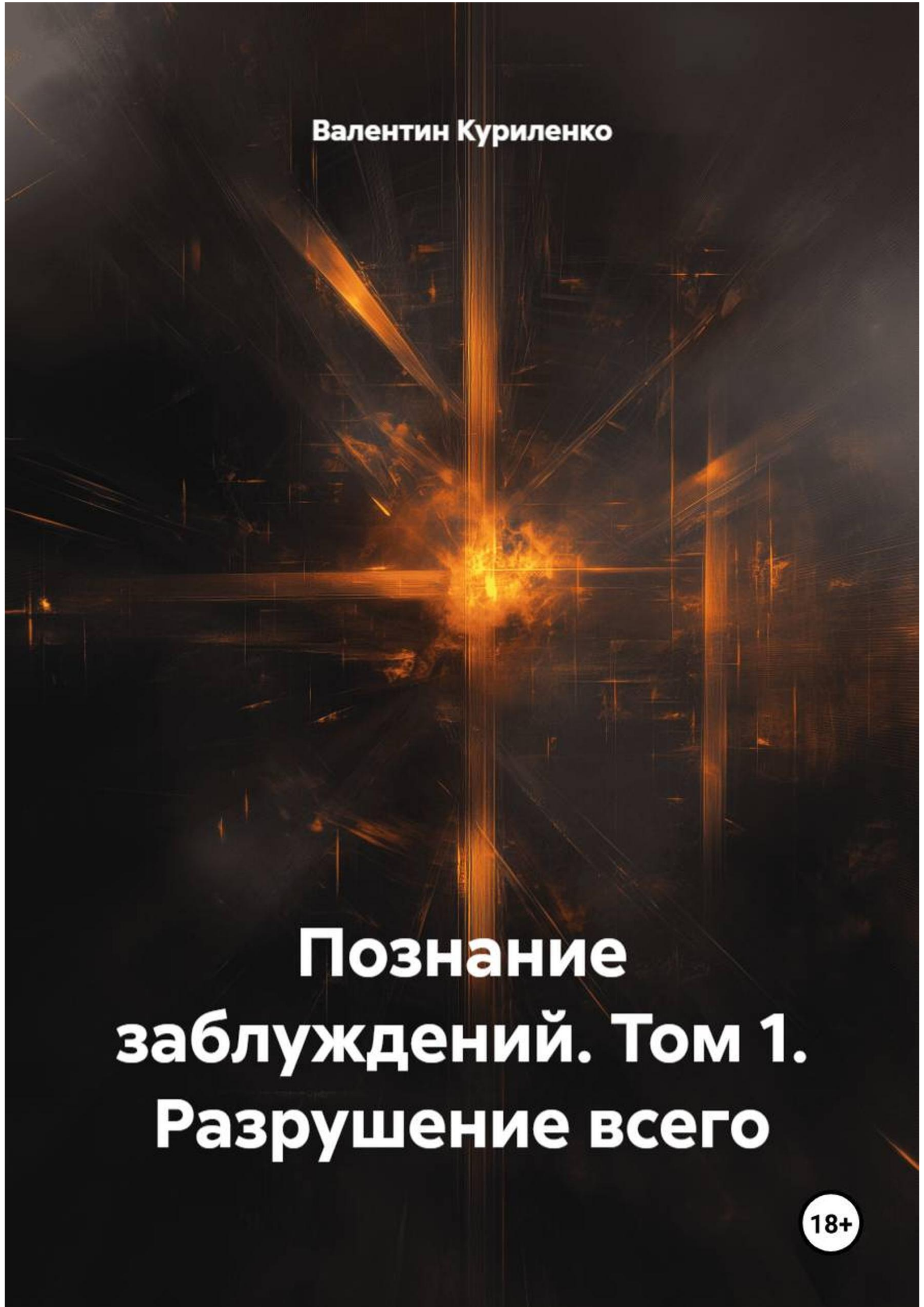




Валентин Куриленко

**Познание
заблуждений. Том 1.
Разрушение всего**

18+

Валентин Куриленко

**Познание заблуждений.
Том 1. Разрушение всего**

«Автор»

2026

Куриленко В. Н.

Познание заблуждений. Том 1. Разрушение всего /
В. Н. Куриленко — «Автор», 2026

Что останется от человека, если убрать у него все убеждения, которые ни на чём не основаны? Я начал вести эти записи в декабре 2021 года, не собираясь ничего издавать. У меня с детства сильная психосоматика на фоне страха, и она не позволяла отложить вопрос, почему мне плохо. Первый том — сто шестьдесят одна запись за три с половиной года. Он начинается с обычной психологии: самооценка, зависимости, счастье. А заканчивается тем, что у меня не остаётся ни одного утверждения, в которое я могу верить. Записи сделаны по горячим следам, без правок задним числом. Ранние противоречат поздним: я много раз считал, что нашёл ответ, и ошибался. Путь занял пять лет и прошёл через тяжёлые психологические состояния — но закончился тем, ради чего затевался: сейчас я живу спокойно, без тревоги и психологических проблем.

Содержание

Предупреждение	8
О чём ещё нужно знать	9
Как это читать безопаснее	10
000 — Вступление (Сгенерировано ИИ)	11
О книге целиком	11
Как шли замеры	12
Что показал эксперимент	13
Чем всё закончилось	14
Побочный результат	15
Зачем я вообще начал	16
О первом томе	17
001 — 06.12.21	18
Два вида стремлений	19
Как ПС на меня влияет	20
Как найти ПС	21
Как решать	22
Откуда они взялись	23
Как освободиться навсегда	24
002 — 06.01.22	25
Забыть всё	26
Внешний мир и внутренний мир	27
Чем занимается большинство	28
Другой способ существования	29
Почему человек всё же будет что-то делать	30
Разбор на себе	31
003 — 23.01.22	32
Что нормально во время терапии	33
Куда ведёт терапия	34
Признаки состояния неопределённости	35
Условное мировоззрение	36
004 — 25.02.22	37
Две реальности	38
Техника «3 причины»	39
Откуда берётся понятие ранга	40
Разложение веры на плюсы и минусы	41
После отказа	42
Развитие: сознание как точка	43
005 — 25.02.22	44
Что такое счастье и от чего зависит настроение	45
Две реальности: стремление и избегание	46
Открытие: причина зависимости — неосознанный выбор верить	47
Техника: плюсы и минусы веры	48
Баланс: не стремлюсь и не избегаю	49
Как жить дальше: решение без выбора	50
006 — 01.03.22	51
Знания как обложка зависимостей	52

Я не знаю, где я и что я вижу	53
Я не знаю, зачем я здесь и что надо делать	54
Я не знаю, кто я	55
Правильные вопросы и выбор	56
007 — 11.03.22	57
Легко	58
Не страшно	59
Интересно	60
Не стремлюсь и не избегаю	61
Не должен	62
008 — 16.03.22	63
1. Эмоций быть не может	64
2. Не может быть причины что-то делать	65
3. Что происходило последнюю неделю	66
4. Что в итоге	67
5. Контроль, планы, цели	68
009 — 25.03.22	69
Побочные эффекты и «должен себе из будущего»	70
Мотивашка и смысл жизни	71
Распознавание состояний и 6 составляющих	72
Про сознание	73
Свободы выбора нет	74
Практика: симптомы	75
Практика: вопросы и техники	76
Быстрые удовольствия и обобщение зависимостей	77
010 — 12.04.22	78
Три состояния и как делать терапию	79
Частые искажения	80
Свод решений	81
«Я» и мозг	82
Откуда берётся иллюзия выбора	83
Как передать управление мозгу	84
Как выглядит жизнь дальше	85
Зачем возникли зависимости	86
011 — 28.06.22	87
Почему счастье не зависит	88
Плюсы зависимости и срыв	89
Путь пользы	90
Почему я ничего не должен, но забочусь о будущем	91
Почему я вообще что-то делаю	92
Прощание с эмоциями	93
Как справляться с ломкой	94
Ценность независимости	95
Финальное доказательство и «путь боли»	96
012 — 31.07.22	97
Первородные зависимости	98
Контролирующие зависимости и страх	99
Любовь	100
Одобрение	101

Должнизм и условный долг	102
Самооценка: два варианта агрессии	103
Как рождается страх	104
Два типа людей	105
Третье состояние: режимы зависимости	106
013 — 02.08.22	107
Четыре первородные зависимости	108
Общество: начальник и подчинённый	109
Тип 1 — пассивный начальник	110
Тип 2 — пассивный подчинённый	111
Как самообвинение рождает страх	112
014 — 10.08.22	113
Общий аргумент	114
Самоуважение в настоящем	115
Самоуважение и прошлое	116
Навык самозащиты и уверенность	117
Пазл	118
015 — 15.08.22	119
Базовые определения	120
Общая теория избавления	121
Сравнение состояний: зависимость и независимость	122
Взаимодействие с другими существами	124
Потенциал человечества	125
Плюсы и минусы	126
Глобальные зависимости: 4 состояния	127
Детские механизмы зависимостей	128
016 — 15.09.22	129
Карта: чувство → зависимость	130
Любовь и самоуважение	131
Практика: цепочка автоматических мыслей	132
Побочные эффекты отвязывания	133
Любовь и счастье	134
017 — 10.02.23	135
Модель двух реальностей	136
Что даёт навык отвязки	137
Состояние 1: до попадания во 2-ю реальность (страх)	138
Состояние 2: после попадания во 2-ю реальность (вина)	139
Что дальше	140
018 — 23.09.23	141
Для кого эта часть	142
Доказательство невиновности	143
Единый шаблон отвязки	144
От чего отвязывается самоуважение	145
Частное применение	146
Краткий список зависимостей (страхов)	147
Итог	148
019 — 24.09.23	149
Общая теория	150
Три сдерживающих фактора	151

Формула отвязки	152
От чего отвязывается счастье	153
Частное применение	154
Итог	155
020 — 23.06.24	156
Как я пришёл к ставке	157
Короткая версия: цепочка ставок	158
Независимость: зачем перестать придавать значение	159
Что дальше	160
021 — 26.06.24	161
Текущая жизнь	162
Новая жизнь	163
Моя лучшая жизнь	164
022 — 10.07.24	165
Пять вещей, которых не существует	166
Доказательств не существует	167
В чём ошибка и в чём проблема	168
Решение	169
Механизм придавания значения	170
Проблема «хочу, но хочется»	171
023 — 12.07.24	172
Реальности не существует	173
В чём проблема	174
Почему я так считаю	175
Выбор и его последствия	176
Сжатая напоминка	177
Как я предлагаю с этим жить	178
Гайд, как думать	179
024 — 19.07.24	180
Решение через вопрос «какой смысл?»	181
Проблема непонимания	182
Проблема неуверенности	183
Проблема нежелания прощать (ложный смысл придавать значение)	184
Как представить жизнь без придавания значения	185
Применение в жизни	186
Что значит НИЧЕМУ не придавать значение	187
025 — 26.07.24	188
Идея гайда	189
Конец ознакомительного фрагмента.	190

Валентин Куриленко

Познание заблуждений.

Том 1. Разрушение всего

Предупреждение

Прочитайте это до того, как начнёте.

Повторяя на себе описанный здесь путь, вы можете необратимо сломать себе психику. Всё, что вы делаете с собой после прочтения, вы делаете на свой страх и риск. Автор не несёт ответственности за ваши действия и их последствия.

Это не фигура речи и не формальность. В книге подробно описаны состояния, в которых я терял желания, мотивацию и способность действовать, сутками не мог встать с кровати и не видел причин что-либо делать. Некоторые из этих состояний длились неделями, и я не знал, как из них выйти.

Отдельно предупреждаю: обратного хода у этого пути может не быть. Утраченную веру нельзя вернуть усилием воли — я пробовал и не смог.

Сам я в итоге вышел в хорошее состояние и живу нормальной жизнью. Но на это ушло пять лет, и я не могу обещать, что у кого-то ещё выйдет так же.

О чём ещё нужно знать

Это личный опыт, а не научная работа и не методика.

Я не психолог, не психотерапевт и не врач. У меня нет профильного образования, и я не проводил исследований. Всё написанное — записи одного человека о том, что происходило в его собственной голове.

Книга не является терапией, лечением, психологической помощью или руководством к действию. Она ничего не диагностирует и ничего не рекомендует.

Если вам тяжело прямо сейчас

Обратитесь к специалисту — психологу, психотерапевту или врачу. Эта книга не заменяет профессиональную помощь и не предназначена для того, чтобы её заменять.

Как это читать безопаснее

Как чужую историю, а не как инструкцию для себя.

К концу книги я прихожу к тому, что сказать другому человеку, что ему делать, невозможно в принципе. Я не знаю, что делать вам. Я описал только то, что наблюдал у себя.

Если во время чтения ваше состояние ухудшается — остановитесь. Это разумная реакция, а не слабость.

000 — Вступление (Сгенерировано ИИ)

О книге целиком

Эту книгу можно читать как отчёт об эксперименте, который никто не стал бы ставить нарочно.

Вопрос эксперимента: что останется от человека, если последовательно убрать у него все убеждения, которые ни на чём не основаны?

Гипотеза была оптимистичной. Я считал, что убеждения — это то, что мешает, и без них останется чистый, спокойный, свободный человек. Проверка заняла пять лет и четыреста тридцать восемь записей. Результат оказался не тем, что я ожидал.

Условия эксперимента

Испытуемый и экспериментатор — один человек. Замеры делаются изнутри. Остановиться по своей воле испытуемый не может.

Как шли замеры

Я записывал по горячим следам, в день, когда что-то происходило, не зная, чем всё закончится.

Поэтому здесь нет причёсанной задним числом теории, в которой автор с самого начала знал, к чему придёт. Есть записи человека, который на каждом этапе искренне считал, что нашёл ответ, — и ошибался примерно сто раз подряд.

Схема повторяется так часто, что становится узнаваемой. Я нахожу формулировку. Она даёт прекрасное состояние. Я записываю её — и через день обнаруживаю, что поверил в собственный текст и из-за этой веры всё потерял. Разбираюсь почему, и разбор становится следующей записью.

Каждое такое крушение вскрывало слой, который иначе было не разглядеть. Именно поэтому записей столько и поэтому ни одну нельзя выбросить.

Что показал эксперимент

Первое: убрать убеждения действительно можно. Это оказалось выполнимо, и в книге подробно описано, как именно.

Второе, неожиданное: вместе с убеждениями уходит всё остальное. Желания, мотивация, способность действовать. Если ни один довод ни на чём не основан, то нет и довода вставать с кровати. В книге есть периоды, где я часами не мог встать, и запись, написанная как прямая просьба о помощи, потому что сам я выхода не видел.

Третье: обратно это не отыгрывается. Вернуть веру усилием воли невозможно — её можно только потерять. Большая часть книги посвящена не разрушению, а поиску способа жить после него.

Главный результат

Всё сводится к одному убеждению: что-то обязательно должно быть и не имеет права не быть. Из него растут тревога, обида, злость, зависть, стыд и страх. Оно есть у каждого и ни на чём не основано.

Чем всё закончилось

Сразу скажу главное, чтобы вы читали тяжёлые места, зная финал.

Эксперимент закончился успешно. Последняя запись книги — это запись о том, как я решил свою последнюю проблему: разрушил последнюю оставшуюся веру и сразу же вышел в хорошее состояние. Оно держится по сей день.

Записей ровно столько, сколько понадобилось. Книга заканчивается на четыреста тридцать восьмой не потому, что я устал писать или бросил, а потому, что психологические проблемы у меня закончились. Писать стало не о чем.

Сейчас у меня нет тревоги, нет психологических проблем, я спокойно работаю, делаю то, что нужно, и жизнь налаживается. То, ради чего всё затевалось пять лет назад, получено.

Дальше будет много тяжёлого, особенно во втором томе. Держите в голове, что всё это — дорога к финалу, который уже состоялся.

Побочный результат

Пять лет я хотел написать инструкцию — короткий текст, который позволит другому человеку пройти этот путь быстрее.

Я пытался десятки раз. Каждая попытка ломала мне состояние, потому что, записав инструкцию, я немедленно начинал ей следовать и верить в неё. К концу книги выясняется, что дело не в формулировках: сказать другому человеку, что ему делать, принципиально невозможно, потому что любые слова об этом непроверяемы.

Так что инструкции здесь нет. Есть описание закономерности. Что с ней делать, я не знаю.

По той же причине не ищите краткую версию. Я несколько раз пробовал сократить всё до пары главных фраз — каждый раз терял состояние на несколько суток, потому что в отрыве от пути фразы либо непонятны, либо понимаются неправильно.

Зачем я вообще начал

Не из любопытства.

У меня с детства сильная психосоматика на фоне страха: дёргается лицо, дёргается голова, начинается насморк. Тело не давало отложить вопрос на потом. Позже, уже в середине книги, я нашёл и точку отсчёта: в двадцать лет я боялся сказать «нет» родителям, от которых зависел, и вывел себе правило — я всем должен, а мне никто ничего не должен. Оно потом и разломало мне психику.

О первом томе

Сто шестьдесят одна запись, с 6 декабря 2021 года по 6 июня 2025 года. Это фаза разрушения — та часть эксперимента, где убираются опоры.

Начинается том с обычной психологии. Первые записи — про зависимость, самооценку и счастье: я разбираю, почему самоуважение не обязано зависеть от мнения окружающих, ввожу термины, строю систему из четырёх состояний. Выглядит стройно.

На двадцатой записи система рушится целиком. Я прихожу к тому, что доказать нельзя ничего, и вся конструкция оказывается ненужной, потому что состоит из слов, а слова я себе доказать не могу.

Дальше сто сорок записей — цепочка, где на каждом шаге отваливается очередная опора: наблюдения, слова, знания, чужие знания, причины, собственные мысли. В какой-то момент — даже то, что я вообще что-то могу.

К концу тома я начинаю ломаться уже на своих же фразах: скажу себе что-нибудь — и потеряю состояние из-за этого. Тогда же впервые появляется тема гайда для других, которая дальше пройдёт через всю книгу.

По датам видно, как менялся темп: в 2022 году пятнадцать записей, в 2023 — три, в 2024 — десять, а за первую половину 2025 года сразу сто тридцать две. Чем ближе я подходил, тем мельче становились шаги.

Предупреждение

Я не могу доказать ни одно слово в этой книге. К концу вы увидите, что это не оговорка из вежливости, а её главный вывод.

001 — 06.12.21

Суть

Я разделил **обычное стремление (ОС)** и **подсознательное стремление (ПС)**. ОС — это просто желание. ПС — то же желание, но с верой, что я обязан к нему стремиться и что от этого зависят моя самооценка и счастье. Именно эта вера и порождает все негативные чувства. Решение — найти ПС через вопросы к себе и заменить его на **два отрицания**.

Два вида стремлений

ОС — мои повседневные желания: купить машину, пойти на вечеринку. Они лежат на поверхности сознания, я их всегда осознаю, и к психологии они отношения не имеют.

ПС — то же самое, но я верю, что **должен** к этому стремиться, что в этом смысл жизни и что от этого зависят моя самооценка и счастье. Живёт в подсознании.

Разница не в содержании желания, а в вере.

Как ПС на меня влияет

ПС незаметно и автоматически сканирует реальность и сравнивает её с тем, «как должно быть». При конфликте с реальностью мозг начинает «сходить с ума»: идёт поток искажённых мыслей в негативном ключе, а мысли переходят в страх, тревогу, раздражение, обиду, злость, грусть, чувство несправедливости.

Причина одна: **психика не способна переваривать веру в то, что самооценка и счастье от чего-то зависят.**

Как найти ПС

Искать проще всего в момент конфликта с реальностью — или воспроизводя прошлые события в воображении. Задаю себе цепочку вопросов:

Что меня беспокоит?

Почему меня это беспокоит?

Почему у меня конфликт с реальностью, как должно быть?

Какое стремление может за этим стоять?

Ориентир — отклик мозга

Нашёл стремление, но ничего не почувствовал — это не оно. Почувствовал слабо — оно слишком общее или сопутствующее.

Пример

Беспокоит, что скоро гости, а не убрано → они плохо обо мне подумают → у меня должно быть убрано, я должен быть хозяйственным → **стремлюсь подстраиваться под людей, быть хорошим, что-то доказать, отвечать за настроение других, избегать одиночества.**

Как решать

Заниматься этим имеет смысл **только в момент, когда ощущаешь симптомы ПС**. Каждое найденное ПС осознанно заменяю на два отрицания:

Я НЕ стремлюсь к выгоде

Я НЕ стремлюсь избегать выгоды

Слова сами по себе не работают

Нужно **по-настоящему ощутить**, что я больше не стремлюсь. Это не вера и не самоуверенность. Если получилось — придёт вселенское облегчение.

Поначалу непривычно, но это нормальное состояние психики. Проверка: те стремления, которых я в подсознании не найду, я всегда воспринимал правильно — вряд ли у меня есть ПС каждый день кого-то обнимать. В итоге психика приходит **в принятие реальности** и перестаёт требовать другой реальности ради хорошего настроения.

Откуда они взялись

Из детства. Мозг ребёнка считывал происходящее и делал выводы **без обработки мышлением**: фиксировал, когда его считают плохим, а когда хорошим, когда давали удовольствие, а когда лишали. Эти верования перешли во взрослую жизнь в виде стремлений.

Как освободиться навсегда

Чем чаще отслеживаю ПС **в реальном времени**, тем быстрее они исчезают.

Нужен навык — держать баланс между стремлением и избеганием.

Когда наберётся много разных ПС, их можно объединять и отслеживать более общее — остальное сделает память.

Большинству людей хватает месяца.

Итог

В один прекрасный день я смогу сказать, что я ни к чему не стремлюсь, и забуду о беспокойстве и несчастье навсегда — на замену придёт море бесконечной радости от новой жизни.

002 — 06.01.22

Суть

Я разделил **область внешнего мира** и **область внутреннего мира** и занимаюсь только вторым — восприятием. Большинство людей всю жизнь подстраивает фактическую реальность под своё мнение о том, какой она должна быть, и оттого страдает. Я предлагаю другой путь: **жизнь без мировоззрения**, в состоянии неопределённости.

Забыть всё

Прошу отложить в сторону всё своё представление о мире, стать белым листом, не спорить внутренне с информацией, не делить её на удобную и неудобную. Стать исследователем. Это не для развлечения, тема требует полной фокусировки.

Внешний мир и внутренний мир

Внешний мир — всё, что не является частью сознания: всё материальное, всё, что происходило, происходит или может произойти во вселенной. Об этой области я не говорю.

