объяснить множество вещей, с которыми я сталкивался в собственной жизни.

Возможно, со временем она станет точнее.

Возможно, какие-то её части окажутся ошибочными.

Я спокойно отношусь к такой возможности.

Потому что цель этой книги — не защитить мою модель.

А помочь нам вместе увидеть реальность немного яснее.

Именно поэтому дальше я условно разделю источники информации на три уровня.

Не потому, что убеждён: существует только три.

А потому, что именно эти три уровня помогают мне лучше понять человека.

Первый начинается с того, что мы создаём сами.

С собственного опыта.

Первый уровень. Клеточный разум

Больше всего человек доверяет тому, что пережил сам.

Чужой совет можно выслушать.

Книгу — прочитать.

Предупреждение — запомнить.

Но пока информация не встретилась с реальной жизнью, она часто остаётся чем-то внешним.

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.