

12+

Архитектор
Антикризис

Планета Сурка

Смена вектора за 5 недель

A FUNDAMENTO AD LUCEM

Архитектор Антикризис Планета Сурка. Смена вектора за 5 недель

<https://litres.ru/74503264>

ISBN 9785007126243

Аннотация

«Планета Сурка: смена вектора за 5 недель» — это протокол реконструкции, опирающийся на фундаментальную последовательность: Состояние → Мышление → Воля → Действие → Структура → Адаптация → Устойчивость. Вы пройдёте путь от дестабилизации телесных автоматизмов до проектирования жесткого каркаса дисциплины, работая с такими элементами вашей архитектуры, как фундамент, периметр и несущая конструкция.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. АРХИТЕКТУРА ИНЕРЦИИ	6
ГЛАВА 1. ВЗЛОМ АВТОМАТИЗМА	8
1.1. Инвентаризация бессознательного	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Планета Сурка

Смена вектора за 5 недель

Архитектор Антикризис

ДИСКЛЕЙМЕР

Данное руководство представляет собой инженерный протокол пересборки повседневных паттернов и не является медицинской рекомендацией, а также заменой клинической психотерапии или психиатрии.

Здесь нет обещаний легкого успеха, гарантий быстрого обогащения, обретения сверхспособностей или магического изменения личности. Система не предлагает волшебной таблетки.

Внедрение описанных в книге протоколов связано с контролируемым дискомфортом, сознательным напряжением воли и стресс-тестированием вашей текущей жизненной конструкции. Все алгоритмы, физические практики и методы сбоя ритма вы применяете исключительно под свою личную ответственность.

Автор предоставляет чертежи, архитектурную логику и технологию сборки. Но несущую конструкцию своей жизни вы возводите сами. Если ваша система находится в состоянии клинического истощения,

депрессии или требует медикаментозного лечения, перед применением практик дестабилизации периметра проконсультируйтесь с профильным специалистом.

Вы входите в зону абсолютной личной ответственности. Управление вашей системой переходит в ручной режим.

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0071-2624-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ.

АРХИТЕКТУРА ИНЕРЦИИ

«День сурка» — это не психологический тупик, не сглаз и не отсутствие мотивации. Это штатный режим энергосбережения человеческой системы.

Когда внешняя среда перестает давать развивающую нагрузку, мозг, экономя ресурсы, переводит все процессы в область бессознательных автоматизмов. Вы начинаете ходить по одним и тем же маршрутам, принимать одинаковые решения, одинаково реагировать на раздражители и одинаково уставать к концу дня.

Периметр смыкается. Внутреннее пространство сужается до повторяющегося цикла.

Большинство методологий самопомощи предлагают бороться с этим состоянием эмоциональным взрывом: «найди цель», «замотивируй себя», «поверь в успех». Но эмоции не обладают устойчивостью. Они сгорают за первые 48 часов, после чего система, испытывая стресс от хаотичных метаний, откатывается еще глубже в автоматизм.

Система не меняется от вспышки эмоций. Система меняется через изменение конструкции.

Любая реконструкция в нашей концепции опирается на сквозную формулу: **СОСТОЯНИЕ → МЫШЛЕНИЕ →**

ВОЛЯ → ДЕЙСТВИЕ → СТРУКТУРА → АДАПТАЦИЯ

Нельзя перестроить действия, не изменив мышление. Нельзя перестроить мышление, находясь в разбалансированном физиологическом состоянии. Нельзя удержать результаты, если они не зафиксированы в жесткую несущую конструкцию.

Эта книга — пятинедельный протокол последовательной пересборки вашего режима. Каждая неделя отвечает за свой уровень системы. Вы не просто меняете привычки — вы восстанавливаете ручное управление над собственной жизнью.

ГЛАВА 1. ВЗЛОМ АВТОМАТИЗМА

Фундамент и Состояние

Первая причина, по которой люди годами не могут выйти из «дня сурка» — попытка строить новые планы на разрушенном фундаменте. Когда тело истощено, а внимание расфокусировано, мозг воспринимает любые изменения как угрозу. Включается защита: возвращение к старым, безопасным алгоритмам.

Задачей первой недели является не построение нового мира, а дестабилизация старого автоматизма и стабилизация вашего базового ресурса.

Состояние первично. Если физиология находится в аварийном режиме, воля не работает.

1.1. Инвентаризация бессознательного

Автоматизм держится на том, что вы его не замечаете. В течение первых дней вам предстоит провести тотальную инвентаризацию повторяющихся действий.

Вы должны заметить:

Телесные паттерны:

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.