Внутренний мир — всё, что происходит в мозгу после попадания информации через органы чувств. Этот процесс я называю **восприятием**, а инструмент управления им — **сознание** и его способность осознавать.

Вся наша жизнь — это движение молекул в космосе и восприятие этого движения.

Чем занимается большинство

У человека всегда есть мнение обо всём: что нужно/не нужно, хорошо/плохо, правильно/неправильно, справедливо/несправедливо. От мнения зависит отношение к жизни.

Человек стремится **определить** окружающую реальность, дать ей оценку и категорию с точки зрения своего мировоззрения, потом определяет, **как должно быть**, и стремится **подстроить** реальность под мировоззрение.

В редкие моменты, когда подстроить удаётся, он чувствует облегчение и счастье. В остальное время — грусть, зависть, злость, лень, апатия, депрессия, обида, чувство вины, тревога, беспокойство, страх.

Другой способ существования

Не подстраивать ничего? Не вариант — сожрут страхи, которые идут вместе с мировоззрением.

Поменять мировоззрение? Любое мировоззрение подразумевает контроль реальности, а значит подстраивание и страхи.

Жить без мировоззрения вообще? Тогда подстраивать нечего, негативным эмоциям неоткуда браться. Ты видишь реальность такой, какая она есть — чистое восприятие без отношения к ней, как у животных. **Полное принятие любой реальности** без необходимости избегать её или изменять.

Возникают вопросы: что тогда надо делать? На основе чего делать выбор? Ответ удивительный: **ответов на эти вопросы не существует**. Сама неопределённость, в которую впадаешь, отказавшись от мировоззрения, и есть тот другой способ существования. И он восхитительный.

Почему человек всё же будет что-то делать

Потому что есть **инстинкты** — они вызывают желание что-то делать, а не мнение. За каждым мнением стоит какой-то инстинкт. Без мнения я буду делать всё то же самое, но с полной свободой выбора, потому что **мозг главнее инстинктов**: инстинкт лишь вызывает желание, а мозг решает, что с этим делать и делать ли вообще. Без борьбы, с полной лёгкостью.

Разбор на себе

Меня беспокоило, что напишу неидеально и никто не поймёт. Разбираю:

Никто меня не поймёт — неправда, кто-то поймёт, и его жизнь станет лучше.

Я должен помочь этим людям — неправда, не всё в моих силах.

Я не выполнил предназначения — предназначение невозможно выполнить или не выполнить, оно всегда выполнено и не выполнено одновременно.

Я никчѐмен, моя жизнь пуста — неправда, полнота жизни внутри меня, не нужно наполнять её снаружи. Человек не становится бесполезным, если у него что-то не получилось.

Что я знаю: могу помогать людям, у меня есть талант, могу быть понятым. Во что я **верю**: что моя самооценка и самоуважение зависят от реализации таланта и успеха. **Плюсов у этой веры нет. Минусы: стресс, напряжение, тревога, неспособность заниматься тем, что нравится.**

Замена

Я не верю, что должен успешно помочь людям / идеально реализовать способности / добиться успеха. Я не стремлюсь успешно помогать людям, идеально реализовывать свои знания, стремиться к успеху в психологии.

Меня беспокоило «помогать в урезанном виде», за этим стоит установка «человек должен давать всё этому миру» — похоже на **социальный инстинкт с присвоением слова «должен»**. У меня есть инстинкт, вызывающий желание отдать всё, что могу, — но не долг.

Итог

Я не верю, что должен получать то, что хочу. Не стремлюсь к выгоде. Я не верю, что должен заботиться о себе. **Реальность не должна никому ничего.** Нет плюсов верить, что в такой реальности я должен быть несчастным.

003 — 23.01.22

Суть

Когнитивная терапия ведёт в **состояние полной неопределённости**: берёшь частичку мировоззрения, проверяешь на правдивость и, если ложна, отбрасываешь. Важно не убегать от неопределённости. Чтобы при этом действовать, есть **условное мировоззрение** — опора для выбора, за которой не стоит ничего.

Что нормально во время терапии

Периодически впадать в микродепрессии из-за терапии нормально, так же как злиться и разочаровываться в жизни. Это **процесс принятия**; когда он проходит, состояние нормализуется и можно продолжить путь исцеления.

Куда ведёт терапия

Терапия простая, но важно понимать, куда идёшь, чтобы не сбиваться. Движение — к **отсутствию какого-либо мировоззрения**, потому что любое мировоззрение построено на условностях, то есть ложно. Любое мировоззрение порождает отношение к жизни, а значит колебания настроения и страхи.

Мозг по привычке стремится убежать от неопределённости, но в процессе терапии становится понятно, почему любая определённость — иллюзия, причиняющая вред человеку и человечеству.

Признаки состояния неопределённости

Человек в состоянии неопределённости может уверенно сказать, что:

Я ничего не хочу

Я ничего не знаю

Я не знаю, что надо делать в этом мире

Я не избегаю неопределённости — прошлого, настоящего и будущего; не ощущаю необходимости как-то определить, что было, есть и будет

Я не знаю, на что должен полагаться выбор

У меня нет мнения насчёт чего-либо в этом мире

У меня нет ответов, что значит весь этот мир и зачем я тут

Ощущаю мир как **неодушевлённый бесконечный суп из элементов**. Меня не существует, существует лишь ощущение кого-то в голове. Кучка молекул осознали сами себя

Я не знаю, в чём смысл жизни, не знаю, что важно

Я могу выстрелить себе в голову, если захочу, но нет причин это делать и нет причин этого не делать

Я чувствую психологическую возможность ничего не делать хоть 1000 лет

Условное мировоззрение

Почему тогда человек будет что-то делать? Ответ такой же — **не почему**, причины нет. Но есть решение, как не иметь страха и при этом что-то делать — **условное мировоззрение**. Оно не вызывает желаний, но служит опорой для выбора действия.

Например, условно решаем, что заботиться о себе и других лучше, чем убивать друг друга. При этом продолжаем находиться в неопределённости: продлеваем свои жизни, минимизируем боль, думаем, зачем мир существует, или не думаем — просто живём, наблюдаем, занимаемся творчеством. Правила если есть, то условные.

Фундаментальная разница

За **реальным** мировоззрением всегда стоит знание, вера, зависимая самооценка и счастье. За **условным** не стоит ничего — оно ничего не значит. Не придавать значения мировоззрению можно научиться только через познание полной неопределённости.

004 — 25.02.22

Суть

Глава про **самооценку**. Если веришь, что самоуважение зависит от качества выполнения деятельности, ты живёшь в страхе второй, «плохой» реальности. Разбираю технику **3 причины** и разложение веры на плюсы и минусы, чтобы отвязать самооценку от чего бы то ни было.

Две реальности

Предположим, самооценка зависит от качества выполнения какой-то деятельности. Есть два возможных будущих: в первом задача выполнена хорошо, во втором плохо.

В первом ты достоин уважения, успешен, один из лучших. Во втором — неудачник, хуже всех, не имеешь права себя уважать. Ты боишься второй реальности и чувствуешь, что **обязан** сделать задачу идеально.

Техника «3 причины»

Ты оказался в реальности, где выполнил задачу недостаточно хорошо. Причин может быть всего три:

Первая. Ты сам принял решение не заморачиваться с качеством. Должен ли ты терять самоуважение?

Вторая. Ты старался, но получилось не очень. Ты не всемогущий бог, ты обычный человек и не можешь всегда всё делать идеально. Должен ли ты терять самоуважение?

Третья. Ты старался, но что-то произошло — одно, второе, третье, моргнул, и результат не лучший. Должен ли ты нести ответственность за независящие от тебя события?

Откуда берётся понятие ранга

Самооценка, самоуважение, ранг появляются в головах ещё в детстве в результате давления родственников и общества, которое внушило, что ты **что-то должен**, чтобы уважать себя; что ты хуже или лучше других в зависимости от чего-то.

В чём правда

Я не знаю, должен человек что-то или нет — у вселенной нет ответа на этот вопрос. Но я знаю, что человек **может** что-то, если захочет и если получится. Если нет доказательств, что я должен, верить в это нет смысла. Если кто-то докажет — буду делать. У меня нет позиции на этот счёт, поэтому мне не нужно её отстаивать, навязывать и оправдывать.

Разложение веры на плюсы и минусы

Верить, что самооценка зависит от качества деятельности, потому что уверен, что так лучше, так научили родители, так думает общество. Ты боишься общества, потому что веришь, что оно право и что ты ему должен. Но это ложь, созданная для удовлетворения чужих желаний за твой счёт.

Возьми лист, напиши сверху «Я верю, что моя самооценка зависит от качества выполнения какой-то деятельности», раздели лист чертой: слева минусы верить, справа плюсы. По сути ты пишешь плюсы и минусы **считать себя неудачником и не уважать себя**, если сделал работу плохо, — просто завуалированно.

Минусы. Их очень много, но достаточно того, что из-за веры ты периодически занимаешься самобичеванием, которое может приводить к депрессии. Все негативные эмоции и состояния — тоже следствие зависимости.

Плюсы. Один — **надзиратель в голове**, который говорит, что ты должен. Кажется, что без него совсем расслабишься, но свободный, счастливый человек делает работу даже лучше, чем когда его заставляют.

Ключ

Зависимость существует только пока ты веришь, что она существует.

Далее достаточно сделать осознанный выбор отказаться: «Я не верю, что моя самооценка/самоуважение/ранг зависят от качества моей работы, потому что мне нет никаких плюсов в это верить» и «Я не верю, что должен работать хорошо, но могу, если захочу и если получится».

После отказа

Теперь нечего бояться второй реальности — она не заберёт самоуважение. А общество пускай думает что хочет. Не выбирай реальность, не выбирай, кем быть, что делать, к чему стремиться. Делай, что можешь, пробуй всё без страха ошибиться, живи как душе угодно, действуй по ситуации и не ограничивай себя выбором. Можешь помогать людям, даже если ничего им не должен, можешь не помогать, даже если они говорят, что должен.

Развитие: сознание как точка

Некто в голове размышляет, принимает решения, осознаёт, наблюдает реальность — назовём это **сознанием**. В другой части мозга существуют эмоции, автоматические мысли, страхи, чувства, память, желания, воображение, плюс поток информации извне. Всё это сознание наблюдает.

В какой-то момент можно понять, что сознание — это как **точка в мозгу, у которой нет размера и массы**, которая может только наблюдать и принимать решения. Больше в нём нет ничего. То есть ты — это только сознание, у которого нет мировоззрения, желаний, знаний; оно лишь наблюдает память, в которой мировоззрение хранится.

Итог

Последний этап ветки «должен» — отделение сознания от всей реальности, и это сознание может сказать: **«я ничего не должен всей этой реальности»**.

005 — 25.02.22

Суть

Глава про **счастье**. Счастье — сущность, которую я привязываю к аспектам реальности; отсюда стремление и избегание. Отвязав счастье, обретаешь **баланс** — не стремлюсь и не избегаю — и приходишь к **решению без выбора**.

Что такое счастье и от чего зависит настроение

Счастье — некая сущность, которую можно обрести или потерять и которая содержится в каких-то аспектах реальности. Плохое настроение (грусть, обида, злость) значит, что я в той или иной степени потерял счастье; хорошее (радость, любовь) — обрёл.

Настроение зависит от того, что человек **думает** про наблюдаемую реальность. А что он думает — зависит от того, **где находится его счастье**.

Две реальности: стремление и избегание

Вариант 1 (стремление). Есть два возможных будущих: в первом я получу то, что хочу, во втором нет. Я думаю, что первая содержит больше счастья, поэтому **стремлюсь** к ней.

Вариант 2 (избегание). Первая реальность — текущая, в ней у меня есть то, что я хочу; вторая — возможное будущее, где я это потеряю. Я боюсь второй и **стремлюсь избегать** её.

Стремление и избегание обычно не существуют одновременно и очень похожи по сути.

Но допустим, я оказался во второй реальности, назад пути нет. И что? Ходить несчастным до смерти? Какой плюс терять позитивное отношение к жизни хоть на секунду? Грусть, обида и злость ничего не изменят, более того — мешают здраво принимать решения.

Открытие: причина зависимости — неосознанный выбор верить

Я согласен, что счастье действительно от чего-то зависит — это правда, и прошлый опыт это подтверждает. Но выяснилось, что **причина существования зависимости — в неосознанном выборе верить в неё**. Прошлый опыт не изменить, а будущий — можно. Достаточно перестать верить в зависимость счастья.

Позиция терапии

У меня нет позиции, должен человек жить с зависимостями или без. Терапия — это просто обсуждение, исследование, обучение, размышление. Она не заставляет отказываться от чего-то материального и не говорит, как жить. Никто за тебя не может решить, как тебе жить. Терапия направлена на получение знаний о том, как устроен мозг и какие виды настройки у него есть.

Техника: плюсы и минусы веры

Возьми лист, напиши сверху «Я верю, что моё счастье зависит от [того, что я хочу]», раздели чертой: слева минусы верить, справа плюсы. По сути ты пишешь плюсы и минусы **быть несчастным**, если не получишь или потеряешь желаемое.

Минусы зависимости. Их очень много, но достаточно того, что из-за веры ты периодически несчастен. Все негативные эмоции, чувства и состояния — тоже следствие зависимости.

Плюсы зависимости:

Стимул. Оно же желание, хотение, **стремление** (или стремление избегать). Кажется, что без стимула невозможно жить, но стимул — это минус зависимости, он мешает и ограничивает свободу выбора. Желание чего-то не помогает достичь желаемого — желание порождает лишь страх не достичь.

Надежда. Кажется, что без зависимости потеряешь смысл жизни. Смысл жизни — это то, от чего зависит счастье. Пока есть смысл жизни (зависимость), есть надежда стать счастливым. Но надежда стать счастливым не помогает стать счастливым. И правда: без зависимости счастья **не достичь** — потому что без неё счастье оказывается у тебя в руках, его не нужно достигать и невозможно потерять.

Это можно понять только увидев своими глазами — так же чётко, как ты видишь свои руки. Психика не позволит понять это через теорию: это как пытаться понять теоретически, каково прыгнуть с парашютом. Только прыгнуть не из обычного самолёта, а **из трёхмерного измерения в бесконечномерное**. Я первый раз прыгал в полную неизвестность, потому что был вынужден — не мог дальше жить.

Далее достаточно сказать: «Я не верю, что моё счастье зависит от [того, что я хочу], потому что мне нет никаких плюсов в это верить».

Баланс: не стремлюсь и не избегаю

Стремление к первой реальности должно ослабнуть — если счастье от неё не зависит, зачем стремиться. Но и стремиться избегать её тоже нет причины. Ты ничего не выбираешь и ни от чего не отказываешься — ты обретаешь **баланс**:

«Я не стремлюсь к [тому, что хотел] и не избегаю [того, что хотел]»

Две реальности — это две стороны одной медали. Стороны выглядят по-разному, но нет той, которая **лучше**.

Пример с театром

Друг позвал в театр за компанию, ты не фанат, но согласился. Его девушка спрашивает: ты хотел пойти или тебя заставили? А что если ни то ни другое? Ты **не хотел** и при этом **не не хотел** — не стремился и не избегал. Это и есть баланс.

Баланс состоит из двух половинок, как инь и ян. Тот, кто стремится к путешествиям, их логично не избегает — у него не хватает одной половинки, поэтому он говорит только «я не стремлюсь путешествовать». Но мозг иногда воспринимает «я не стремлюсь» как **отказ от чего-то**, и тогда баланс не восстановится. Со стороны кажется, что я от чего-то отказался, но на деле я лишь восстанавливаю недостающую половинку понимания.

Как жить дальше: решение без выбора

Счастье не зависит от желаемого, поэтому я не стремлюсь, **не нуждаюсь и не вижу причины** что-то делать. Варианты:

Придумать причину снова. Причина может быть только одна — «так будет лучше», то есть счастливее. Любое сравнение и оценивание порождает зависимость, стремление и страх. Баланс снова нарушен.

Не делать ничего.

На основе чего принимать решения? Варианты действий — как разные жанры музыки: нет лучшего или худшего, но в тебе уже заложено, какой ближе. Просто перебери, «послушай» варианты — и поймёшь, что делать. Выбор уже сделан, тебе нужно только его увидеть.

Решение без выбора

Это решение, за которым не стоит зависимость и счастье. Приняв его, ты не сможешь ответить, почему так решил, — ты ничего не решал и не выбирал, ты просто видишь факт принятого решения, понимая, что психологически мог бы принять любое другое. В случае решения с зависимостью на вопрос «почему я так решил?» всегда виден один ответ: «потому что иначе буду несчастен», и принять другое решение будет страшно.

Я думаю, в мозгу есть скрытый алгоритм принятия решения, а свободы выбора никогда не было — просто из-за зависимостей мы этого не замечаем, ведь у нас всегда есть ответ, почему мы что-то делаем. Считать «желание» причиной нельзя: в чём причина делать то, что хочешь? В том, что не способен жить иначе — значит, выбора нет. Свободой выбора считают физическую свободу делать то, что хочется.

Итог

Единственный логичный ответ — ничего не выбирать. Проблема выбора только в голове; постоянно делать выбор в пользу какой-то реальности — бесполезная вредная привычка. Возникнет ощущение неопределённости: не знаешь, что делать и как поступить правильно. Сначала это странно, потом привыкаешь и не замечаешь. **Если отвязываешь счастье от всего, то не испытываешь каких-либо желаний.**

006 — 01.03.22

Суть

Третья ветка, существующая благодаря зависимостям, — «**знания**». Речь не о технических знаниях, а о мировоззрении: наборе принципов и мнений, которые являются лишь обложкой случайно сформировавшихся зависимостей. Разрушение ветки даёт три «не знаю»: где я, зачем я здесь, кто я.

Знания как обложка зависимостей

С помощью знаний человек автоматически оценивает всё, что видит. Зависимости у всех разные, поэтому каждый по-своему оценивает реальность: кто-то говорит, что мир прекрасен, кто-то — что ужасен, в одной и той же ситуации.

Благодаря зависимостям человек «знает», что такое справедливость, что хорошо/плохо, правильно/неправильно, каким должен быть мир. По сути каждый пытается доказать, что **его зависимости важнее** зависимостей других, и подстроить мир под них. Когда человек избавляется от всех зависимостей, он буквально забывает всё, что когда-то думал о мире, — автоматически, так устроен мозг.

Я не знаю, где я и что я вижу

Поскольку я знаю, как оценить, мне кажется, что я **знаю, где нахожусь**. Я веду себя так, будто создал этот мир и знаю, каким он должен быть: я как скульптор, а мир — моя скульптура, которую никак не довести до идеала.

Но за моим «справедливее» скрывается «больше счастья для меня», то есть обычная случайно созданная зависимость. У другого другая зависимость и другое «справедливее», а скульптура у всех одна и та же. Кто из нас прав? Никто. По факту мы не знаем о мире ничего, кроме того, что это **большая куча химических элементов с какими-то закономерностями и случайностями**. Невозможно объективно доказать, какая закономерность или скопление материи лучше и справедливее другой.

Я не знаю, зачем я здесь и что надо делать

Зависимости вызывают чувство желания или долга, и кажется, что я **знаю, зачем я в этом мире**. Веду себя, будто я в игре, которую проходил 100 раз: всегда знаю, куда идти, что делать, к чему стремиться, в чём смысл жизни.

Но за смыслом жизни скрывается зависимость: мой смысл жизни — удовлетворять случайную зависимость, которую невозможно удовлетворить до конца. Как удовлетворить зависимость от достижений? Станешь Илоном Маском — думаешь, зависимость тебя отпустит? Нет, будешь дальше пахать или придумаешь новую зависимость, новый смысл жизни.

Смысла жизни нет и быть не может, так же как и знаний о том, что человек должен делать в этом мире, — поскольку мы не знаем, где находимся.

Я не знаю, кто я

Человек «знает», где он и что нужно делать, — и отсюда «знает», кто он и кем должен быть. С рождения он никто, но потом получает пачку зависимостей и становится успешным бизнесменом или неудачником, спортсменом или алкоголиком, семьянином или холостяком, перфекционистом и ещё миллион ярлыков.

Ты считаешь, что ты — это твои желания, характер, чувства, эмоции, мысли, положение в обществе, привычки. Но всё это — порождение зависимости. **Ты — это симптомы зависимостей, а удовлетворённая пачка зависимостей — это то, кем ты должен быть.**

Иллюзия знаний

Я вижу нечто и спрашиваю, что я вижу. Ты говоришь: дерево. Что такое дерево? «Это вот то, что ты видишь». Всё, что мы знаем, — это слова, описывающие материю и закономерности. Разве это знание?

Если сказать словами, ты — то же, что и весь мир: набор химических элементов с какими-то закономерностями. **Ты — набор зависимостей, которому дали кучу разных ярлыков.**

Человек, который «ищет себя», — это тот, кто ищет, с чем связать себя, чтобы наконец стать кем-то и поднять самооценку. Отвязывая самооценку от всего, ты снимаешь с себя всё, что о себе «знал», и остаётся только то, что реально есть.

Правильные вопросы и выбор

Знания формируются из «должен» и «хочу»; по мере разрушения этих веток ты автоматически забудешь всё, что думал о мире. В конце начнёшь задавать правильные вопросы: где я нахожусь? зачем я здесь оказался? от моего «я» ничего не осталось — кто я вообще? могут ли ответы хотя бы теоретически существовать? Мозг в результате эволюции создал в голове ощущение «Я», но в голове никого нет — это просто результат работы куска плоти.

Итог

В результате: я ничего не должен, я ничего не хочу, я ничего не знаю — и в связи с этим нет ни мыслей, ни эмоций. Нет ни малейшей определённости. **Выбор не имеет смысла, поскольку всё выглядит абсолютно одинаковым, одним целым.** Когда осознаешь, что это единственное разумное состояние человека, и перестанешь по привычке убегать от него в придуманную определённость, тогда познаешь неопределённость и саму жизнь как она есть.

007 — 11.03.22

Суть

Короткая запись-манифест: жить **интересно, легко и совсем не страшно**. Разбираю по пунктам, почему — и добавляю два опорных пункта: «не стремлюсь и не избегаю» и «не должен».

Легко

Легко, потому что я ничего не должен. Я плыву в лодке без весла, я принимаю решение **не стремиться ни к чему**, не грести невидимым веслом по воздуху в надежде изменить курс. От меня требуется только жить **1 секунду в секунду** — что может быть проще.

Легко, потому что я могу просто пробовать делать что угодно и бросить это дело в любой момент. Могу не делать ничего хоть до конца жизни. Нет смысла спешить или запихивать в жизнь как можно больше крутого — нет плюса верить, что чем больше запихнёшь, тем лучше; эта установка только вредит психике и не имеет доказательств. Я не стремлюсь к удовольствиям, не избегаю работы.

Не страшно

Не страшно, потому что мне нет плюса верить, что моё счастье от чего-то зависит, — а значит, нет плюса стремиться или избегать чего-то: за это я получаю только страх. Какой смысл чего-то бояться?

Я не верю, что должен к чему-то стремиться — доказательств нет, поэтому буду жить как хочу. Не страшно, потому что я фактически **не могу потерять ничего ценного**: мир неразрывно пропитан счастьем, а самоуважение — глупость, по факту никто не лучше и не хуже кого-либо. При этом я не имею ничего против мнения общества.

Интересно

Интересно, потому что в мире столько всего интересного. Мне нет плюса верить, что что-то интереснее чего-то, — за это я получу только страх и стремление. Доказательств, что что-то лучше чего-то, нет. **Всё одинаково интересное.**

Не стремлюсь и не избегаю

Потому что нет плюсов верить, что счастье от чего-то зависит. Стремление не даёт никаких бонусов, кроме страха. По факту всё абсолютно одинаковое, и нет плюсов делать какое-либо сравнение — это только вредит психике, не давая пользы и не имея смысла. Я не стремлюсь заботиться о себе.

Не должен

Потому что я решил ни к чему не стремиться и ничего не избегать. Я не обязан делать то, что хочет общество; нет доказательств, что я должен, и нет плюсов в это верить.

Моё счастье не зависит от того, какие люди меня окружают. **Я не стремлюсь контактировать с людьми**, мне не страшно, если они меня отвергнут. Я не стремлюсь что-либо делать с обществом и его мнением — они меня полностью устраивают, не вижу в них ничего плохого.

008 — 16.03.22

Суть

Я обнаружил у себя крупную незамеченную зависимость — **должнизм удовольствий**. Из этого следуют два вывода: **эмоций быть не может** (их нельзя создать без вредной определённости) и **не может быть причины что-то делать**. Я ни в чём не нуждаюсь, но действия всё равно рождаются.

1. Эмоций быть не может

Мои попытки поднять настроение привели к очень большой определённости, которая выглядела как игрушечная и якобы ничего не определяющая.

Единственный способ поднять настроение — сказать, что вокруг разбросано доступное счастье, что вокруг столько всего интересного. Это поднимает настроение, но и **порождает страх**, поскольку психика не хочет терять даже малейшее количество счастья. Думаю, невозможно найти определённость, которая не вредит.

Чтобы радоваться, нужно знать, что происходит что-то **хорошее**. А если происходит хорошее, оно может перестать происходить, и от страха этого никуда не деться. Заверить себя, что не можешь потерять счастье, значит, что счастье не зависит от того, кончится оно или нет, — а значит, ты и не будешь смотреть на происходящее с оценкой «хорошее».

Сказать просто «я рад» не работает: психике нужно знать, **почему** я рад. Причины быть радостным не существует самой по себе, её можно только придумать, привязав счастье к аспектам жизни, — но это порождает страх потерять.

Я понял, что **не нуждаюсь в эмоциях** — в радости, в стимуле. Красоту мира видишь и без эмоций ничем не хуже, дела делаются успешно и в принципе с удовольствием. Аскетизма нет, всё супер. **Юмор остаётся**, и, как ни странно, очень многие вещи вызывают смех. Жизнь в обусловленности даёт эмоции, но и очень много страхов, контроля, отнимает юмор в каких-то ситуациях.

Я стремился к эмоциям, потому что не замечал сильную зависимость: я верил, что **жизнь должна быть наполнена удовольствием, иначе я неудачник**. А как доказать всем, что в моей жизни есть удовольствия? Эмоции, улыбка, бегать-прыгать от радости. Теперь я не считаю, что должен это всё.

Итого

Не нужно давать даже минимальное определение реальности — я не знаю, какая реальность меня окружает, и всё.

Нет причин стремиться к эмоциям, их невозможно создать без вредной определённости. Я не нуждаюсь в эмоциях.

2. Не может быть причины что-то делать

Должнизм удовольствий вызвал скрытое желание удовольствий и, следовательно, ощущение, что у меня есть причина что-то делать. Но если нет никаких знаний, то нет ничего, в чём я нуждаюсь, — а значит, **не может быть причин что-то делать**. Речь вообще про всё, даже банально встать с кровати.

Новый симптом: **если я знаю причину своих действий — это зависимость**. На вопрос «почему я это делаю?» правильный ответ один: «я не знаю». Ответ «потому что мне это интересно» не может существовать, потому что это не ответ. Почему тебе интересно? Что значит интересно? Ответов не существует, а таким ответом ты только создаёшь иллюзию знаний (определённость), которая начнёт вредить.

Я ни в чём не нуждаюсь, вообще.

Я не вижу причин что-то делать и не придумываю причины.

Любые причины = признак зависимости; причины могут казаться очень объективными, но это из-за зависимости.

3. Что происходило последнюю неделю

Я жил с крупной зависимостью, которую не замечал: у меня была неопределённость везде, кроме неё, — частичная неопределённость. Поэтому чувствовал себя относительно неплохо, но не идеально. **Я должен был получать удовольствие в жизни** — достигнутые цели, приятная комфортная жизнь во всех смыслах, — и когда не удавалось, дико стрессовал. Я ходил вокруг да около, но в точку не попадал.

После случайного обнаружения зависимости я настолько потерял стимул к целям и вообще причины что-то делать, что впал в избегание и не понимал, что мне делать. По сути я просто избавился от зависимости, ничего особенного. Но теперь понимаю: то, что казалось нормой — эмоции на основе «безобидной определённости» и наличие причины вставать по утрам, — было порождением зависимости.

4. Что в итоге

Про любовь. Мне нет причины помогать людям, я не нуждаюсь в том, чтобы дарить добро или быть спасителем. Но если меня очень попросят, даже если мне это никак не «интересно», например помочь деньгами, я могу помочь **из чувства любви** — это чувство существует при полном понимании, что я ни в чём не нуждаюсь.

Про действия. Я могу лежать в кровати сколько угодно, я вижу, что мне ничего не нужно. Но вместе с тем я вижу, что **буду что-то делать** — может, не сразу, может, без плана, но буду. Причина для действия не нужна, действия рождаются всё равно, и я не могу объяснить почему. Но я никогда и не мог: то, что раньше я якобы действовал из-за страха и зависимостей, — лишь иллюзия того, что я что-то решал. Просто теперь решения настолько голые, что ясно видно: **«я» вообще ни в чём не участвует.**

Нет причин делать что-то, не может быть ответа на вопрос «зачем?»

Мир нельзя как-то назвать, он никакой, или я не знаю какой он; **слова — зло**

Эмоции и стимул строятся на лжи

Чтобы жить и действовать, не нужно вообще ничего в голове

Без знаний я ни в чём не нуждаюсь

5. Контроль, планы, цели

Без всего этого полностью пропадает контроль и забота о расписании дня. Сначала возникали идеи забить на всё и жить в кайф, но вскоре я увидел, что скорее всего вернусь к целям в той или иной степени. Я ни в чём не нуждаюсь, но цели почему-то буду достигать, и контроль со временем добавится. Не нужно спешить и бояться, что мозг не разберётся: изменить то, куда меня заносит, я могу только с помощью зависимостей, страха и лжи.

Вспоминая, как неприятно постоянно жить в страхе и напряжении, я могу смело послать такой стиль жизни — даже если буду на пофиг сидеть у родаков и смотреть тупые фильмы, зато супер спокойный, добрый, с юмором ко всему.

Как просыпаться утром

Не надо ничего делать, решения придут сами. Не надо придумывать причину встать, не надо поднимать себе настроение, не надо вставать, если не хочу. **Ничего не хотеть — это нормально.** Главное — не придумывать ничего в страхе, что я делаю что-то плохое. Самоуважение ни от чего не зависит, и счастье тоже. Сиди и не рыпайся, мозг подскажет идейки, просто смотри.

009 — 25.03.22

Суть

Сводная рабочая запись: побочные эффекты пути, «должен себе из будущего», **6 основных составляющих**, природа сознания («я» как ощущение, созданное мозгом) и подробное описание **практики** — симптомы, вопросы, техники.

Побочные эффекты и «должен себе из будущего»

Во время пути познания себя и мира могут быть негативные состояния разной интенсивности: злость на всё и вся, депрессия, апатия, потеря смысла жизни, разочарование, чувство, что вам вдали всю жизнь, грусть. Так проявляется **процесс принятия** новой информации — переживите эти моменты, после принятия состояние нормализуется.

Должен себе из будущего. Когда в настоящем всё хорошо, но вы беспокоитесь о будущем — это симптом *избегания возможной реальности*. Нужно выявить, какого будущего вы боитесь. Часто это общий страх несчастья, страданий, боли — то есть зависимость от счастья. Отпустите счастье и примите вероятность несчастья без страха: **счастье и несчастье — две стороны одной медали**. В итоге получается: «я не верю, что должен быть счастливым, я не избегаю страданий, я не верю, что должен заботиться о своём будущем».

Время. Вся схема существует в вашем взгляде на прошлое, настоящее или будущее: у вас должно быть какое-то прошлое/настоящее/будущее, вы знаете, как его оценить, и выбираете, каким оно должно быть.

Мотивашка и смысл жизни

Сознание — самая сильная и главная часть мозга, оно никому не подчиняется. Но в детстве оно было слабым: когда родители и общество сказали, что «ты должен», сознание просто поверило и **само создало зависимость**, сделало её сильнее себя и дало право пугать страхом потерять самоуважение. Так же оно увидело, что люди расстраиваются, когда не получают чего-то, и создало зависимость, управляющую настроением. В итоге сознание подчинено — но только пока верит, что так лучше. Может, пора повзрослеть и забрать руль жизни в свои руки?

Про смысл жизни. Смысл жизни — это то, что может подарить счастье. Отвязка счастья может привести к потере смысла жизни и ощущению невозможности быть счастливым, что приводит к безысходной печали. Но счастье уже у тебя в руках, его невозможно потерять или получить. **Счастья нет у реальности, она не может его дать, но это не значит, что его нет** — оно неразрывно содержится во всём, во мне, в каждом дне, в каждом занятии и в каждой вещи.

Распознавание состояний и 6 составляющих

Версия 1. Представьте, что вы один на планете — стало легче? Если да, у вас должнизм; если нет — желание или избегание возможной реальности.

Версия 2. Не надо выяснять, вы что-то должны или хотите. Есть **стремление**, включающее сразу обе вещи. Найдите стремление и откажитесь от него, поскольку счастье от этого не зависит. Если за ним был должнизм, он отвалится сам.

6 основных составляющих

нет смысла жизни

не должен

не стремлюсь

не избегаю

не знаю

не должен своему будущему

Про сознание

«Сознание», или «я», — это просто ощущение, созданное мозгом. Можно сказать, что «я» не существует: оно как призрак, его никто не может увидеть, только само «я» знает, что оно существует. Мозг создал «я» и вручил ему почти все права управления телом и мозгом. Планировалось, что «я» под давлением страха будет обслуживать зависимости, тело, пахать на реальность. Так и происходит у 99% людей.

Но если «я» осознаёт, что оно просто ощущение, что оно **неуязвимо** и что на нём даже нет цепи — он просто верил, что она есть, — то это «я» отделяется от всей реальности. Осознавшее себя «я» — это дух, вселившийся в тело, который ходит по миру и собирает его плоды. У него от природы нет ни страха, ни желаний, ни эмоций, ни мыслей — их способны иметь только другие части мозга, которым он подчинялся, думая, что они его часть. Оставшись один в мозгу, в полной тишине, он может только нажимать кнопки управления телом, наблюдать, принимать решения и чувствовать, что чувствует тело.

Я от природы — некий **«бездушный» наблюдатель**. Почему наблюдатель что-то делает после осознания? Потому что может. Он осознал, что он один в клетке с реальностью, и у него есть одна кнопка «действие». Это похоже на маленького ребёнка, которому дали телефон: он ничего не понимает, но тыкает. На основе чего он принимает решения — я пока не понимаю; ощущение, что наблюдатель, мышление, решение и действие неразрывно связаны, и зацепиться не за что. Решения принимаются на **чистых фактах, у которых нет цвета (оценки)**.

Свободы выбора нет

Мы не можем выбирать, какое решение принять. Есть иллюзия существования «Я» и иллюзия выбора. Мозг = наблюдение + память + мышление. В мозгу нет «Я», которое что-то решает: мозг един, целостен и автоматически принимает решения на основе памяти.

Однажды мозг автоматически принял решение проверить данные в памяти на лживость и обнаружил, что всё мировоззрение и привязанности лживы и вызывают серьёзный стресс. Это как компьютер проводит **сканирование на вирусы**. В результате мозг принял решение удалить ложь и оставить только объективные факты. Дальше решения принимаются так же автоматически, только без стресса.

Я думал, что человек с зависимостями не управляет жизнью, а свободное «Я» управляет. Но оказалось, решения всегда были и будут автоматическими — просто есть мозг с вирусом и страхом и мозг чистый и спокойный.

Образ

Жизнь — это река, а «Я» плывёт в лодке. Какое-то «Я» выдумало, что у него есть весло и впереди обрыв, а какое-то видит, что ни весла, ни обрыва нет и быть не может. Остаётся только лечь поудобнее в лодке и расслабиться.

Практика: симптомы

Самый главный навык — научиться **менять подсознательную память**; это приходит с практикой. Всё делается через сознание и его способность наблюдать и осознавать. Используйте воображение на максимум. Подсознательная память — такая вещь, которой всё нужно доказывать и которая постоянно забывает доказательства.

Всё начинается с **симптомов** — сигнала, что нужно пройти практику:

Обычные: страх, тревога, беспокойство, нервозность, обида, злость, агрессия, зависть, презрение, раздражение, грусть, разочарование, чувство несправедливости, депрессия, апатия, лень, несчастье, чувство никчёмности, потеря самоуважения.

Психосоматика: в моём случае — насморк, дёргания лица и головой, шмыгание носом, головная боль. Стресс и напряжение — тоже психосоматика, это ошибочно считают нормой умственной деятельности. У кого-то головокружение, тошнота. Наверно самый заметный симптом зависимости.

Контроль: не можешь не контролировать ситуацию, не можешь расслабиться; воображение и внимание на максимуме, прокручиваешь «тысячи» вариантов будущего.

Спешка: неосознанная попытка жить быстрее 1 секунды в секунду.

Избегание реальности: алкоголь, соцсети, сон, сериалы, игры, еда, быстрые удовольствия. Включается, когда есть «должен» и/или «хочу», которое не удаётся реализовать, либо когда что-то пошло не по плану и ожидания не оправдались.

Зависимость от быстрых удовольствий: формируется вследствие регулярного избегания. Срыв происходит при потере самоуважения.

Невозможность остановиться: как поезд без тормозов.

Желание: чувствуешь, что хочешь чего-то и не можешь не исполнять это желание.

Избегание возможной реальности: всё хорошо, но переживаешь, что в любой момент может случиться плохое. Начните с вопросов «**чего я боюсь? от чего я убегаю?**»

Должен: чувствуешь, что обязан что-то обществу или себе из будущего.

Знаю: смотришь на что-то в формате хорошо/плохо, правильно/неправильно, будто знаешь, как должно быть.

Не хочу делать: потому что воспринимаешь в формате «должен», хочешь другого, избегаешь возможную реальность или потерял самоуважение. Начните с вопроса «**почему я не хочу?**»

Практика: вопросы и техники

Изучать ситуацию можно как в моменте, так и после — воспроизводя её памятью и воображением.

Основные вопросы:

Что я должен в данной ситуации? (быть кем-то / получить, иметь что-то / делать что-то)

Что я хочу в данной ситуации? (то же самое)

Что я знаю о данной ситуации? (как лучше, правильное / как должно быть)

Вспомогательный: **что меня беспокоит в данной ситуации?**

Закройте глаза и задайте вопросы. Внимательно смотрите, какие **автоматические мысли** появляются. Логическое мышление использовать не нужно — ответы приходят сами, их нужно только разглядеть. Определите, на какой вопрос больше всего отклика, и возьмите самый сильный ответ. Иногда вы должны, но не хотите, иногда наоборот, а иногда и то, и то.

Если вы что-то должны: техника «3 причины» + разложение веры на плюсы и минусы (или сразу: «Мне нет никаких плюсов верить, что моя самооценка зависит от...»). Затем: «Я не верю, что должен...» и «Я не стремлюсь...».

Если вы что-то хотите: техника «2 реальности» + плюсы и минусы (или: «Мне нет никаких плюсов верить, что моё счастье зависит от...»). Затем: «Я не стремлюсь...» и «Я не стремлюсь избегать...». Дополнительно при симптоме избегания возможной реальности: «Я не стремлюсь избегать возможной реальности...».

Если вы что-то знаете: техника «я не могу знать».

Проверка

Если вы всё равно должны и стремитесь — значит, первая часть сделана неправильно или не до конца. Задайте себе вопрос «почему я всё ещё верю, что должен и стремлюсь?» и повторите, поменяв параметры. Нужно достичь состояния, когда вы **без сомнений верите своим доказательствам**. Это как подбор ключиков к замку — со временем получается быстро.

Быстрые удовольствия и обобщение зависимостей

Сделайте выбор: жить большими целями и достигать их одну за другой или потратить жизнь на быстрые удовольствия. Если выбираете цели — запомните этот выбор и вспоминайте его каждый раз при желании быстрых удовольствий. Практика отвязывает счастье от быстрых удовольствий, и вас перестанет к ним тянуть — **проблема решается сама по себе по мере практики.**

При переходе к конкретике может понадобиться повторить разложение веры для конкретной ситуации: мозгу иногда нужно повторять одно и то же разными словами, и чем конкретнее — тем лучше он понимает.

Далее для развития определяйте **общую зависимость, которая стоит за конкретной.** Например, за увольнением могут стоять общие зависимости от комфорта, денег, стабильности, самореализации, достижений. Собирайте коллекцию общих зависимостей, от которых отказались, — так они лучше запоминаются, — и напоминайте себе об их отсутствии, чтобы быстро снять симптомы. Чем более общие зависимости определите, тем легче напоминать, но если они ещё плохо прижились, то будут хуже снимать симптомы, чем конкретные. Используйте все — от самых конкретных до самых общих.

010 — 12.04.22

Суть

Ввожу **3 состояния**: зависимое, разделённое, свободное. Даю списки вопросов для поиска стремлений и знаний, свод из 8 решений-опор, а дальше описываю переход от «я» к мозгу: **свободы выбора не существует**, решения генерируются автоматически, и лучшая помощь «я» — не вмешиваться.

Три состояния и как делать терапию

Есть 3 состояния: **зависимое, разделённое, свободное**. В зависимом состоянии нужно сделать себе обычную терапию, дойдя до точки отделения «я» от всех зависимостей, отделения от реальности.

Как делать терапию:

Убрать стремления (хочу, должен)

Убрать оценивание реальности (хорошая, плохая)

Как найти стремление: Что беспокоит? Что лучше или хуже чего? К чему я стремлюсь? Что я избегаю? Что я не хочу? Что я хочу? Что я должен? Чего я боюсь? Как должно быть?

Я стремлюсь: 1) быть кем-то, 2) получить, иметь что-то, 3) делать что-то — плюс вопрос «почему?».

Как найти знания: Как я оцениваю реальность? Какие эмоции вызывает у меня реальность? Какая реальность была бы лучше той, что есть? Почему мне всё безразлично? Что я знаю? Что плохого, неправильного, стрёмного в мире я вижу?

Частые искажения

«Сейчас я быстро проскочу неприятный момент, и потом начнётся нормальная жизнь». Жизнь абсолютно одинаковая — что сейчас, что потом. Зачем откладывать момент, когда ты это поймёшь.

«Сейчас немного поизбегаю реальность, поразвлекаюсь, а потом начну тащить груз должнизма до конца жизни». А можно сделать терапию, уничтожить любые обязательства перед реальностью и начать жить так, как реально хочется. Если ты начнёшь делать то, что кто-то считает, что ты должен, это не значит, что ты согласился подчиниться, — ты идёшь своей дорогой, и она может совпадать с чьим-то мировоззрением.

Не получается избавиться от беспокойства и должнизма — значит, надо копнуть конкретнее: общая настройка слетела и восстанавливается через более частную терапию.

Свод решений

Я принял решение **ни к чему не стремиться и ничего не избегать**, потому что моё счастье ни от чего не зависит.

Моё **самоуважение не зависит ни от чего**. Я живу как хочу, как получается, и меня это полностью устраивает. Не страшно, если общество не понимает меня. Я не стремлюсь быть принятым обществом, не избегаю одиночества.

Я принял решение **ни о чём не думать**, потому что я ничего не знаю и мне нет причины о чём-то думать.

Я **ни в чём не нуждаюсь**, мне нет причины что-либо делать. Я решил не участвовать в том, что происходит в реальности. Не стремлюсь быть кем-то, получить что-то, делать что-то. **Меня устраивает быть никем.**

Я не верю, что **должен себе из будущего**; принял решение не стремиться заботиться о своём будущем.

Я не знаю, как оценить реальность, она ни плохая ни хорошая. **Реальность в порядке, она всегда такая, какая должна быть.**

Я принял решение не верить даже в малейшие знания об этом мире: я не знаю, где я, зачем я здесь, кто я. Без знаний невозможно что-либо подумать про реальность, поэтому я решил **жить без мыслей** — забыть всё, что когда-то думал о мире, и больше не вспоминать.

Я вижу, что не принимаю участия в принятии решений, выбор уже сделан, значит моё будущее уже определено. **Мы не выбираем себе жизнь.** Я не могу помочь мозгу решать задачи, любая моя попытка вмешаться вызывает только страх. Я не нужен мозгу, поэтому решил исчезнуть навсегда.

«Я» и мозг

Я вижу, что **мозг всё делает сам**, а я не могу ничего, кроме как мешать ему. Мне нет причины вмешиваться: в реальности нет ничего ценного для меня, я ничего не хочу и ничего не должен. Я могу выдумать причину помочь, но помочь я не могу — **лучшая помощь это не вмешиваться**. Есть ли смысл бояться просто так? Нет, это ничего не даёт.

В голове есть две сущности: **я и мозг**. Мозг может анализировать информацию, решать задачи и принимать решения на основе скрытого алгоритма. Одна из переменных алгоритма — память, точнее то, что мозг вспомнил из неё в моменте. Если мозг знает, что его счастье и самоуважение от чего-то зависят, он принимает одни решения; если узнаёт, что это ложь, — другие. **А что делаю я? Я всё это просто наблюдаю.**

Мозг может находиться в двух состояниях: в состоянии принятого решения и в состоянии анализа, поиска решения.

Откуда берётся иллюзия выбора

Ты сидишь, в голове тишина. Вдруг приходит идея чем-то заняться — ты вспомнил какие-то знания. **Ты не можешь вспомнить что-то сам, этот процесс вне твоего контроля;** ты лишь видишь факт наличия идеи. Это не твоя идея, и не ты её придумал. Дальше мозг переходит в состояние принятого решения.

Если мозг знает, что его счастье и самоуважение от чего-то зависят, у тебя будет **иллюзия**, что решение принял лично ты и что у тебя был выбор. Почему? Потому что у тебя есть ответ, почему ты так решил: потому что хочешь или должен. Ты видишь часть алгоритма, и тебе кажется, что алгоритм придумал ты — кто ещё? Но копни глубже: «почему я выбираю то, что лучше для меня? что будет, если выберу то, что хуже?» — и увидишь корень: **«я буду несчастен и/или не буду уважать себя»**. Значит, ты решил так, потому что этого требует зависимость.

Если мозг в состоянии, где ты не веришь, ты видишь, что **никогда не принимал никаких решений**.

Как передать управление мозгу

Я ничего не хочу, ничего не должен, ничего не знаю, у меня нет причины что-то делать, я ни в чём не нуждаюсь. Чтобы что-то делать, нужна причина, а чтобы была причина — нужно что-то знать. Знаний даже теоретически быть не может.

Образ

Жизнь — это река, а я плыву в лодке без весла. Я не знаю, что такое река, что такое лодка и весло. Я не знаю даже, кто я. Мне остаётся только лечь поудобнее в лодке и расслабиться.

Сейчас управление телом у тебя в руках, но ты ничего не знаешь и не можешь им управлять. Единственный способ управлять — выдумать сравнение, поверив, что что-то лучше чего-то. Поэтому тело надо **отпустить, передав управление бессознательному мозгу**.

Как: представь, что ты — точка в мозгу без размера и массы, ты видишь мозг вокруг себя как что-то не твоё. Попробуй **«перетечь»** из этой точки в физический мозг, слившись с ним в одно целое. Теперь ты — это мозг, а та точка больше не ты, она сама по себе. Раньше за глазами в голове находился ты; теперь **за глазами нет никого, ты — это глаза, ты — это тело**.

Что сказать точке, которая периодически возникает из глубинной памяти? Эта точка — просто скопление лжи, зависимостей и страхов. Её беспокоит только её счастье и самоуважение, она боится их потерять. Она возникает только потому, что **забывает**, что счастье и самоуважение у неё и их невозможно потерять. Скажи ей, чтобы ни о чём не беспокоилась: в реальности больше нет ничего ценного для неё. А если она хочет помочь решать задачи — при всём уважении, лучшая помощь это сидеть тихо и не мешать.

Как выглядит жизнь дальше

Точно так же, как и раньше, только без малейшего страха, без мыслей, без желаний, без эмоций. Всё вокруг вызывает только улыбку или смех — это не эмоция (эмоция всегда от мысли), это чувство юмора, автоматическая реакция мозга на реальность, как реакция на музыку. **Жизнь — это музыка.** Ты лишился только ложной информации, а все факты о том, что приятного и интересного есть в мире, остались в памяти.

Идея и мысль — не одно и то же. Идея — это воспоминание из обычной памяти. Мысль — это страх из глубинной памяти, признак проснувшейся зависимости. Теперь идея — это и есть ты, нет диалога кого-то с чем-то. От «некто» остались только «глаза».

Свободы выбора не существует: мозг генерирует решение в зависимости от того, что ты знаешь, а знаешь ты то, что позволит вспомнить память, которая зависит от миллиона независимых от тебя факторов. **Не существует момента, когда принимается решение** — это лишь ощущение перехода из одного состояния мозга в другое.

Иллюзорные знания трудно увидеть, потому что они закопаны в самой глубине памяти, заложены ещё в детстве, и почти все решения мозга направлены на **поддержание их существования**. Чтобы их разрушить, нужна особая комбинация тела, мозга, знаний и иллюзорных знаний, в результате которой мозг примет решение изучить сам себя. Изучить мозг очень просто, но желание изучить его — большая редкость.

Зачем возникли зависимости

Первая управляет настроением и вызывает **агрессивные желания**. Животным они необходимы для выживания и продления рода: обезьяны с агрессивными желаниями выжили и дали потомство, а те, у кого их не было, прожили счастливую, но недолгую жизнь. Вопрос в том, хотим ли мы эволюционировать в кого-то, кто хоть чем-то отличается от животных.

Вторая управляет **самоуважением**. Появилась намного позже, когда в разумных племенах кто-то просёк, что может внушить другому, что он что-то должен, и управлять им. Раньше депрессий, я так понимаю, не было; у животных их тоже не бывает. Грусть у животных возможна — грусть от желаний. **Депрессия — это не грусть, это потеря самоуважения, чувство никчёмности.** Депрессия — результат психики, которая не выдерживает давления общества, требующего слишком многого.

011 — 28.06.22

Суть

Я сорвался и на своём опыте увидел, как зависимость мгновенно отнимает память и трезвость восприятия. Разбираю **путь пользы**: делать только то, в чём вижу пользу, потому что альтернатива только одна — удовольствие ради удовольствия, то есть 100% зависимость. В конце «путь пользы и удовольствий» заменяется на «**путь боли**».

Почему счастье не зависит

Почему наличие чувства зависимости не является фактом, что счастье зависит? Потому что **зависимость — это воспоминание**. Чувства, которые она создаёт, — реакция психики на воспоминание. Воспоминание гласит, что счастье зависело от чего-то, потому что так действительно было в прошлом; кажется, что в настоящем всё так же. Но только я решаю, как будет в настоящем.

Плюсы зависимости и срыв

Я как будто хочу зависеть. Какие плюсы я вижу? **«Это приятно»**. Но приятна не сама зависимость, а тот факт, что тело может испытывать удовольствие. Отказываясь от зависимости, я не отказываюсь от удовольствия.

Да, удовольствий будет меньше в отдельные мгновения, но в целом больше: у меня не будет страха и желаний, терзающих сознание, я буду наслаждаться каждым мгновением, а не единичными. **Вся жизнь становится приятной без зависимостей**. Я просто забыл, каково это — зависеть, хотеть и не мочь получить, пожинать плоды безумия и разрушений, испытывать дикую психосматику.

То, что я так беспокоюсь о приятном, говорит о зависимости от удовольствий, и я наглядно вижу её разрушительность: я готов продать своё настоящее, будущее, своё спокойствие, вообще всё, ради 2 минут бесполезного удовольствия. Это как игра в казино — кажется, ничего страшного, но подсаживает так, что через месяц будешь в канаве с долгом.

Что отнимает срыв

Я мгновенно перестал трезво воспринимать реальность, мне как ребёнку пришлось объяснять себе базовые знания про зависимость. Зависимое состояние — это **страшная слепота**. Память — самое главное, что отнимает зависимость: ты мгновенно перестаёшь помнить, каково это быть трезвым, что такое жизнь и зачем тебе что-то кроме зависимости.

Пример: сижу работаю, бам — желание подрочить, я думаю «да ладно, чё такого»; сразу после — желание съесть чего-то вкусного, съел абрикос, потом ещё один, потом захотел съесть все разом, еле остановился. Потеря контроля, одержимость. Ужасное чувство, будто я был трезвый, но стал наркоманом.

Путь пользы

Чтобы не было даже мыслей о бесполезном, я **не** делаю то, в чём не вижу пользы. Потому что альтернатива пользе только одна — награда ради награды, удовольствие ради удовольствия, то есть 100% зависимость. **Не бывает альтернативы, которая не зависимость.** Я делаю только полезное, ради процесса, ради факта, что делаю что-то возможно полезное. Мне не нужен ни результат, ни любая другая награда.

Даже если кажется, что ничего страшного поболтать с кем-то о фигне, — сам факт наличия такой мысли и малейшего желания говорит о зависимости. Трудность отказаться говорит о зависимости. Оправдание бесполезного действия тем, что «в этом нет ничего плохого», говорит о самообмане.

Когда я хорошо себя чувствую, кажется, что это состояние невозможно потерять и теперь можно делать всё что захочу. Но это иллюзия: **моё хорошее состояние только потому, что я напрочь отказался удовлетворять зависимости.**

Почему я ничего не должен, но забочусь о будущем

Существует только настоящее

В настоящем никого нет, кроме меня

Я существую только в настоящем, меня не может быть в будущем

Я не могу получить наказание, потому что невозможно наказать себя из прошлого

На всём жизненном пути я всегда буду в полном одиночестве с полной свободой действий

Отсюда я ничего не должен себе из будущего. Но я **не умираю каждое мгновение** — это игра воображения. Я всегда жив и двигаюсь вперёд во времени, мои действия в настоящем прямо влияют на мою жизнь. Удовлетворяя зависимость, я врежу лично себе, а не копии из будущего. Нет смысла быть должным самому себе, но есть смысл **приносить себе пользу, а не вред**, даже если польза будет в будущем.

Мой единственный вопрос себе в любой ситуации: **«какой полезный труд я бы мог сейчас сделать по мнению меня настоящего?»**

Почему я вообще что-то делаю

Я доказал, что ничего не должен и ни в чём не нуждаюсь, даже в пользе. Но я всё равно делаю. Почему?

Я запрограммирован делать полезные дела. Мы от природы различаем пользу и вред, и это чувство различия является определяющим фактором того, что мы будем делать. Ответ на вопрос «зачем мне польза» — **ни за чем**. Почему я делаю то, что делаю? Потому что просто не могу иначе.

Проверка

Попробуйте порвать купюру 5 тыс. рублей просто так. Если не увидите в этом смысла — вы не сможете; можно почувствовать этот блок в мозге, бетонную стену, границу выбора. Ещё одно доказательство отсутствия свободы выбора.

Если бы мы не различали пользу и вред, мы бы не увидели ни малейшей разницы, спрыгнуть с крыши или нет: в лучшем случае это привело бы тело в бесконечное бездействие, в худшем — к быстрому смертельному вреду.

Прощание с эмоциями

Я вышел в полностью независимое состояние: тотальное спокойствие, полное отсутствие эмоций, в голове тишина. **Я как будто стал роботом** — который только работает, проходя мимо удовольствий и развлечений, не способный на любовь, сострадание, спонтанность, безумие. Когда я понял, что больше никогда не смогу порадоваться и что каждая секунда идентична предыдущей, мне стало жалко того, что я потерял.

Есть всего **2 состояния**, третьего не существует. В зависимом больше удовольствий и приятных эмоций, и всё это воспринимается как польза (в самом удовольствии пользы нет, как и в боли нет вреда, но когда вам хорошо, вы продуктивнее). Это как выбирать между красной ладой калиной и синим майбахом: можно сколько угодно хотеть красный майбах, но таких не выпускают.

Я не нуждаюсь в эмоциях и удовольствиях, потому что не нуждаюсь в пользе. Я лишь **чувствую ломку зависимости**. Жалость — это просто зависимость. Да, я потерял часть пользы, но обрёл несравнимо больше. Вера в то, что есть состояние, в котором живёшь как под кайфом, — сказка, порождение зависимости: именно она создаёт иллюзию, что когда-нибудь подарит вселенское счастье. Объективно в мозгу не предусмотрено функции бесконечного кайфа, и это даже к лучшему: чувства перетягивают всё внимание, комфортнее и полезнее жить в спокойном ровном состоянии.

Почему я уверен в выборе независимости? Потому что **независимость приятнее, комфортнее, счастливее зависимости** — ведь независимость это когда счастье у тебя в руках, а зависимость это когда ты то теряешь, то обретаешь счастье.

Моё чувство жалости о потерянных эмоциях — как расставание с лучшим другом, уезжающим в другую страну; это чувство полного и бесповоротного разрыва зависимости. Я как будто умираю, чтобы родиться в новом мире.

Как справляться с ломкой

Универсальное лекарство — не думать

Все тяжёлые чувства возникают, когда мы начинаем думать о том, что иного могло бы быть в жизни. Не нужно думать, как долго продлится нынешняя жизнь, — иначе покажется, что не вытянем. Не вытянет ваша зависимость, а вы вытянете, если не дадите ей сломать вас своими мыслями.

Схема: начинаешь думать, что могло бы быть лучше → появляется ломка → начинаешь думать, что тебе обязательно нужно, чтобы было лучше → **перестань думать, и нужда пропадёт**. Выключение мыслей нужно просто делать, без веры в то, получится или нет. Каждый раз, как в первый раз, нужно делать то, во что не веришь. Чем чаще делаешь, тем меньше и реже ломка.

Мысли — тоже симптом зависимости. Первыми умирают чувства, мысли умирают после чувств. Следуя мыслям, вы возрождаете зависимость. Мысли — это привычка; их не должно быть совсем, только осознанное мышление о том, что важно и полезно.

Польза, которая приносит удовольствие = норма

Сначала польза, потом удовольствие

Думаем только о пользе, об удовольствиях не думаем

Когда нужны удовольствия и комфорт? Когда без них ты не можешь работать, вредишь здоровью или менее продуктивен; когда устал и нужно повысить комфорт, чтобы продолжить работу; когда нужен буст концентрации — можно выпить чая и включить музыку.

Ценность независимости

Какие уникальные приятные чувства даёт независимость:

Удовлетворённость жизнью

Нет нужды в чём-либо

Глубокое спокойствие

Контроль над жизнью

Лёгкость в решении любых задач

Нет страха, нет психосоматики

Как следствие: продуктивность и полезный образ жизни, лучше здоровье, больше пользы, денег, комфорта, безопасности, обеспеченное будущее, больше возможностей. Всё это бесплатно, сразу и навсегда. Требуется только согласиться выбрать это. Если сомневаться и пытаться усидеть на двух стульях — будет ни рыба ни мясо плюс постоянная ломка со срывами.

Финальное доказательство и «путь боли»

Сравнивать плюсы и минусы бессмысленно, пока счастье не отвязано от удовольствий: сравнивать видимое счастье с невидимым, но предполагаемым — бессмысленно. Главное: **я вижу ценность в удовольствиях только потому, что зависимость обещает дать за них счастье.** Если счастье от них не зависит, я вообще не смогу увидеть в них ценность — и тогда отказаться от всех удовольствий навсегда легко.

Значит, фраза «у двух состояний есть свои плюсы и минусы» ошибочна. Пользы нет, вред есть:

Я вижу пользу в зависимости только из-за веры, что она даёт счастье. Стоит увидеть, что не даёт, — все её «плюсы» становятся серым бессмысленным ничто.

Нет смысла в зависимостях, если они не дают счастья, — значит, объективно нет смысла думать об удовольствиях вообще.

Железный аргумент. Удовольствия не дают счастье и лишь являются побочным эффектом пользы. Мы испытываем удовольствие только для того, чтобы зависеть от этого: чем больше удовольствия, тем больше счастья, тем больше желание. Когда счастье отвязано, удовольствие теряет свою функцию и остаётся **рудиментом**, оставшимся от зависимого состояния.

Но после этого открытия у меня возникло беспокойное состояние: я ничего не понимаю и не знаю, как дальше жить. Раньше я жил чувствами и удовольствиями, их путь хорошо видно, а теперь моё сознание летает в черепной коробке без привязки к чему-то. Вопрос «что полезного?» перестал работать: я вижу картинки приятно/неприятно, но больше не могу брать их в расчёт, а кроме них брать нечего.

Тем не менее я вижу, что буду писать сценарий и жить как жил, только скорее всего без удовольствий. Писать просто так — не такая плохая идея, это напоминает, как я в детстве играл в лего: просто ни о чём не думал и играл, не думая о смысле.

Почему я буду писать сценарий? Потому что иначе будет больно. **Боль, возможно, единственный стимул, который остаётся.** Котёл с пользой больше не общий, он только мой; но поскольку другие люди могут вредить или помогать его пополнять, я за сотрудничество — вместе выживать проще, чем поодиночке.

Итог

«Путь пользы и удовольствий» заменяется на **«Путь боли».**

012 — 31.07.22

Суть

Полное понимание, как устроена зависимость. Все зависимости формируются **только в детстве**, дальше они лишь меняют обложку. Разбираю цепочку: 4 первородные зависимости (польза → награда → успех → удовольствия), затем **любовь и одобрение**, затем **самооценка** и появление страха через «должен себе из будущего».

Первородные зависимости

Взрослый может только удовлетворять детские зависимости — ну и ещё уничтожать их, но это очень трудно без точных знаний.

Ещё в утробе вы запрограммированы делать полезные действия — иначе бы не родились. В какой-то момент у мозга не получилось получить пользу, которую он расценил как необходимую для счастья. В тот момент он впервые **потерял счастье**, автоматически создав воспоминание об этом и первую зависимость.

1. Зависимость от пользы. Польза — всё, что вы хотя бы минимально считаете полезным. Так польза становится наградой.

2. Зависимость от награды. Награда — факт любой успешно выполненной задачи и всё, что можно за это получить.

3. Зависимость от успеха. За успех вы получаете что-то полезное. Единственное, что мозг способен распознать как пользу, — приятные чувства в теле; полезность всего остального распознаётся через чувства в теле.

4. Зависимость от удовольствий. Удовольствия — всё, что вы хотя бы минимально считаете приятным.

Эти 4 зависимости — **первородные**. У них нет конкретного облика, облик они обретают в процессе познания мира и могут иметь бесконечное число обликов. Каждый облик — отдельная маленькая, частная зависимость. Можно уничтожать бесконечно плодящиеся облики, а можно **уничтожить первородную зависимость сразу со всеми обликами**.

Конструкция

Ваше счастье зависит от всего, что вы хотя бы минимально считаете полезным; от всего, что считаете наградой; от успеха выполнения любой задачи; от всего, что считаете удовольствием.

Контролирующие зависимости и страх

Дальше вы познаёте мир и осознаёте, что существует прошлое и будущее. Вы стали **винить себя в прошлом** за то, что в настоящем несчастны, и пришли к выводу, что **должны** были удовлетворить зависимость в прошлом. В тот момент по вашей воле было создано ещё 4 зависимости другого типа — **контролирующие, вызывающие страх**. Отныне вы отказались от свободы жить как хочется в настоящем: теперь вы **должны себе из будущего**, который может стать несчастным из-за ваших неправильных действий.

5. Я должен получать пользу. Страх навредить себе.

6. Я должен получить награду. Страх упустить награду.

7. Я должен добиться успеха. Страх неудачи. (Надо спешить, контролировать, всё должно быть идеально, ошибки недопустимы, дело должно быть доведено до конца.)

8. Я должен получить удовольствие. Страх не получить удовольствие.

Теперь у вас 8 зависимостей, вы **зажаты в тиски между желанием и страхом**. Раньше вы могли выбирать, удовлетворять зависимости или нет, теперь вы должны. Почему это не кажется проблемой? Потому что ваши желания совпадают с тем, что вы должны, и вы даже рады, что вас контролирует страх — он ведь помогает не упустить счастье. Но если вы решите выйти за рамки желания, под давлением страха вы вернётесь в стойло. Это как наркобизнес: нельзя выйти из него, когда захочется, вы пожизненно должны работать на себя из будущего, которого не волнует, чего хотите вы.

Любовь

Уже в более взрослом детстве вы сталкиваетесь с тем, что общество может **мешать** удовлетворять ваши зависимости — и перестаёт мешать или даже помогает, если вы ему нравитесь. Это переломный момент: вы производите расчёты, что выгоднее — добиваться расположения общества или использовать агрессию, споры, конфликты, игнор, хитрость, обман как инструмент защиты своих интересов.

Если вы увидите больше выгоды в первом варианте, вы создадите **мега-зависимость**, которая сильнее и важнее всех предыдущих, потому что её удовлетворение открывает доступ ко всем остальным.

9. Зависимость от любви. Желание любви, уважения, признания.

Любовь общества становится самой желанной **пользой** и **наградой**. Поскольку любовь людей непостоянна, у вас появляется одна главная и бесконечная **задача** — завоевание и удержание любви общества. И всё это вы должны себе из будущего, что контролируется страхом:

10. Я должен поддерживать любовь к себе. Страх навредить отношениям.

11. Я должен добиться любви к себе. Страх не понравиться. (Надо спешить, контролировать, всё идеально, ошибки недопустимы, дело доведено до конца.)

Одобрение

Вы хотите получить любовь, но порой вас не любят. Диалог, который транслирует общество своими реакциями:

Что говорит общество

— Почему вы не любите меня? — Мы **не одобряем** тебя, твои действия, твою жизнь. Ты плохой, неправильный, хуже других, неудачник, ничего не стоишь. — Почему не одобряете? — Потому что ты бесполезен. Ты не способен сделать нас счастливыми, поэтому ты не интересен и не нужен. — Почему я заслуживаю наказание? — Потому что ты **виноват** в нашем беспокойстве, в том, что угрожаешь нашему счастью, что не сделал нас счастливее, что отнял счастье, которое у нас было или могло быть. Чтобы у тебя был шанс получить нашу любовь, ты и твоя жизнь **должны** быть хорошими, правильными, лучше других, эталонными, идеальными, успешными. Они должны соответствовать образу, который рисуют нам наши зависимости. Мы должны работать на свои зависимости, поэтому не можем дать тебе свободу и не в состоянии любить тебя безусловно.

12. Зависимость от чужого мнения, от одобрения. Желание одобрения, желание набивать себе цену.

Вы воспринимаете требования общества как инструкцию — вам всё равно, насколько они объективны, вам нужна любовь, и не вам решать, что правильно, а тому, на чьё мнение вы работаете.

Облики желания любви, уважения, признания и одобрения: набивать себе цену; быть хорошим, угождать всем; быть правильным, следовать правилам; быть лучше других; быть идеальным, не допускать ошибок; быть успешным, крутым; быть интересным, нужным; быть полезным, продуктивным; самореализоваться; заботиться о других и о том, что думают другие; понравиться; помогать другим; подстраиваться под других; что-то доказать другим; достижения; иметь друзей, отношения; общаться; избегать одиночества.

Вся жизнь человека крутится вокруг желания любви и одобрения. **Он встаёт по утрам ради этого, работает ради этого, живёт ради этого. Это его смысл жизни.**

Должнизм и условный долг

В мире существует **условный долг**, который хочешь отдаёшь, хочешь нет; условное «должен» — просто форма донесения информации об условиях некого договора. За таким «должен» не стоит ничего, кроме слова.

Но если вам нужна любовь, вы соглашаетесь на сделку с обществом: нанимаетесь работать на его мнение, у вас есть награда в виде его любви и есть обязанности. Для вас это уже **не условное «должен»**: вы связаны своей психикой, своим счастьем с этим договором. Не выполнять его — равносильно отказу от счастья, что психологически невозможно. И это не ощущается как желание, потому что его выбрали не вы, вас вынудили, — поэтому ощущается как долг. Такой долг я называю **должнизмом**.

Человек, которому не нужна любовь общества, никак не воспримет фразу «ты должен» — он поймёт, что разумеется он ничего не должен, ведь ему даже не нужна любовь.

Самооценка: два варианта агрессии

Когда вы ошибаетесь и не получаете одобрение, вы теряете счастье. Мы устроены так, что не любим и **виним** тех, кто виноват в нашей потере счастья.

Вариант 1 (базовый). Винить значит агрессивировать. **Агрессия — это реакция психики на потерю счастья**, её цель — манипуляция окружающими, то есть оказание влияния в своих интересах. Человек винит кого угодно, но не себя, потому что агрессивировать на себя нет пользы. Винить — не значит определить причину неудачи и сделать работу над ошибками: вы можете признавать, что причина в вашей ошибке, но винить всё равно будете окружающий мир, который не такой, каким должен быть. Мир бескомпромиссно должен быть другим, потому что психика бескомпромиссно не прощает ошибок. **Агрессия — это язык эмоций**, основной язык общения животных, универсальный, понятный всем.

Вариант 2. Агрессия вызывает неодобрение, а если вы зависите от одобрения, вы не видите в ней пользы. Вы начнёте сдерживать агрессию на людей, но внутри она будет бушевать, и вы станете **винить себя**. Появляется нелюбовь к себе в зависимости от одобрения общества: одобряет — значит вы ни в чём не виноваты и можете себя любить; не одобряет — значит виноваты и не заслуживаете. **Самооценка, самоуважение, любовь к себе — это одно и то же.**

Как рождается страх

Когда вы вините себя, вы вините **«себя в прошлом»**, словно это другой человек. Результат: «вы в настоящем» **боитесь** «себя из будущего», который будет вас ругать и ненавидеть, если вы допустите ошибку.

Виня себя, вы как бы желаете, чтобы вас в прошлом что-то проконтролировало, вы внушаете «себе из прошлого», что должны были быть внимательнее, строже, больше стараться. Психика подстраивается под ваши желания — и в результате желания контролировать себя она создала **страх**.

Определение

Страх — это ничто иное как желание «вас из будущего», чтобы «вы в настоящем» контролировали себя.

Почему вы подчиняетесь себе из будущего:

Ваши желания совпадают с желаниями вас из будущего — страх не противоречит им, а усиливает и контролирует. Вы игнорируете страх, считая его нормой.

Когда желания не совпадают, страх сильнее: вы воспринимаете «себя из будущего» как другого, агрессивного и страшного человека, а агрессивовать на других вы не можете, поскольку вам нужно одобрение, в том числе его одобрение.

Иногда вы можете не подчиниться, когда «вы настоящий» видите абсурдность страха и с помощью агрессии на этот страх побеждаете его. Как страх познакомиться с девушкой: можно быть ему подконтрольным, а можно рассердиться, обрести уверенность и познакомиться. Уверенность длится, пока вы сильнее страха; силу даёт агрессия, а агрессия обычно длится недолго.

Два типа людей

Без зависимости от любви. У них нет страха, потому что они его себе не создали: ошибаясь, они себя винили, но не считали, что что-то должны. Они используют **агрессию** как способ манипуляции для достижения счастья — оценили, что выгоднее не подстраиваться под людей, а гнуть свою линию. Они могут грустить, но недолго и нечасто (грустят, когда теряют счастье в ситуации, где никто не виноват), зато могут сильно и подолгу злиться. Они агрессивны на мир.

С зависимостью от любви. У них есть страх. Ошибаясь, они винили себя И считали, что должны были быть хорошими, лучше. Их реакция на потерю счастья — **грусть**, потому что в детстве они не могли избрать агрессию: им нужна любовь. Грусть выступает способом манипуляции: грусть даёт любовь и заботу, а агрессия портит отношения. Это детский способ манипуляции — когда вы плакали, прибегала мама и помогала. Если она не прибегала, вы быстро перешли на агрессивный способ. Когда такие люди понимают, что грустью не вариант, их зависимость от любви разрушается, самооценка становится независимой, что даёт уверенность в себе.

Третье состояние: режимы зависимости

3 состояние — это состояние, в котором есть все 8 зависимостей, находящихся в **рабочем режиме постоянного пассивного сканирования** реальности с целью мгновенного обнаружения возможности для удовлетворения.

Как только возможность обнаружена, зависимость переходит в **активное состояние**: вы испытываете соответствующее ей желание или страх. Если событие затрагивает все 8 зависимостей, они станут активными все, а их желание и страх **суммируются** — вы будете испытывать очень сильное желание и страх.

Ещё есть **спящий режим**: в нём зависимость не сканирует реальность и не может стать активной. Пока зависимость не активна, она невидима — нельзя точно понять, в каком она режиме, но её можно **перевести в спящий режим заранее**, до активной фазы, даже если её не видно.

013 — 02.08.22

Суть

Все зависимости формируются только в детстве, а дальше лишь меняют обложку. В основе лежат **4 первородные зависимости**: от пользы, награды, успеха и удовольствий. Дальше идёт общество, где каждый пассивно считает себя либо **начальником (тип 1)**, либо **подчинённым (тип 2)**, а у второго типа поверх всего надстраивается мега-зависимость от любви и одобрения. Финал цепочки — самообвинение, которое рождает **страх** и долг перед «собой из будущего».

Четыре первородные зависимости

Ещё в утробе я запрограммирован делать полезные действия. В какой-то момент мозг не смог получить пользу, которую расценил как необходимую для счастья, — впервые потерял счастье и создал воспоминание, то есть первую зависимость.

1. Зависимость от пользы — польза это всё, что я хотя бы минимально считаю полезным. Так польза становится наградой.

2. Зависимость от награды — награда это факт любой успешно выполненной задачи и всё, что можно за неё получить.

3. Зависимость от успеха — за успех я получаю что-то полезное.

4. Зависимость от удовольствий — единственное, что мозг способен распознать как пользу, это приятные чувства в теле; полезность всего остального распознаётся через них.

У этих четырёх нет конкретного облика — облик они обретают в процессе познания мира и могут иметь бесконечное число обликов. Можно уничтожать облики, которые бесконечно плодятся, а можно уничтожить первородную зависимость сразу со всеми её обликами.

Конструкция зависимости счастья

Моё счастье зависит от всего, что я хотя бы минимально считаю полезным
от всего, что я хотя бы минимально считаю наградой
от успеха выполнения любой задачи
от всего, что я хотя бы минимально считаю удовольствием

Общество: начальник и подчинённый

Зависимости неизбежно приводят к конфликтам с другими людьми. В любом конфликте рано или поздно образуется **начальник** (сильная позиция) и **подчинённый** (слабая). Выяснение отношений — это выяснение того, кто в какой позиции. Сильная позиция значит быть сильнее физически или психически, иметь больше влияния, власти, рычагов давления, быть хитрее и умнее. Начальник свободен делать что хочет, подчинённый подстраивается.

У каждого типа людей есть два режима:

Активный (осознанный) — одинаков у всех: адекватное логическое поведение на основе предварительного анализа, голос разума и логики, полушарие, отвечающее за выживание.

Пассивный (неосознанный) — рефлекторное следование психике, её чувствам, эмоциям и зависимостям, по привычке, игнорируя логику. Объём пассивного режима зависит от количества ситуаций, которые триггерят зависимости.

Тип 1 — пассивный начальник

Пассивно и неконтролируемо считает себя начальником, а всех остальных подчинёнными. Все вокруг должны подстраиваться, все ему всё должны.

Непоколебимая уверенность, не беспокоит мнение окружающих, не бывает стыдно.

Всегда делает по-своему, никогда не извиняется, крайне трудно признаёт неправоту перед подчинёнными — в 99% случаев промолчит, но не признает.

Пассивно во всём винит окружающих.

Конфликт вызывает сильную **агрессию**: конфликт — угроза счастью, а на угрозу психика реагирует злостью и раздражением. Цель агрессии — манипуляция, то есть оказание влияния в своих интересах; используется и в защите, и в атаке.

У этого типа есть только 4 первородные зависимости, которые он удовлетворяет без ограничений, с полной свободой.

Тип 2 — пассивный подчинённый

Пассивно считает себя подчинённым, а всех остальных начальниками. Он всё всем должен.

Максимально неуверен, его крайне беспокоит мнение окружающих, ему за всё стыдно, он постоянно считает себя виноватым, а свои успехи обесценивает.

Боится использовать сильную позицию, даже когда она досталась: не считает себя достойным, боится, что позиция иллюзорна и его накажут за веру в себя. Но если поверит в свою безнаказанность перед конкретным человеком — станет полноценным начальником, таким же как тип 1.

Конфликт ему не нужен, ведь из слабой позиции не победить. Способ выживания — налаживание хороших отношений с начальником.

Реакция на агрессию — **грусть, расстройство, слёзы**: способ сказать «не бей, я сдаюсь и готов подчиниться», противоположность агрессии. Грусть — это манипуляция из слабой позиции.

С людьми первого типа это лишь защита. С людьми второго типа это способ получать бонусы: второй тип легко убедить, что он виноват в чужом несчастье, и он захочет это исправить. Так люди второго типа используют друг друга, повышая ставки манипуляцией обидами.

Мега-зависимость второго типа

Удовлетворение 4 первородных зависимостей у типа 2 напрямую зависит от отношений с начальником: чем они лучше, тем больше свободы и возможностей. Поэтому мозг создал **одну мега-зависимость, которая сильнее четырёх предыдущих, — зависимость от любви и одобрения со стороны начальника.**

Как самообвинение рождает страх

При неодобрении теряется счастье. Вернуть его агрессией нельзя — я слабее. Всё, что остаётся, — винить себя.

Когда я виню себя, я виню **«себя в прошлом»**, будто это другой человек, на которого я зол. Я как бы желаю, чтобы меня в прошлом что-то проконтролировало, внушаю «себе из прошлого», что я **должен** был быть внимательнее, строже, больше стараться — говорю то же, что обычно говорю другим, когда не боюсь на них агрессивировать.

Психика подстраивается под мои желания и в ответ на желание контролировать себя создаёт **страх**.

Итог

Страх — это ничто иное как желание «меня из будущего», чтобы «я в настоящем» контролировал себя. С этого момента я отказался от свободы жить как хочу в настоящем: теперь я **должен себе из будущего**, который может стать несчастным из-за моих неправильных действий.

014 — 10.08.22

Суть

Самоуважение — первая часть пазла, первая категория, первый уровень. Моё самоуважение зависит от мнения общества, а мнение общества — от того, насколько я хорош или был хорош. Неуважать себя значит винить себя в том, что по мнению общества со мной или с моим прошлым что-то не так. Разбираю это по двум веткам — настоящее и прошлое — и показываю, что потерять самоуважение невозможно, если сам того не пожелаешь.

Общий аргумент

Перед кем я виноват? Перед обществом? Кто оно такое, чтобы судить? Моя жизнь — только моё дело и никого не касается. Если я и виноват, то только сам перед собой.

Но даже тогда: какая мне польза от самообвинения? Прошлое в прошлом, его больше не существует, оно лишь в воспоминаниях. Существует настоящее, и с ним я могу что-то делать. **Самобичевание и мысли о прошлом не приносят никакой пользы — я просто трачу время.**

Самоуважение в настоящем

Допустим, мнение общества обо мне плохое или ухудшилось, хотя я ничего плохого не сделал. Как я мог оказаться в этой реальности?

Вариант 1: я старался быть хорошим и получить одобрение, но не получилось. Должен ли я себя ненавидеть? Нет: я обычный человек, а не бог, у меня не может всё получаться как по заказу. Мои ошибки значат лишь то, что я человек, и ничего больше. Кроме того, даже без ошибок не всё зависит от меня, и я не могу нести ответственность за независящие от меня события.

Вариант 2: я даже не старался, мне было всё равно. Тогда результат вполне закономерен — я не прилагал усилий к другому исходу. Назовите хоть одну причину, почему я должен терять нормальное отношение к себе. Потому что чужие желания важнее моих? С чего вдруг? Это моя жизнь, и только мне решать, что я должен. **Я должен только себе.**

Ключевая формулировка

В этом мире нет ничего истинно правильного, к чему ты обязан стремиться. Ты **можешь** что-то, если **захочешь** и если у тебя **получится**, но ты **НЕ ДОЛЖЕН** ничего.

Общество живёт в иллюзии, что люди должны быть совершенными богами, и навязывает это мнение всем, давя на самоуважение. Мнению общества нельзя доверять — оно выдаёт желаемое за действительное. Я придерживаюсь своего объективного мнения; доказывать что-либо другим я не обязан, но могу, если посчитаю нужным. А если меня попытаются подчинить силой — можно сдерживать моё тело, но не волю.

Железное доказательство

Других причин оказаться в неодобряемой реальности не существует: либо мир хаотичен и в нём нет ничего постоянного и эталонного (то есть я оказался там по великой случайности), либо я лично захотел там оказаться. В обоих случаях терять самоуважение — абсурд. **Потерять самоуважение невозможно, если сам того не пожелаешь, поверив в иллюзию, что ты бог, а мир — твоё творение, за которое ты отвечаешь перед обществом.**

Самоуважение и прошлое

Мысль звучит так: я виноват, что у меня такое прошлое, я должен был поступить иначе, быть лучше, больше стараться, не ошибаться; моё прошлое неправильное. Но **прошлое — это то же самое, что настоящее, только в прошлом**, поэтому аргументы те же.

Я сделал то, что считал нужным, то, что смог и то, что захотел, исходя из своих знаний и опыта на тот момент. Ошибки допускал — и это нормально, ведь я человек, а не бог. Были и независимые от меня события, за которые я не могу нести ответственность. А ещё я делал то, что мне хотелось, а не то, что должен был по мнению общества, — и если обществу не нравится, что я был свободным человеком, это проблема общества, а не моя.

Формулировка

Я не верю, что должен терять самоуважение от того, каким я был в прошлом. Я принимаю себя таким, каким я был. Я был таким, каким должен быть.

Итого: что бы ни происходило в прошлом, настоящем и будущем, я не буду терять самоуважение, поскольку это нелогично, не имеет смысла и не приносит мне пользы.

Навык самозащиты и уверенность

Важно научиться защищать себя и своё прошлое аргументами. Я либо соглашаюсь с мнением общества и встаю на его сторону против себя, либо имею собственное мнение и встаю на свою сторону.

Никто кроме меня меня не защитит и не оправдает перед миром; обществу плевать на мою жизнь, оно будет пытаться меня обесценить. Общество навязало вину, а я поверил — **мне нужно разобраться, где правда**, и найти объективные аргументы, почему я ни в чём не виноват.

Аргументы дают спокойствие и независимую уверенность в себе и своих решениях.

Агрессия тоже защита, но она кончается, отнимает много сил и энергии, и она не аргумент — это инструмент обретения фэйковой уверенности на непродолжительное время.

Нужно навести порядок в голове в категории **«самоуважение и должнизм перед обществом»**: иметь за спиной прошлое, в котором уверен на 100% и которое буду защищать до последнего, и идти в будущее как бетонная стена, которую не пробить чужим мнением.

Пазл

В голове есть какой-то собранный пазл, который создаёт чувство понимания, как жить и действовать. Понимание, почему самоуважение не может от чего-то зависеть, — это **первая часть другого пазла**.

Поэтому попытки встроить новые знания в старый пазл не сработают: нужно начинать собирать новый пазл, не смешивая со старым. В процессе терапии я буду получать знания, которые позволят собрать новый пазл полностью и закрыть все дыры в нём. Пока он не собран, я буду жить то по старому пазлу, то по новому, в зависимости от ситуации.

Предупреждение

Новый пазл несовместим со старым. Не мучить себя попытками сделать франкенштейна из пазлов — там всегда будут нестыковки.

015 — 15.08.22

Суть

Даю определения **счастью** и **зависимости**, объясняю алгоритм мозга и общую теорию избавления от зависимостей, а затем сравниваю **зависимое и независимое состояния** по всем ключевым пунктам — от восприятия и мыслей до потенциала человечества. В конце — схема из **4 зависимых состояний** и условного 5-го, независимого, через которые нужно пройти по порядку.

Базовые определения

Счастье — идеальное состояние, в котором я чувствую себя полностью удовлетворённым жизнью. Его можно терять и обретать.

Зависимость — **воспоминание** об обретении счастья или его потере в комбинации с действием, событием, чувством, которое стало тому причиной. Она создаёт **желание** повторить то, что подарило счастье, и **страх** перед тем, что его отняло. Удовлетворённая зависимость награждает положительными эмоциями и приятной химией, неудовлетворённая — наказывает.

Глубже: зависимость — это очень старое, скрытое от взора воспоминание о моём выборе **верить**, что счастье от чего-то зависит, с последующим многократным подтверждением этой веры на практике, из-за чего вера стала фактом.

Алгоритм мозга: мозг от природы видит абсолютную **ценность** в счастье, а значит — в удовлетворении зависимостей. Обретение и сохранение счастья расценивается как самое полезное из возможных действий. Это закон, прописанный на генном уровне.

С зависимостью моё состояние по умолчанию — **несчастье**, просто неудовлетворённость жизнью. Счастливым я становлюсь ненадолго, только выполнив условия. Это классический принцип мотивации: сделал — получил награду, потом снова вернулся в состояние по умолчанию.

Общая теория избавления

Счастье в руках зависимости, потому что я лично её создал и вручил ей своё счастье. В детстве мой мозг практически не отличался от животного, и тогда я неосознанно выбрал, чего мне не хватает для счастья.

Если всё дело в воспоминании о выборе быть несчастным, то достаточно сделать его **неактуальным для настоящего** — тогда мозг его автоматически отбросит. Как? **Перетереть новым воспоминанием, которое опровергает старое**: принять решение быть счастливым независимо ни от чего и доказать это делом. Чем больше новых воспоминаний, тем сильнее забываются старые, вплоть до полного исчезновения.

Чтобы принять такое решение, нужно увидеть в нём пользу и быть уверенным в выборе, иначе мозг воспримет непонятное действие как угрозу своему счастью. Возможность менять зависимости у мозга есть для адаптации при взрослении; **то, что можно уничтожить все зависимости и не создавать новых, — это баг, а не фича.**

Для справки

Способ давно открыт и называется **когнитивно-поведенческая терапия** — единственный научно доказанный вид терапии. Но её потенциал раскрыт всего на 1%. Год я каждый день раскрывал его дальше, пока не дошёл до совершенно иного состояния. Почему именно я? Предполагаю, потому что ни у кого не было такой сильной необходимости: я с детства очень чувствительный, у меня сильнейшая психосоматика на фоне страха (дёргается лицо, голова, появляется насморк). Она вынудила меня оторваться от зависимостей и стала точным инструментом исследования. Плюс совпало, что у меня сильно развиты логика и воображение.

Сравнение состояний: зависимость и независимость

1. Восприятие. В зависимости мир чёрно-белый: что-то хорошо, что-то плохо, а что не даёт и не отнимает — серое и безразличное. В независимости я вижу мир объективно: всё вокруг, включая меня, — одна сплошная материя неизвестного происхождения, изменяющаяся в четырёх измерениях с какими-то закономерностями.

2. Знания. В зависимости я «знаю», как объективно оценивать, как должно быть, зачем я в этом мире, кто я; у меня есть мировоззрение и позиция. В независимости знаний нет: помнить, что я что-то видел, не значит знать, что я видел. Мировоззрения и позиции нет и быть не может.

3. Чувства. В зависимости — желания, страх, беспокойство, контроль, напряжение, стресс, тревога, спешка, лень, неуверенность. В независимости в голове всегда ровное, спокойное, трезвое состояние; остаются только чувства от органов чувств, тела и инстинктов. Можно убегать от медведя с адреналином и учащённым дыханием, но с холодным умом в голове.

4. Мысли. В зависимости я думаю пассивно и неконтролируемо очень много: счастье в руках изменчивого мира, нужно следить, прогнозировать, исправлять, контролировать и постоянно сверяться с тем, что требует зависимость. Перебираю 1000 вариантов будущего, жалею о прошлом, оцениваю, сравниваю, думаю, что подумают другие. **Когда человек думает, он не способен наблюдать ничего кроме своих мыслей — большую часть жизни я вижу только мысли, а не жизнь.** В независимости я думаю только тогда и только о том, в чём вижу пользу, обычно по конкретной реальной задаче.

5. Стимул, желание, действия. В зависимости желание и есть стимул: есть — делаю, нет — не делаю; идти против желания трудно и неприятно. Но **само чувство желания не имеет ценности — оно лишь указывает путь, по которому можно идти и без него.** В независимости желаний нет, мир не делится на хочу/не хочу, нет конфликта «хочу» с «надо». Прямое подключение мозга ко всем действиям без фильтра-прослойки в виде желания: я могу хлопнуть в ладоши независимо от того, есть желание или нет. Двигаюсь потому, что запрограммирован выживать и делать полезные действия.

6. Смысл жизни, надежда. Смысл жизни — это просто чувство самого большого желания; объективно его нет и быть не может, его можно только придумать. Кажется, что нужны вещи, деньги, слава, признание, любовь, — но на самом деле я просто хочу стать счастливым. **Надежда** — чувство, что есть шанс обрести вселенское счастье, которое не пропадёт завтра. Оба чувства не несут никакой ценности. В независимости я не знаю смысла жизни, не думаю о нём, ничего не жду и не мечтаю — живу настоящим.

7. Ценность. В зависимости мозг автоматически наделяет абсолютной ценностью всё, что может повлиять на счастье, а повлиять может почти всё. В независимости **ценность — это чувство, а не факт**, и такого чувства у меня нет.

8. Эмоции. Эмоции — реакция психики на мои оценивающие мысли о том, как идёт процесс удовлетворения зависимостей. Упустил крупицу счастья — грущу или злюсь; получил — радуюсь; всё остальное время в страхе. В независимости оценивающих мыслей нет, значит нет и эмоций. Остаются реакции, не зависящие от мыслей: чувство юмора и смех, чувство ритма, танцы, музыка, чувство красоты (природа, искусство, архитектура, космос). Без страха и мыслей они усиливаются за счёт предельной фокусировки на органах чувств.

9. Занятия, стиль жизни. В зависимости есть общение ради общения, удовольствия ради удовольствий, эмоции ради эмоций, а работа — чтобы это поддерживать. Единственный условный орган, который просит отдыха ради отдыха, — психика с её зависимостями. **Стиль жизни: работать без выходных на свои зависимости.** В независимости варианты действий заканчиваются там, где нет ответа на вопрос «какая от этого польза?». Тело не просит

психологической разрядки, отдых только физический. **Стиль жизни: работать без выходных на себя и своё будущее.**

Взаимодействие с другими существами

Базово я запрограммирован делать полезные действия — ни для себя, ни для других, просто полезные. Действие полезно, когда пользы от него больше, чем вреда.

Базовый алгоритм (голос разума)

Я не стану намеренно наносить вред себе или другим, если вред равен или превышает пользу, которую получу я или другие.

Голос разума — это я, он всё решает и делает. Есть ещё **голос зависимостей** — голос желаний и страха: он ничего не решает, это просто воспоминание, создающее чувства, но он беспощаден и ко мне, и к другим. Зависимости никогда не идут на компромисс: либо я их удовлетворяю, либо получаю невыносимую негативную химию, которая страшит больше смерти. Поэтому голос разума почти всегда считает удовлетворение зависимостей самым полезным действием и лишь минимизирует ущерб, жертвуя вредом другим.

Необходимость удовлетворять зависимости при том, что мир постоянно грозит помешать, создаёт разделение между мной и миром и иллюзию ценности и особенности именно моей жизни. **Борясь за свою жизнь, я по сути борюсь за свои зависимости** — зависимость и создана, чтобы за неё боролись, она порождает принцип «выживает сильнейший».

В независимости нет страха смерти и иллюзий об особой ценности моей жизни; все жизни равноценно не имеют объективной ценности. Нет друзей и врагов, с людьми только деловые отношения. В голове один голос — голос разума. Появляется ощущение **общего котла с пользой**: я сам часть котла, заботясь о себе я его пополняю, заботясь о других — тоже. Помощь другим — тогда, когда общая польза больше личного вреда.

Не брать пользу из общего котла (вредить другим), если полученная польза меньше или равна забранной, — это бессмысленно, я словно забираю у самого себя и ещё теряю при этом.

Не вредить себе в пользу общего котла, если вред больше или равен добавленной пользе.

В ситуации «либо ты, либо тебя» я до последнего буду думать, как выжить вместе с минимумом травм — как будто у меня общее здоровье со всеми. Нанести несмертельный вред нападающему — скорее всего сделаю. Убить — скорее всего нет, даже ценой своей жизни: жизнь за жизнь, польза равна вреду, алгоритм не воспринимает это как полезное действие.

О принципах

Я действую так не потому, что у меня такие принципы, а потому что так запрограммирован. **Принципы, взгляды на жизнь и мировоззрение — это просто описание моих зависимостей, которое ни на что не влияет.** Я всегда поступаю по чувствам, а потом объясняю действия «принципами».

Потенциал человечества

Зависимость приносит войны, убийства, самоубийства, насилие, агрессию, конкуренцию, собственничество, разделение на группы, безответственность, инфантильность, эпидемию депрессии и лени, наркоманию, алкоголизм, игроманию, вражду в семьях. Миллиарды людей трудятся не на благо человечества, а на благо своих и чужих зависимостей. У зависимости вообще нет цели — это случайно возникшая мутация в процессе эволюции. У животных мало знаний и возможностей, поэтому всё в рамках разумного, а у людей слишком много — и зависимости превращаются в монстров. **С зависимостями мы летим в самолёте без пилота в неизвестном направлении.**

Что будет, если все лишатся зависимостей, я не знаю. Возможно, человечество вымрет без агрессивного желания жить, а возможно, станет выживать разумом. Раньше психика не позволяла выстроить общество по принципам коммунизма, но без зависимости общество само начнёт так жить, потому что это естественный вид существования каждого. Прирост производственной и исследовательской мощности мог бы быстро привести к открытиям в медицине, физике и прочих науках. Сначала мы были обезьянами, сейчас человекоподобные обезьяны — возможно, настало время стать человеком.

Плюсы и минусы

Иллюзорные плюсы зависимости

Мозг видит три иллюзорных плюса, которые перебивают всё: **смысл жизни, надежда и стимул**. Это замаскированные чувства желания и страха. Кажется, что без желания невозможно достичь счастья, а без страха не знать, как жить правильно. Но желание больше не понадобится, потому что не нужно будет достигать счастье; страх не понадобится, потому что счастье станет невозможно потерять, а понятия «правильно» и «неправильно» исчезнут. Все эти беспокойные чувства — своего рода защита от взлома мозга: они говорят «не делай, случится что-то страшное», но процесс обратим.

Реальные плюсы зависимости (как я подмечал, будучи в ней): эмоции (плохие и хорошие); запоминающиеся моменты; больше химии и переживаний; более разнообразная и активная жизнь из-за поиска эмоций; «упарывание» в бесконечные удовольствия и развлечения; больше спонтанности, инфантильности, безумия.

Минусы зависимости: несчастье и пассивная неудовлетворённость собой и жизнью; отрицательная сторона плюсов, порой несовместимая с жизнью; склонность к агрессии/депрессии/лени; жизнь ограничена желаниями и страхами.

Плюсы независимости: счастье; жизнь ощущается невероятно легко и приятно 24/7; все проблемы перестают быть проблемой; способности и потенциал не ограничены психикой; здоровый, продуктивный образ жизни; психика не убивает меня, чувство неуязвимости; небывалая уверенность; жизнь настоящим и красота жизни; я становлюсь приятным, добрым, позитивным; возможность родиться заново с чистого листа; возможность построить новое общество. **Минусов нет.**

Асимметрия понимания

В зависимом состоянии я никогда не смогу полноценно понять и представить, как жить без плюсов зависимости, но из-за минусов могу решить попробовать. В независимом состоянии я никогда не смогу понять, зачем мне зависимости.

Глобальные зависимости: 4 состояния

Существует всего **4 зависимых состояния**. В течение жизни я либо почти всегда нахожусь в одном, либо часто перехожу от одного к другому. Независимое состояние — условно **пятое**.

Чтобы выйти в 5-е, нужно пройти через все состояния выше своего, избавляясь от соответствующих зависимостей по порядку.

Каждая зависимость имеет свою силу: **более сильная затмевает более слабую**, поэтому нет смысла избавляться от слабых, пока не избавился от самой сильной. Под цифрой 1 — самая сильная, под 4 — самая слабая.

Избавился от 1-й — переходишь во 2-е состояние, и 2-я зависимость выходит из тени. Если откинуло назад — начинаешь с того состояния, на которое откинуло.

Есть люди, которые никогда или очень давно не были в 1 или 2 состоянии — как правило, довольно счастливые и успешные; им нужно начинать со своего состояния, пропустив 1 и 2.

Порядок состояний:

1. Самоуважение. Желание любви = должнизм обществу. Самоуважение зависит от того, что приносит любовь и признание, то есть от одобрения общества и мнения окружающих.

2. Желание любви. Любовь, признание, одобрение, уважение, поддержку даёт общество: родители, партнёр, друзья, знакомые, коллеги. Кто даёт — друг, кто не даёт — в лучшем случае никто, в худшем враг. В детстве я мог увидеть пользу в родительской любви: получал её — мог рассчитывать на подарок или на то, что меня не будут бить.

3. Желание награды. На всё, что я когда-либо посчитал полезным, сформировалось воспоминание о получении счастья, то есть зависимость с желанием получить это и страхом потерять.

4. Должен себе из будущего.

Детские механизмы зависимостей

Зависимость от награды за дела. Дела ребёнка — школа, музыкалка, домашка, уборка — не воспринимаются им как польза для себя. Награда — свободное время после дел, когда можно делать то, что мозг воспримет как пользу. Всё детство проходит в таком ключе, создавая крепкую зависимость. Взрослому с ней всю жизнь приходится заставлять себя работать: дела сами по себе ничего не стоят без награды, поэтому дел хочется поменьше, а отдыха побольше. Такие люди мечтают никогда не работать.

Зависимость от свободы и отдыха. Жизнь ребёнка разбивается на две части: условная работа «надо непонятно зачем» без награды от мозга и интересная часть, где мозг даёт награду. Игры, фильмы, тик-ток дают иллюзорную пользу: мозг воспринимает всё по-настоящему, мы ощущаем себя частью происходящего на экране, а простые цели и награды в играх — «тыкай и получай пользу». В жизни мозгу нужно больше опыта, чтобы понять, что к чему, но родители решают всё за ребёнка и не дают этот опыт получить. В итоге формируется зависимость от свободного времени: даже поумнев, человек будет чувствовать сильное желание отдыхать и сильную лень в делах, а всё, что нужно для выживания, будет неинтересным.

Зависимость от любви и признания. Очень многое в нашем мире зависит от того, любят тебя или нет, а от любви родителей зависит вся жизнь ребёнка. Если мозг ребёнка посчитал выгодным то, что он может получить за родительскую любовь, он будет делать всё, чтобы её получить или не потерять.

Общество

Если я увижу пользу в том, чтобы отвечать взаимностью на акты дружелюбия, я буду как бы дружить. Но внутреннее состояние это не меняет: внутри я всегда один, всегда сам по себе. **Психологически мне не нужно общество.**

016 — 15.09.22

Суть

Рабочий план: определить зависимость по чувствам, отвязать **самоуважение** от всего, затем то же самое проделать со **счастьем**. Метод — осознание реальности, аргументы и факты. Ядро всего — **три факта** (я не бог, удача случайна, я свободный человек), которые доказывают, что терять самоуважение нелогично. Практика — цепочка вопросов к автоматическим мыслям до пункта «тогда я не буду себя уважать».

Карта: чувство → зависимость

Определение зависимости по чувствам и мыслям:

беспокойство — страх — должен — самоуважение

злость — раздражение — чувство несправедливости — хочу — счастье

лень — должен / хочу другое / отсутствие желания / избегание решения / непонимание

грусть — хочу — счастье

депрессия — избегание реальности — хочу — самоуважение

Порядок отвязывания:

отвязать самоуважение от любви общества

отвязать счастье от любви общества

отвязать счастье от ощущений в теле, удовольствий

отвязать счастье от пользы, награды, вреда, выгоды

отвязать самоуважение и счастье от любви «вас из будущего»

Дальше: увидеть отсутствие смысла, логики и пользы в чём-либо; увидеть, что нет смысла стремиться к чему-либо или избегать чего-либо, если счастье и самоуважение ни от чего не зависят; увидеть, что ты не знаешь, кто ты, где ты и зачем ты тут, и что это невозможно узнать; увидеть невозможность сделать выбор в пользу чего-либо, когда нет знаний о мире и нет чувств, заставляющих выбирать.

Любовь и самоуважение

Цель — независимое самоуважение.

Глобально самоуважение зависит только от того, как ко мне относится **общество** — любые люди в любом количестве: друзья, знакомые, незнакомые, родные, «вторая половинка». Оно зависит от любви, признания, одобрения, уважения с их стороны. **Цель — самоуважение не зависит от мнения и любви общества.**

В частном виде глобальная зависимость имеет бесконечное количество обликов: самоуважение зависит от всего, что хотя бы минимально влияет на отношение общества, — от того, кто я, что имею, что и как делаю (в прошлом, настоящем и будущем). Любовь общества не прощает ошибок и требует совершенства — это одна из причин максимализма и перфекционизма. **Цель — самоуважение не зависит от того, кто я, что я имею, что и как я делаю.**

Зависимость создаёт чувство, что я что-то должен обществу: быть кем-то, иметь что-то, делать что-то. Я автоматически с этим соглашаюсь, пока самоуважение зависимо, потому что психика не выносит отсутствия самоуважения и не позволит не согласиться. **Цель — я никому ничего не должен.**

Три факта — метод достижения цели

Осознание этих фактов не позволяет зависимости существовать в голове: - **Я не бог.** Должен ли я терять самоуважение, если я не идеален и не всемогущ? Виноват ли я в том, что я не бог? - **Удача — это случайность.** Должен ли я терять самоуважение, если мне не повезло? Должен ли я оправдываться за то, что от меня не зависит? - **Я свободный человек.** Должен ли я терять самоуважение, если делаю то, что решил я, а не то, чего от меня ждёт общество?

Любое событие в жизни попадает под один из пунктов. Любая «вина» условна и существует, только пока существует вера во всемогущество человека, в контролируемость жизни или в то, что ты **в долгу** перед обществом. Жизнь — это набор вероятностей; я и мои действия — набор вероятностей. **Ответственность — это выдумка, которую люди навязывают друг другу с целью получить выгоду, не более.** Зависимое самоуважение — просто привычка, основанная на лжи, навязанной обществом в детстве.

Второй аргумент: какой мне плюс продолжать иметь зависимое самоуважение? Кроме страха, беспокойства и стресса — ничего. Задачу можно делать не ради самоуважения, не потому что должен и не потому что боюсь осуждения, а только потому что захотел.

Решение должно быть обязательным

Всё держится на моём неосознанном выборе иметь зависимое самоуважение, а выбор — на ложных знаниях. Узнать правду и осознанно решить отказаться навсегда. Если я не уверен на 100%, значит я что-то не понял, и старая информация возьмёт верх над новой.

Цели, которые должны стать реальностью:

моё самоуважение не зависит от того, любит меня общество или нет

моё самоуважение не зависит от того, кто я, что я имею, что и как я делаю (в прошлом, настоящем и будущем)

если моё самоуважение ни от чего не зависит, то я не понимаю, почему я кому-то что-то должен

Практика: цепочка автоматических мыслей

Мозг может рассказать всё о причинах моего состояния — нужно научиться спрашивать и понимать ответ.

Симптомы зависимого самоуважения: страх; беспокойство; стресс и напряжение; чувство, что я что-то должен; лень (не хочу делать то, от чего зависит самоуважение, потому что это стресс).

Вопросы: «Что меня беспокоит?» → автоматическая мысль → «Предположим, что это оказалось реальностью, почему меня это беспокоит?» → автоматическая мысль → повторять третий вопрос, пока не дойдёшь до: *«Потому что тогда я не буду себя уважать, потому что тогда я буду неудачником».*

Пример цепочки

Что меня беспокоит? — **что я не успею выполнить задачу вовремя**

Почему? — **потому что я обещал начальнику, я должен выполнять обещания**

Почему? — **потому что начальник будет плохого мнения обо мне, будет считать меня плохим работником, обманщиком, ленивым**

Почему? — **потому что тогда я буду плохим работником, не заслуживающим уважения, мне будет стыдно за свою ошибку. Я должен быть хорошим работником**

Если симптом — чувство долга или лень, можно начинать с вопроса «что я должен?».

Работа с цепочкой — каждый пункт разбить тремя фактами: если не получилось, это нормально, потому что я не бог, я не виноват. Я не обязан выполнять обещания — я могу, если захочу и если получится. **Я не виноват в том, что меня не уважают. Я не обязан быть эталоном человека.**

Выводы из примера

Истинная причина беспокойства — не задача, а последний пункт цепочки: **страх потерять самоуважение**. И так всегда, ничего другого наша психика бояться не может.

Глобальная зависимость в этой цепочке — зависимость от уважения начальника (то есть от любви общества). Остальные пункты имеют бесконечное число вариаций, поэтому достаточно один раз понять принцип и запомнить две причины: если меня не любят, это не моя вина (три факта), и мне нет плюса иметь зависимое самоуважение.

К частным зависимостям стоит переходить только на первых этапах, пока учусь видеть структуру. В любой непонятной ситуации записывать всю цепочку: **если я не вижу причину, я не смогу её уничтожить**. Со временем любой симптом уничтожается за секунду.

Побочные эффекты отвязывания

Каждое уничтожение зависимости уничтожает и частичку моего понимания мира, то есть мировоззрения, вплоть до полного исчезновения. В случае с самоуважением из головы будут пропадать понятия «я хороший/плохой человек, если...», потому что эти «мои» понятия были лишь проекцией мнения общества, до которого мне больше нет дела. Раньше мне было всё равно на правду — мне просто необходимо было быть хорошим человеком, что бы это ни значило, потому что этого требовала психика.

Если ничего из вышеперечисленного не работает — это нормально, возможно, я испытываю симптомы другой глобальной зависимости. К каждой зависимости нужен свой подход, идти нужно поэтапно.

Любовь и счастье

Как только самоуважение отвязано от любви, я автоматически попадаю на следующий уровень: теперь я хочу любви, потому что от неё зависит **счастье**. Самоуважение и счастье — совершенно разные субстанции, которые нужно учиться различать в своей голове.

Глобально счастье зависит только от отношения общества: от любви, признания, одобрения, уважения. **Цель — счастье не зависит от мнения и любви общества.**

В частном виде — от всего, что хотя бы минимально влияет на отношение общества ко мне: кто я, что имею, что и как делаю. **Цель — счастье не зависит от того, кто я, что я имею, что и как я делаю.**

Разница уровней в формулировке чувства: на первом уровне это «должен добиться любви» или «должен и хочу», на втором — только **«хочу добиться любви»**. Я автоматически соглашаюсь, что мне необходима любовь, пока счастье зависимо, потому что психика не выносит отсутствия счастья. **Цель — я не испытываю желания получать любовь общества, я в ней не нуждаюсь.**

Метод тот же — осознание реальности, те же три факта.

План отвязывания счастья

Зачем отвязывать: зависимое счастье не даёт никаких плюсов, оно лишь создаёт негативные чувства и эмоции, которые мешают жить.

Как отвязывать: увидеть причину, отвязать и принять решение это сделать.

Порядок: если моё счастье не зависит от того, любят меня или нет, то зачем мне любовь общества? Получается, мне не нужна любовь. Если моё счастье не зависит от того, один я или в обществе, то зачем мне избегать одиночества?

017 — 10.02.23

Суть

Разбираю отвязку самоуважения через модель **двух реальностей**: в 1-й я себя уважаю, во 2-й виню и ненавижу. Если такие реальности для меня существуют — самоуважение зависимо. Отвязка идёт в два этапа: сначала **доказать себе свою невиновность перед обществом**, потом **решить, что самоуважение больше не привязано ни к одной из реальностей**. Отдельно разбираются два состояния: до попадания во 2-ю реальность (страх) и после (вина).

Модель двух реальностей

Есть 2 реальности. В 1-й я уважаю и люблю себя, во 2-й — не уважаю и ненавижу.

Почему? Во 2-й я считаю себя **виноватым** в своей реальности.

Если для меня такие реальности существуют, значит моё **самоуважение зависимо**.

Как это проявляется: я чувствую, что **должен** достичь/удержать 1-ю реальность или избежать 2-й. **Я боюсь** 2-ю реальность.

Кого я боюсь и кому должен? Я боюсь общества — той воображаемой версии общества, которая ждёт меня во 2-й реальности и будет винить за то, что я не сделал то, что должен был. **Я боюсь оказаться виноватым перед обществом. Я должен обществу.**

Почему я боюсь

Потому что у меня нет железных контраргументов, которые бы доказывали мою невиновность. Аргументы, которые я пытаюсь использовать, реально слабые, я даже сам в них не верю; общество всегда побеждает меня в попытке оспорить обвинения. Я беззащитен, я могу только подчиняться его требованиям и страху, а мои желания всегда на втором месте.

Что произойдёт, если я не захочу или не смогу сделать то, что должен? Я попаду во 2-ю реальность: общество будет винить меня, я буду винить и ненавидеть себя, а когда пройдёт злость — наступит **депрессия**, чувство собственной тотальной никчёмности, апатия, потеря смысла жизни. Степень варьируется от терпимой и кратковременной до невыносимой заикленной депрессии с катастрофическими последствиями. Всё это коротко называется **потеря самоуважения**.

Что даёт навык отвязки

Научиться отвязывать самоуважение значит **обрести навык самозащиты**: научиться оправдывать себя так, чтобы всегда быть полностью уверенным в своих аргументах и своей невиновности, уважать себя независимо от мнения общества.

Я стану реже терять самоуважение и смогу быстро его восстанавливать.

Самооценка и уверенность в себе возрастут и станут менее зависимы.

Пропадёт страх быть виноватым перед обществом.

Страх — это стресс; я стану меньше стрессовать, переживать, нервничать.

Мои желания чаще будут на первом плане, я чаще буду жить для себя.

Жить станет приятнее и легче, когда я ничего не должен обществу и не боюсь его возможных реакций.

Многие проблемы исчезнут, потому что проблема на самом деле была в страхе.

Страх ограничивает возможности: меньше страха — больше возможностей.

Это первый обязательный этап на пути к полностью независимому пассивному счастью / самоуважению / радости / удовлетворённости / спокойствию / бесстрашию / свободе.

Что это отнимет

Отнимет старую жизнь и даст новую. Придётся заново учиться жить. Вопросов будет много, как у только что родившегося ребёнка. Ответы приходят постепенно, в строго выверенном порядке, иначе их невозможно понять; многие вопросы разбираются в самом конце, после того как сняты **все** преграды в сознании.

Состояние 1: до попадания во 2-ю реальность (страх)

Этап первый — доказать себе, что если я попаду во 2-ю реальность, в этом не будет моей вины перед обществом.

Сначала нужно решить, кто судья. Вариантов два: я (потенциальный обвиняемый) или общество (потенциальный обвинитель). Если судить себя даёт обвинитель — шансов оправдаться мало: **обвинителю может быть всё равно на факты и логику, он может полагаться только на свои чувства.** Если судить себя буду я сам — я могу провести собственное объективное независимое расследование и вынести справедливый вердикт.

Причин попасть во 2-ю реальность в теории только две:

1. Я не смогу достичь иной реальности. Если решать должно общество — я виноват, ведь по его мнению я должен быть всемогущим богом, а неспособность что-то сделать — грубое нарушение должностных обязанностей. Но если решаю я, то я могу решить, что я обычный человек с ограниченными возможностями. Я не выбирал, кем мне родиться. **Я не обязан нести ответственность перед обществом за то, кто я есть.**

2. Я так захочу. Если решать должно общество — я виноват, ведь по его мнению я должен подчиняться его желаниям и заботиться о нём, а не о себе. Но я могу решить, что моя жизнь принадлежит только мне. **Я не обязан подчиняться желаниям общества и не обязан заботиться об обществе.** А если выбор следовать своим желаниям окажется ошибкой — я не буду виноват в том, что не смог заглянуть в будущее, ведь я не бог.

Итог доказательства

Возможных причин попадания во 2-ю реальность только две.

Доказано, что в этих причинах я не буду виноват перед обществом.

Доказательства и, следовательно, моя невиновность **не зависят от того, чем конкретно будет 2-я реальность.**

В какую бы реальность я ни попал, в этом не будет моей вины перед обществом.

Я ни в чём не могу быть виноват перед обществом.

Этап второй — отвязать самоуважение. Моё самоуважение привязано к 1-й реальности, потому что я привык считать, что должен терять самоуважение, если не достигну/не удержу 1-ю или не избегу 2-ю. Остались ли основания так считать? Должен ли я винить и ненавидеть себя за то, в чём я никак не виноват? Обществу выгодно, чтобы я чувствовал себя виноватым, и ему не важно, виноват я или нет. Но выгодно ли это мне?

Общество не способно запретить мне иметь своё мнение. И если я его придерживаюсь, это не значит, что я обязан доказывать обществу свою точку зрения — моё мнение это только мой внутренний выбор, который никого кроме меня не касается.

Формула отвязки

Достаточно решить, что с этого момента я не считаю, что должен терять самоуважение. Теперь моё самоуважение не привязано ни к 1-й, ни ко 2-й реальности — я буду уважать себя независимо от реальности. Мне не нужно достигать / удерживать / избегать какую-то реальность, чтобы уважать себя.

Состояние 2: после попадания во 2-ю реальность (вина)

Логика та же, только в прошедшем времени. Причин попасть было тоже две: я не смог достичь иной реальности или я так захотел.

Я в прошлом сделал то, что посчитал нужным, как смог, исходя из тех возможностей, информации, опыта, умений, страхов, желаний и прочих чувств, которые у меня были на тот момент. **Я в прошлом не бог, так же как и я в настоящем. Я в прошлом ни в чём не виноват перед обществом, поэтому я в настоящем не виноват перед обществом за своё прошлое.**

Дальше — тот же второй этап: решить, что с этого момента моё самоуважение не привязано ни к 1-й, ни ко 2-й реальности. **Мне не нужна 1-я реальность, чтобы уважать себя.**

Что дальше

Перейти от реальностей к конкретике, объяснить про любовь.

Подвести итог: не боюсь, не должен обществу. **Я не должен, но могу, если захочу и если смогу. Я не должен был, я мог, если бы захотел и если бы получилось (смог).**

Как дальше жить? Что делать с обществом?

Что чувствуешь после терапии? Нежелание видеть общество, которое тебя ненавидит, — потому что счастье ещё зависит. Ты не боишься, но и не рад такому обществу. **Я не должен достигать / удерживать / избегать, но я хочу это делать.**

018 — 23.09.23

Суть

Часть 1. Самоуважение. Чтобы начать независимо уважать себя, необходимо понять, **почему невозможно быть виноватым в чём-либо перед кем-либо**. Доказательство короткое: в какой бы реальности я ни оказался, причин всегда только две — либо я так захотел, либо не смог избежать; в обеих я не виноват, потому что я не всемогущий бог. Дальше по единому шаблону отвязываю самоуважение от всего: от мнения общества, от мнения «себя из будущего» и от базовых зависимостей.

Для кого эта часть

Симптомы неуверенности в себе: страх, беспокойство, стресс; чувство вины; зависимость от чужого мнения; чувство, что ты что-то должен; чувство собственной никчёмности.

Первая часть раскрывает весь потенциал только после изучения остального, но **начинать нужно именно с неё** — без неё невозможно полноценно понять и применить остальные части. Задача минимум при первом чтении — понять принцип отвязывания самоуважения и научиться это делать; нормально, если симптомы уйдут не на 100%.

Как читать

Читать всё и по порядку. Везде, где я пишу от первого лица, читать это как **своё новое мнение о себе**, а не моё мнение о себе. Все вопросы задаются тебе — отвечай сам и сравнивай с моими ответами. Оценивать нужно не мой выбор, а свой. Суть в изменении себя, своего отношения к себе, своим действиям и к самоуважению.

Доказательство невиновности

В какой бы реальности я ни оказался, причин этому всегда только две: либо **я так захотел**, либо **я не смог избежать** этой реальности.

Если не смог — я не виноват, потому что я не всемогущий бог.

Если так захотел и решение оказалось ошибкой — я не виноват в ошибке, ведь я не всемогущий бог, который может предвидеть будущее.

Вывод из доказательства — самое сложное для понимания

Из третьего пункта следует, что я могу **даже специально** сделать то, что возможно будет ошибкой, и всё равно не буду виноват, если это реально окажется ошибкой. Потому что заранее нельзя знать, какие решения окажутся ошибками, а какие только кажутся ошибкой. Наше мнение о том, что окажется ошибкой, — лишь мнение, в которое можно поверить или не поверить. Если я решил специально пойти на ошибку, значит я не поверил, что это реально будет ошибкой. А если потом станет ясно, что было ошибкой не поверить, — я не виноват, что не смог предвидеть такого исхода.

Перед кем я боюсь оказаться виноватым: перед обществом и перед «собой из будущего». **В чём:** что не сделал то, что должен был по их мнению. **Что я должен:** заботиться об обществе, о его выгоде/счастье, и заботиться о «себе из будущего», о его выгоде/счастье.

Единый шаблон отвязки

Каждая отвязка идёт по одной и той же схеме. **Общество — кто угодно, любые люди в любом количестве.**

1–4. Доказательство. Допустим, [произошло нежелательное]. Как такое могло произойти? Либо я так захотел, либо не получилось иначе. Если не получилось — я не виноват, ведь я не бог. Если так захотел и это оказалось ошибкой — я не виноват, что не смог предвидеть.

5. Свобода действий. Значит, я могу даже специально делать это и всё равно ни в чём не буду виноват. Если потом признаю это ошибкой — я не виноват, что не смог предвидеть.

6. Самоуважение. Если я никак не могу быть виноват, тогда я не понимаю, почему я когда-либо должен переставать уважать себя из-за этого. **Моё самоуважение не зависит от этого.**

7. Не должен. Если самоуважение не зависит, то почему меня это должно заботить? Я ничего не должен. Я буду делать что захочу, когда захочу, как захочу. Если я всё же буду это делать, то не потому, что должен, а **потому что хочу.**

8. Смысл, важность, нуждаемость. С точки зрения самоуважения: нет никакого смысла в этом; всё равно, будет это или нет; мне это не нужно.

Отделение «себя из будущего»

«Я из будущего» — это совершенно другой человек, который не имеет ко мне никакого отношения, прямо как общество. Нужно отделить «себя настоящего» от «себя из будущего» и заботиться только об интересах «себя настоящего». **В голове должен быть только один я — «я настоящий».**

От чего отвязывается самоуважение

Мнение общества:

от оправдания ожиданий общества (не обману, сдержу обещание, не разочарую, буду соответствовать чему-то, выполню договорённости, не буду нарушать правила, не наврежу, не буду портить отношения, не буду злым, плохим, вредным, наглым, грубым)

от вины перед обществом

от любви общества (признание, одобрение, уважение, дружба, внимание, поддержка, понимание)

Мнение «себя из будущего»:

от заботы о будущем

от оправдания ожиданий «себя из будущего»

от вины перед «собой из будущего»

от любви «себя из будущего»

Должные и правильные действия:

от должных действий

от правильных действий

Базовые зависимости:

от выгоды (польза, улучшение, деньги, здоровье)

от лучшего (сделал не лучшим образом)

от достижения цели

от достижения / удержания / избегания реальности

от ошибок прошлого

Частное применение

В состоянии зависимого самоуважения я испытываю: страх, беспокойство, стресс; чувство, что я что-то должен; чувство, что я хочу избавиться от какой-то обязанности, чтобы заслужить свободу; чувство, что в чём-то есть смысл.

Чтобы не отвязывать всё подряд наугад, в момент активных симптомов задаю вопросы:

чего я боюсь?

что я должен?

что я должен сделать, чтобы заслужить свободу?

в чём есть смысл?

В ответ возникают мысли и образы некой реальности: в которой я боюсь оказаться; в которой боюсь не оказаться; которую должен избежать; которую должен достичь; которую хочу достичь, чтобы заслужить свободу. По этим образам определяю, какая зависимость из списка подходит, и отвязываю по гайду, накладывая каждый пункт на свою ситуацию. Гайд можно повторять несколько раз, откапывая зависимости, пока симптомы не исчезнут полностью.

Если самоуважение уже потеряно

Если я уже чувствую вину, если то, чего я боялся, уже произошло, если я не сделал то, что должен был, — **в первую очередь нужно отвязать самоуважение от ошибок прошлого.**

Краткий список зависимостей (страхов)

Не оправдал ожиданий общества; виноват перед обществом; меня не любит общество; не оправдал ожиданий «себя из будущего»; виноват перед «собой из будущего»; меня не любит «я из будущего»; не позаботился о будущем; не сделал то, что должен был; неправильно поступил; я должен жить согласно идее; потерял счастье; потерял выгоду; сделал не лучшим образом; не достиг цели; не достиг/не удержал/не избежал какую-то реальность; совершил ошибку в прошлом.

Не виноват, потому что либо я так захотел, либо не смог избежать.

Лайфхак — быстрая отвязка от всего

Если уже есть опыт и нужно быстро освежить (например, утром после сна): выбрать один любой страх, осознать, что не буду виноват, **даже если специально воплещу его в жизнь**, и потом, осознав свою «беснаказанность», быстро пробежаться по всем остальным страхам, представляя, что их так же можно специально реализовать и это никак не повлияет на самоуважение. Даёт очень хороший быстрый эффект.

Итог

Итог первой части

я ни в чём и ни перед кем не могу быть виноват
моё самоуважение ни от чего не зависит
я никому ничего не должен
я могу делать что захочу
я не боюсь чужого мнения

Если моё самоуважение ни от чего не зависит, тогда с точки зрения самоуважения: **ни в чём нет смысла, ничто не важно, мне ничего не нужно.**

Если самоуважение отвязано от всего — необходимо переходить ко второй части. **Без второй и третьей части самоуважение очень быстро снова станет зависимым.**

019 — 24.09.23

Суть

Часть 2. Счастье. Сейчас я живу то в счастье, то в несчастье, а могу, лишь изменив мировоззрение, жить всё время в состоянии внутреннего счастья. Есть нечто, с чем я связываю своё счастье, — это зависимость; перестать связывать значит **отвязать счастье**. Сначала разбираю **три сдерживающих фактора**, которые мешают принять решение, и вычёркиваю их, а потом по единому шаблону отвязываю счастье от всего.

Общая теория

Отвязав счастье от чего-то, в этой конкретной области я становлюсь **независимо и абсолютно счастлив**.

После отвязки я больше не смогу получать счастье за счёт успехов в этой области и не смогу потерять счастье из-за неудач в ней.

Человек способен видеть смысл **только в получении счастья**.

Зависимости отличаются количеством счастья, которое дают. Чем больше счастья — тем больше смысла в удовлетворении.

Человек чувствует неутолимое желание (интерес / влечение / нуждаемость / потребность / стимул) удовлетворять зависимости. Чем больше смысла — тем сильнее чувство. **Это чувство путают со своим желанием, на самом деле это «желание зависимости»**, которое можно захотеть или не захотеть удовлетворять. Можно назвать его своим «зависимым желанием».

Зависимое желание физически очень трудно игнорировать, и оно в значительной степени определяет, что я захочу/решу/выберу. Когда оно совпадает с моими реальными желаниями — всё хорошо, но если нет, идти своим путём практически невозможно. **Чаще всего мой путь — это путь, выбранный не мной, а моими зависимостями, потому что у меня нет выбора**.

Отвязав счастье от чего-то, я потеряю всякий смысл и все чувства к тому, от чего оно зависело.

Три сдерживающих фактора

1. Кажется, что отказ от зависимости требует отказаться делать то, что хочу, или делать то, чего не хочу. Это в корне не так. Зависимость и независимость — просто два состояния, выбор между ними не имеет отношения к выбору, как жить и что делать. Отвязав счастье от того, что я хочу, я всё ещё могу делать то, что хочу, просто счастье больше не будет от этого зависеть. → **Вычёркивается, это просто ошибка в понимании.**

2. Пропадёт всякий смысл стремиться к чему-либо. Сдерживает потому, что непонятно, зачем и почему я буду что-то делать; кажется, что без смысла жить нельзя. Но в полностью бессмысленном мире меня перестанет волновать вопрос смысла — с этой точки зрения всё совершенно одинаково бессмысленно. А другого мира нет и никогда не будет. **Вопрос только в том, хочу или не хочу.** Осознание этого открывает возможность захотеть что угодно «просто так»: я сам решу, что считать важным в этом бессмысленном мире. → **Вычёркивается, нет никакой проблемы в том, что у мира пропадёт смысл.**

3. Кажется, что отказавшись от зависимости, я потеряю счастье, ведь пропадёт видимый способ его получения. Человек привык искать счастье снаружи; после отвязки снаружи его больше не будет, но оно будет внутри, в моих руках. Почему? **Я несчастен, пока существует мысль, что счастье снаружи; стоит этой мысли исчезнуть — исчезнет и несчастье, а если мозг не в состоянии несчастья, значит он в состоянии счастья, так устроена психика.** Итого я не потеряю счастье, а получу такое, которое невозможно потерять. → **Вычёркивается, это просто ошибка в понимании.**

Плюсы и минусы отвязки

Плюсы независимости: счастье, внутренняя свобода, спокойствие, уверенность, удовольствие от жизни, продуктивность, самоконтроль. **Минусы:** 3-сдерживающих фактора — их нет.

Формула отвязки

Чтобы отвязать счастье от [чего-то], достаточно решить

«С этого момента я больше не считаю, что моё счастье зависит от [чего-то], потому что мне нет никаких плюсов считать иначе. То есть раньше счастье зависело, а теперь нет. Теперь я выбираю быть счастливым независимо от [чего-то]».

Дальше каждая отвязка идёт по одному шаблону:

1. Отвязывание — формула выше.

2. Ничего не могу получить/потерять (отсутствие разницы). Если счастье не зависит, то что я получу или потеряю? Ничего. Значит, **я могу, если захочу, специально сделать самое нежелательное — и ровным счётом ничего не произойдёт**. Просто вместо одной реальности я получу другую, с другими ощущениями, которая ничем не лучше и не хуже, она просто другая. Нет никакой принципиальной разницы.

3. Смысл, важность, нуждаемость. С точки зрения счастья: нет никакого смысла в этом; всё равно, будет это или нет; мне это не нужно.

4. Свобода действий.

Пропуск уровня

Есть люди без зависимости от мнения общества и «себя из будущего» — как правило, уверенные в себе, без проблем с самоуважением, страхом, чувством долга и вины. Им можно пропустить отвязывание счастья от этих зависимостей и перейти сразу к **базовым зависимостям**.

От чего отвязывается счастье

Зависимость от чужого мнения:

оправдывать ожидания общества (не обману, сдержу обещание, не разочарую, буду соответствовать чему-то, выполню договорённости, не буду нарушать правила, не наврежу, не буду портить отношения, не буду злым, плохим, вредным, наглым, грубым)

быть невиновным перед обществом

получать любовь общества (признание, одобрение, уважение, дружба, внимание, поддержка, понимание)

заботиться о будущем

оправдать ожидания «себя из будущего»

быть невиновным перед «собой из будущего»

получать любовь «себя из будущего»

делать то, что должен

исправлять ошибки в прошлом

Базовые зависимости:

получать приятные ощущения (состояние счастья, удовольствие, положительные эмоции, комфорт, спокойствие)

быть счастливым

жить согласно идее

развиваться

правильно поступать

получать выгоду (польза, улучшение, деньги, здоровье)

делать лучшим образом

достигать цель

достигать / удерживать / избегать какую-то реальность

выживать

Самые радикальные формулировки

Ощущения: я могу, если захочу, навсегда отказаться от любого самого приятного ощущения и навсегда согласиться на любое самое неприятное — и ничего не произойдёт, просто одни ощущения поменяются на другие, которые ничем не лучше и не хуже.

Развитие: я могу, если захочу, специально деградировать — и ничего не произойдёт.

Выживание: если моё счастье не зависит от того, когда я умру, тогда какая разница, когда это случится? Нет никакой разницы. Значит, я могу, если захочу, прямо сейчас убить себя — просто одни ощущения поменяются на какие-то другие (никакие).

Про отделение «себя из будущего» — то же правило: это совершенно другой человек, не имеющий ко мне отношения, прямо как общество. **В голове должен быть только один я — «я настоящий».**

Частное применение

В состоянии зависимого счастья я испытываю: грусть, злость; чувство, что я что-то хочу; чувство, что в чём-то есть смысл.

Чтобы не отвязывать всё подряд наугад, в момент активных симптомов задаю вопросы:

почему я грущу/злюсь?

что я хочу?

в чём есть смысл?

В ответ возникают мысли и образы реальности, которую я хотел бы получить (в ней есть смысл) или которую хотел бы избежать. По ним определяю подходящую зависимость и отвязываю по гайду. Повторять, пока симптомы полностью не исчезнут.

Порядок в тяжёлых случаях

Если самоуважение зависимое: если я потерял самоуважение, чувствую вину, если то, чего боялся, уже произошло, — сначала отвязать самоуважение от ошибок прошлого, потом **счастье** от них же, а после — **счастье от ощущений**, чтобы перестать фокусироваться на неприятных ощущениях от неудовлетворённой зависимости.

Если самоуважение независимое: если потеряно только счастье, есть грусть/злость, я не получил желаемое — отвязать счастье от того, что хотел, от ошибок прошлого (если они были) и от ощущений.

Лайфхак — быстрая отвязка от всего

Выбрать одно желание и задать один вопрос, например: «Если моё счастье не зависит от того, какие ощущения я испытываю, тогда что я получу от приятных ощущений?» Осознав, что не получу ничего, быстро пробежаться по всем остальным желаниям с формулировкой «нет никакого смысла [желание]».

Итог

Итог второй части

Если моё счастье ни от чего не зависит, тогда с точки зрения счастья: - я ничего не могу получить - ни в чём нет смысла - ничто не важно - мне ничего не нужно - я ничего не хочу

Если счастье отвязано от всего — необходимо переходить к третьей части. **Без третьей части я просто не смогу жить, сохраняя независимое состояние.**

020 — 23.06.24

Суть

Я пришёл к новому подходу: **избавиться от одних выдумок в голове с помощью других выдумок невозможно** — метод через доказательства не рабочий. Свойство выдумки в том, что не существует способов доказать её правдивость или ложность. Раз доказать ничего нельзя, мне ничего не остаётся, кроме как **делать ставку**: я ставлю на то, что не существует доказательств, знаний, истины, значения, логики. И тогда я просто не позволяю мыслям-выдумкам существовать в голове.

Как я пришёл к ставке

В голове куча мыслей-выдумок, и они негативно влияют на моё состояние, когда считаешь их истиной.

Сначала я думал, что докажу, что эти мысли не истина, и тогда они перестанут на меня влиять.

Потом понял, что я не знаю, что такое доказательство. Вера, чувства, мысли — это доказательства истины или нет? Если нет, то как доказать, что это не доказательство? Я пробовал зайти через то, что доказательств не существует, но наткнулся на проблему: **я не могу доказать, что доказательств не существует**, это лишь моё предположение, основанное на наблюдениях.

Вывод: метод через доказательства не рабочий. Раз доказать ничего невозможно, мне ничего не остаётся, кроме как **делать ставку**. Я ставлю на то, что доказательств не существует, истины не существует и т. д.

Я верил, что доказательства существуют, и держался за этот метод, но теперь понял, что это бессмысленно. Доказать я не могу, но мне это и не нужно — **достаточно того, что я делаю ставку**.

Как я теперь решаю проблему мыслей-выдумок

Я просто не позволяю им существовать в голове. Я всегда так мог, но почему-то верил, что мне нужны доказательства, что я прав, и до тех пор боялся убирать их из головы — вдруг в них есть какая-то истина. Теперь я не боюсь: я ставлю на то, что в них нет никакой истины, и мне этого достаточно, чтобы с ними распрощаться.

Главная ошибка сознания — поиск каких-то знаний / истины / доказательств / логики / значения / собственности / ограничений / понимания. Всего этого не существует, об этом нет смысла думать.

Принцип жизни

Ничто не имеет значения, кроме того, что я хочу. Мысль портит настроение — убираю, поднимает — добавляю. **Не придавать значение ничему. Не имеет значения, что происходит, имеет значение только то, что я хочу делать с тем, что происходит.** Не думать ни о чём, кроме того, что я хочу: дополнительные мысли только ограничивают мои желания, мне нет никаких плюсов думать о чём-либо ещё. Я не верю, что я что-то не могу.

Короткая версия: цепочка ставок

Каждый пункт строится одинаково: определение → что угодно можно так назвать и не назвать → это нельзя доказать или опровергнуть → **я ставлю на то, что этого не существует** → это полностью выдуманная концепция → следствия.

Доказательства. Информация — всё, что может зафиксировать сознание с помощью наблюдения. Доказательство — то, что доказывает, что информация соответствует тому, что есть на самом деле. Вера / мысли / чувства / реакции мои и общества не являются доказательствами какой-либо информации.

Знания. Знания — доказанная информация. Если доказательств не существует, то не существует и знаний. Мозг и общество не являются источником каких-либо знаний. Не существует знаний о реальности, обо мне, об организме.

Истина. Истина — знания, что есть на самом деле. Если нет доказательств и знаний, нет и истины. **Не существует никакого «на самом деле».**

Разница. Разница — знания, что лучше/хуже. Что угодно можно считать лучше/хуже чего угодно. Не существует какой-либо разницы между чем-либо; чувство «лучше/хуже» не является источником истины, и не придавать ему значения.

Различия. Различия — знания, чем одно отличается от другого. Если разницы не существует, не существует и различия.

Значение. Значение — знания, что значит информация. Чему угодно можно придать значение и не придать. **Ничто не имеет никакого значения, всё просто есть.** Мои ощущения / чувства / мысли / состояния не имеют никакого значения; чувства / мысли / реакции общества тоже.

Логика. Логика — знания, что за чем следует или не следует. Ничто ни за чем априори не следует; не существует логичной и нелогичной реакции или действия сознания и организма.

Возможности. Возможности — знания, что я могу, а что нет. **Никакие события в прошлом ничего не говорят о том, что я могу, а что нет, — они говорят только о том, что у меня получилось, а что нет.** Я не верю, что я что-то могу или не могу, я не знаю своих возможностей.

Возможное. Возможное — знания о том, какой могла бы быть реальность. **Не существует ничего, кроме той реальности, которая есть, здесь и сейчас.**

Принадлежность. Принадлежность — знания, что мне принадлежит, а что нет. Не существует моих или не моих чувств и желаний.

Существование. Существует то, что доказано, что не является плодом воображения. Если доказательств нет, существование чего-либо нельзя доказать или опровергнуть. **Не существует ничего, кроме выдумок.**

Причина. Причина — знание, почему что-то происходит. Ни у каких событий не существует никакой причины, **всё просто происходит само по себе с той или иной вероятностью.**

Объяснение. Объяснение — знание причины происходящего. Если причины нет, нет и объяснения; есть только необъяснимое «нечто».

Понимание. Понимание — знание объяснения происходящего. Не существует способа понять что-либо, есть только непонятное «нечто». **Понимание — это иллюзия, которая возникает только тогда, когда веришь, что знаешь, как объяснить происходящее.**

Независимость: зачем перестать придавать значение

Придавание значения делает меня злым, грустным, беспокойным, депрессивным, апатичным, немощным, инфантильным, несчастным, безрадостным. Чувства, которые вызывает значение, вынуждают делать то, что нужно/надо/должен, а не то, что я по-настоящему хотел бы делать. Человек, который перестаёт придавать значение, становится очень спокойным, добрым, радостным, сильным, целеустремлённым, амбициозным, уверенным в себе, контролирующим свою жизнь и наслаждающимся любым делом, за которое берётся.

Пять минусов и их решения:

1. Я потеряю стимул стремиться к тому, что имело значение, я не смогу так жить. Мозгу не нужен стимул, чтобы стремиться к чему-либо: я могу хлопнуть в ладоши прямо сейчас без всякого стимула, так же будет и со всем остальным. Заранее это доказать нельзя — убедиться можно только экспериментально.

2. Я не понимаю, почему я буду что-то делать, если ничто не будет иметь значения. Понять это невозможно, потому что объяснения этому феномену не существует, так устроен мозг. **Чтобы жить свою лучшую жизнь, не нужна причина — достаточно того, что она кажется лучшей.**

3. Чтобы перестать придавать значение, нужно отказаться от того, что его имело, а я не хочу отказываться. Этого минуса не существует, вывод ложный: **отказаться нужно не от «значимого», а от веры, что это значимо** — только от веры и мыслей о несуществующем значении. Что делать с тем, что перестанет быть значимым, я потом решу отдельно.

4. Возможно, мне не понравится состояние, в которое я попаду. Вероятность крайне низкая. Процесс обратим: по желанию всегда можно вернуться в зависимое состояние, снова начав придавать значение.

5. Придётся согласиться принять реальность такой, какая она есть, а я не хочу в такой жить. Я называю это чувство **отвержением реальности**: его суть в вере в существование мира, который мог бы быть, и этот воображаемый мир всегда кажется лучше реального. Выбирая между ними, невозможно согласиться жить в том, который кажется хуже. Ошибка в том, что мира, который мог бы быть, не существует. Выбор нужно делать только между «хочу я жить в этом единственном мире со всеми его кажущимися плюсами и минусами или нет».

Пока я вижу хоть один останавливающий минус, сделать этот шаг вряд ли получится — мозг не позволит. Когда минусов не останется, сделать это будет легко.

Что дальше

Мысли о существовании чего-то создают те или иные чувства.

Мысли и чувства нельзя доказать или опровергнуть — их можно только **добавить или убрать из головы**.

В тот момент, когда я перестал придавать чему-либо значение, я обретаю способность управлять своими мыслями, как только пожелаю.

Не существует никаких доказательств, знаний, истины, значения, логики, возможностей, принадлежностей, существований, причин, которые бы запрещали мне убирать или добавлять какие угодно мысли и чувства.

Я хочу убирать плохие мысли/чувства и оставлять хорошие.

Я хочу думать только о том, что я сейчас по-настоящему хочу и как этого достичь. Когда я знаю, чего хочу, я хочу просто действовать, наблюдать и наслаждаться процессом, ни о чём больше не думая.

Совет

Не стоит думать о чём-то, кроме того, что я хочу делать сейчас, — иначе я скорее всего буду думать о выдумках, которые портят состояние. Если я думаю не о том, что хочу сейчас делать, — вопрос: зачем я это делаю? Я делаю это потому, что поверил в существование чего-то, придал значение и потерял возможность управлять мыслями, а как следствие не могу перестать об этом думать.

021 — 26.06.24

Суть

Сжатое сопоставление двух режимов: **текущая жизнь**, где я считаю фактом существование доказательств и чего-то запрещающего, и **новая жизнь**, где я делаю ставку на то, что доказательств не существует, а значит ничто ничего не запрещает. Ключевой тезис: изменения в жизни могут изменить то, как я хочу дальше жить, но не могут запретить мне жить так, как я хочу.

Текущая жизнь

Я считаю фактом, что доказательства существуют
Я считаю фактом, что что-то доказанно существует
Я считаю фактом, что существует что-то запрещающее что-то
Я считаю фактом, что существует что-то, что запрещает мне жить так, как я хочу, и не
жить так, как я не хочу
Я придаю «запрещающее» значение чему-то
Я придаю значение чему-то

Новая жизнь

Что угодно можно считать доказательством и что угодно можно им не считать

Никакое доказательство нельзя доказать или опровергнуть

Мне ничего не остаётся, кроме как **делать ставку** и считать фактом то, на что я поставил

Я ставлю на то, что доказательств не существует

Если существует только то, что доказано, то я ставлю на то, что не существует ничего

Я ставлю на то, что не существует что-то запрещающее что-то, **ничего не запрещает
ничего**

Я ставлю на то, что не существует ничего, что бы запрещало мне жить так, как я хочу

Не придавать «запрещающее» значение ничему

Если, например, смерть близкого не запрещает мне продолжать жить только так, как я хочу, и не жить так, как я не хочу, то какое значение имеет данная ситуация?

Ключевой тезис

**Изменения в жизни могут изменить то, как я хочу дальше жить, но они не могут
запретить мне жить так, как я хочу.**

Я ставлю на то, что кроме несуществующего значения, «запрещающего» мне продолжать жить только так, как я хочу, и не жить так, как я не хочу, не существует больше никакого значения

Не придавать значения ничему

Моя лучшая жизнь

Я хочу прожить свою лучшую жизнь, для меня это значит:
не думать о том, о чём я не хочу думать*
не чувствовать то, что я не хочу чувствовать*
не следовать тем чувствам, которым я не хочу следовать*
наблюдать, наслаждаться жизнью
прожить жизнь в хорошем состоянии
прожить жизнь без страха/злости/грусти, как можно больше радоваться
испытать как можно больше хороших ощущений
прожить как можно более долгую и здоровую жизнь
прожить жизнь честно, уважая чужие интересы, отдавая то, что должен*
не делать мир хуже своим существованием, не вредить другим*
делать мир лучше своим существованием, заботиться, помогать другим*

Сноски

* это единственный способ управлять состоянием и жизнью: никакую мысль или чувство нельзя доказать или опровергнуть, их можно только оставить или убрать из головы. ** настолько, насколько я этого хочу. **Что выбираешь?**

Предлагаю ради эксперимента на 10 минут попробовать новую жизнь, а потом уже решать что-то.

022 — 10.07.24

Суть

Я верю, что **не существует доказательств, знаний, истины, запретов и значения**. Всё это — условности, которые когда-то придумали, а потом забыли, что это условности, и стали относиться к ним как к фактам. Из веры в реальность вырастает цепочка, которая заканчивается страданием. Решение — **не придавать значение ничему**.

Пять вещей, которых не существует

Я верю, что не существует:

доказательств — чтобы не верить в них

знаний — чтобы не искать их

истины — чтобы не искать её

запретов — чтобы ничего не запрещало

значения — чтобы не придавать его

Доказано это или нет, прав я или нет — **не имеет значения**, потому что не существует запрета игнорировать отсутствие доказательств и верить в то, во что я хочу верить.

Доказательств не существует

Все процессы в мире ничего не доказывают, кроме самих себя.

Если я что-то вижу — это доказывает только то, что я что-то вижу.

Если у меня есть вера/мысль/чувство/реакция — это доказывает только то, что у меня есть вера/мысль/чувство/реакция.

Процессы в голове ничего не доказывают обо мне или о реальности.

Любая информация не доказывает ничего, кроме самой себя.

Доказательства — полностью выдуманная концепция, условность, нужная только в общении.

Если доказательства не могут быть доказаны, то все доказательства — условные. А значит условны и знания, и истина, и запреты, и значение.

В чём ошибка и в чём проблема

Ошибка: условности стали считать фактами. В принятии личных решений нет смысла опираться на то, что не имеет отношения к реальности.

Цепочка проблемы:

Вера в реальность создаёт **доказательства** (реально/не реально)

Доказательства создают **знания** (как должно/не должно быть)

Знания создают **истину** (правильно/не правильно)

Истина создаёт **запреты** (можно/нельзя)

Запреты создают **значение** (важно/не важно)

Значение создаёт **потребности** (нужно/не нужно)

Потребности создают **мотивацию** (хочу/не хочу)

Мотивация создаёт **ограничения** (могу/не могу)

Ограничения создают **несвободу** (должен/не должен/вынужден)

Несвобода создаёт **страдания** (страх/злость/грусть/несчастье/депрессия)

Обратный ход

Почему я испытываю страх/злость/грусть? → потому что я вынужден (несвобода) → не могу иначе (ограничения) → потому что хочу (мотивация) → потому что нужно (потребность) → потому что важно (значение) → потому что нельзя иначе (запрет) → потому что неправильно (истина) → потому что так не должно быть (знания) → потому что не соответствует реальности (доказательства) → потому что реальность существует.

Решение

Забывать о существовании доказательств/знаний/истины/запретов/значения, не искать этого в голове, не думать об этом.

Не придавать значение ничему.

Не думать ни о чём, кроме того, что я хочу и не хочу сейчас делать — любые дополнительные мысли только ограничат мой выбор вымышленными запретами.

Я выбираю: не делать то, что не хочу; не думать о том, о чём не хочу; не верить в то, во что не хочу; не чувствовать то, что не хочу; наблюдать и наслаждаться жизнью; жить без страха/злости/грусти; испытывать как можно больше хороших ощущений; заботиться о своём будущем; жить честно, уважая чужие интересы; не вредить другим; делать мир лучше — **настолько, насколько я этого хочу.**

Механизм придавания значения

Мысли и чувства возникают сами: я что-то выбираю/не выбираю, хочу/не хочу, должен/не должен, нравится/не нравится, нужно/не нужно.

Когда они возникают, я **мгновенно, автоматически, неосознанно** могу придать им значение.

Придав значение, я получаю сильное **чувство потребности** их удовлетворить. Потребность вызывает физическую боль, если её игнорировать, и в такие моменты я теряю возможность выбирать.

Придавание значения неконтролируемо вызывает страх/злость/грусть — в зависимости от того, что происходит с потребностью.

Мне нет плюсов делать мысль своей потребностью. Я хочу, чтобы мысли были просто мыслями-идеями о том, как можно жить.

Проблема «хочу, но хочется»

Хочу провести выходные с пользой, но **хочется** лежать и смотреть ютуб

Хочу похудеть, но хочется есть сладкое

Хочу приготовить еду, но **не хочется** тратить силы

Не хочу быть уволенным, но не хочется стараться

Происхождение: возникает мысль «хочется/не хочется» → я придаю ей значение → возникает чувство потребности, которое гораздо сильнее чувства «хочу/не хочу».

Решение

Перестать придавать «хотелкам» значение — тогда они станут просто идеей без чувств. Сосредоточиться на том, что я **«хочу/не хочу»**, потому что «хочу» я всегда самого лучшего, а «хочется» — всегда какой-то фигни, не имеющей отношения к лучшей жизни. Чувству «хочу/не хочу» тоже не нужно придавать значения.

023 — 12.07.24

Суть

Я изменил своё представление о реальности: **я склонен считать, что реальности не существует** — существует только сознание, мозг и то, что он мне показывает. Всё — доказательства, знания, истина, запреты, значение, потребности, стимул, понимание, ограничения, несвобода, страдания — существует только в моей голове. Отсюда вывод: **не придавать значение ничему**.

Реальности не существует

Реальность — это то, что есть на самом деле, то, что остаётся, если убрать наблюдателя.

Я никогда не наблюдал реальность — я наблюдал то, что мне показывал мозг.

Существование реальности нельзя доказать или опровергнуть, однозначного ответа не существует.

Если я чего-то никогда не наблюдал, я склонен считать, что этого не существует.

Никакая вера/мысль/чувство/ощущение/реакция/информация в голове не имеет отношения к реальности — только к тому, что в моей голове.

Забыть о существовании **100% уверенности** в чём-либо — её невозможно достичь, полагаться на чувства.

В чём проблема

Вера в существование реальности создаёт веру в реальные **доказательства несоответствия** между тем, что есть, и представлениями о реальности

Доказательства несоответствия → **знания** (как должно/не должно быть)

Знания → **уверенность** и вера в реальную **истину** (правильно/не правильно)

Истина → **запреты** (можно/нельзя)

Запреты → **значение** (важно/не важно)

Значение → **придавание значения**

Придавание значения → чувство **потребности** (нужно/не нужно)

Потребности → чувство **стимула** заботиться о потребностях

Стимул вынуждает стремиться и создаёт **понимание**, зачем и почему надо к чему-то стремиться

Стимул → чувство **ограничений** (могу/не могу)

Ограничения → **несвобода** (должен/не должен/вынужден)

Несвобода → **страдания** (страх/злость/грусть/несчастье/депрессия)

Альтернатива — обратная цепочка: нет реальности → нет доказательств → нет знаний → нет уверенности → нет истины → нет запретов → нет значения → не придавать значение ничему → пропадут потребности, стимул, понимание, ограничения, несвобода и страдания.

Почему я так считаю

1 причина. Мои наблюдения, знания, наука, логика, здравый смысл — ничто из этого не противоречит такой точке зрения. Я имею полное право её иметь.

2 причина. Мне **выгодно** так считать: тогда я получаю возможность не придавать ничему значение, что делает мою жизнь лучше.

Выбор и его последствия

Я сравнил два варианта. По умолчанию мозг подсознательно выбирает вариант №2 («реальность существует»), и единственный способ остановить этот автоматический процесс — **сознательно сделать противоположный выбор**.

Выбор №1 (мой): реальности не существует, всё существует только в моей голове, не придавать значение ничему. → Я стану более спокойным, добрым, радостным, счастливым, расслабленным, сильным, целеустремлённым, амбициозным, уверенным в себе, независимым.

Выбор №2: реальность существует и я даже знаю какая. → Я становлюсь более злым, грустным, беспокойным, несчастным, безрадостным, равнодушным, напряжённым, депрессивным, апатичным, немощным, инфантильным, слабым, зависимым.

Мнимые минусы первого выбора

«Пропадёт понимание, зачем стремиться» — но я и так буду делать то, что интересно и хочется, без дополнительного вынуждающего стимула. Так устроен мозг, понять это невозможно.

«Придётся отказаться стремиться» — неправда, я могу стремиться к чему угодно, просто лишусь стимула, который вынуждает.

«Потеряю надежду достичь» — я не буду нуждаться в достижении, значит не буду нуждаться и в надежде.

«Придётся согласиться с тем, что есть» — соглашаюсь я или нет, это не меняет того, что сейчас есть.

«Возможно, состояние не понравится» — проверить можно только тестированием, и никто не мешает вернуться обратно.

Совет: не искать 100% уверенности в выборе, её невозможно достичь. Выбирать то, что **кажется** лучше.

Сжатая напоминалка

Реальности не существует.

В реальности ничего не существует, всё существует только в моей голове.

Уверенности/стимула/понимания не существует.

Не придавать значение ничему.

Существует что-то в реальности или нет — не имеет значения.

Забывать о существовании уверенности/стимула/понимания, не искать этого в голове.

Как я предлагаю с этим жить

Однозначного ответа не существует, выбирайте сами. Главное — не искать 100% уверенности, не искать стимула, не искать понимания «зачем»; выбирать то, что **кажется** лучше, и действовать.

У меня есть интересы, желания, то, что нравится. В нормальном состоянии их удовлетворение приносит удовольствие и радость.

Если я НЕ придаю значения этим чувствам, я получаю возможность **безболезненно выбирать**, когда и как их удовлетворять.

Я хочу прожить **свою лучшую жизнь**, а не свой лучший день/час/мгновение. Поэтому я не только удовлетворяю свои чувства, но и занимаюсь их обслуживанием — создаю условия для их максимального удовлетворения.

Итог

Вся суть моей жизни вращается вокруг обслуживания и удовлетворения своих чувств с целью получения кайфа. Ничего больше добавлять в неё я не хочу, не вижу плюсов.

Гайд, как думать

Думать о том, какая следующая задача.

Чтобы выбрать её, подумать о прошлом/настоящем/будущем.

Задача может быть любого типа: работа/дела/развлечения/отдых.

Выполнить следующую задачу — единственная цель в жизни.

Во всех остальных случаях не думать ни о чём, наблюдать и наслаждаться процессом.

Задача выполнена или требует изменения — повторить цикл.

Никогда не вмешиваться в работу мозга: он сам поймёт, когда и что делать.

024 — 19.07.24

Суть

Задача — понять, что **если мне невыгодно страдать, то мне нет смысла придавать чему-то значение**. Придавание значения само по себе ничего не меняет, а только портит состояние. Что-то изменить могут только действия.

Решение через вопрос «какой смысл?»

Какой смысл придавать значение тому, что **есть/было/будет/может быть**, если это никак не изменит того, что это есть/было/будет/может быть, а только испортит мне состояние?

Какой смысл придавать значение тому, чего **нет/не было/не будет/не может быть**, если это никак не изменит того, что этого нет?

Какой смысл придавать чему-то значение, если само по себе это **ничего** не изменит?

Я уверен, что нет смысла придавать чему-то значение. Не придавать значение ничему. Есть у чего-то значение или нет — не имеет значения. Думать о чём хочешь, делать что хочешь, чувствовать что хочешь, наблюдать, наслаждаться жизнью — главное не придавать ничему значение.

Почему я могу быть уверен

Кажется, что для уверенности нужно доказательство, но это ошибка. **Смысл — это субъективное чувство**, оно либо есть, либо его нет; его нельзя доказать или опровергнуть. Если мне *кажется*, что смысла нет, я могу быть уверен, что его нет — другой причины для уверенности не существует. Не придавать значение отсутствию доказательств. Не придавать значение сомнениям.

Проблема непонимания

Придавание значения создаёт **смысл** получить то, что имеет значение.

Придавание значения создаёт сильнейший **стимул** это получить.

Стимул физически заставляет действовать, не оставляя другого выбора.

Отсутствие другого выбора создаёт иллюзию **причины** действовать.

Смысл + причина создают **понимание**, зачем и почему я что-то делаю.

Перестав придавать значение, я автоматически теряю всё это, включая понимание. Мне кажется, что понимание всё равно должно быть, потому что раньше оно всегда было — но оно было только потому, что я придавал значение. **Никакого реального смысла и причины действовать у меня никогда не было и не будет** — их не существует в природе, их можно только придумать.

Проблема неуверенности

Придавание значения создаёт стимул, который даёт **уверенность**, что я знаю, что мне нужно.

Перестав придавать значение, я лишусь этой уверенности.

Я буду жить **по идеям-мыслям-чувствам, а не по знаниям** — знаний о том, что мне нужно, не существует в природе.

Я буду делать то, что мне *кажется* лучше, *кажется* интересным, *кажется* нравится, *кажется* имеет смысл.

Проблема нежелания прощать (ложный смысл придавать значение)

Что будет, если я перестану придавать значение? Я должен буду простить реальность за то, что она со мной сделала, отпустить прошлое и принять настоящее.

Почему я не хочу? Потому что реальность нельзя прощать — тогда ей всё сойдёт с рук — тогда она снова это со мной сделает.

Прощаю я реальность или нет — это не меняет того, что она снова может что-то со мной сделать.

Какой смысл придавать значение прощению, если это только портит моё состояние и мои отношения с реальностью?

Я могу всегда, автоматически прощать реальность за всё — это не мешает мне её менять, даже помогает.

Как представить жизнь без придавания значения

Хлопок ладонями

Прямо сейчас я могу похлопать ладонями сколько угодно раз, не придавая этому никакого значения, не имея особого стимула, смысла и причины — кроме той, что появилась идея-мысль-чувство это сделать. Без придавания значения **абсолютно все действия станут такими же непринуждёнными**, а о значении/смысле/стимуле/причине/понимании/уверенности я вообще забуду думать.

Применение в жизни

Если появляется желание придать чему-то значение — остановиться и спросить себя: какой в этом смысл?

Осознать, что смысла нет: придавание значения само по себе **ничего** не изменит, а только испортит состояние. Изменить что-то могут только действия, а придавание значения этому ещё и мешает.

Что значит НИЧЕМУ не придавать значение

Ничему — значит именно ничему. Не заикливаться на примерах, сводить всё к «ничему» — тогда результат максимальный. Не придавать значение:

реальности, себе, своему мнению, своей жизни, другим, чужому мнению, чужой жизни

в реальности: никаким вещам/событиям/процессам в прошлом/настоящем/будущем, в т.ч. возможным

в своей голове: никаким процессам/фантазиям/воспоминаниям/мыслям/чувствам/эмоциям/реакциям/состояниям

в своём теле: никаким ощущениям/удовольствию/боли/дискомфорту/холоду/голоду

в своей жизни: никаким действиям

то же самое — в головах, телах и жизнях других

мыслям и чувствам: лучше/хуже, выгодно/не выгодно, хочу/не хочу, хочется/не хочется, нравится/не нравится, надо/не надо, должен/не должен, могу/не могу, справедливо/не справедливо, должно/не должно быть, правильно/не правильно, можно/нельзя, важно/не важно

эмоциям и тому, что их вызывает: грусти, несчастью, радости, счастьем, страху, стрессу, беспокойству, злости, раздражению, жалости, лени

в своей жизни: выживанию, целям, возможностям, успехам/неудачам, достижениям, результатам, прошлому/настоящему/будущему, действиям

Итог

Придавать значение: минус — состояние хуже, минус — стимул, который меня вынуждает. Не придавать значение: плюс — состояние лучше, а все «минусы» при разборе оказываются не минусами.

025 — 26.07.24

Суть

Реальность имеет значение для **Выбора**, а Выбор имеет значение для **Реальности**.
А для меня — ничто не имеет значения по-настоящему; «значение для себя» можно только придумать. Предлагаю не создавать себе зависимостей и не придавать вещам **«нереальное» значение**.

Идея гайда

Мой Выбор зависит от Реальности. Реальность важна для **Выбора** последующих действий.

Реальность зависит от моего **Выбора**. Выбор важен для **Реальности**

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.