Валентин Куриленко

Познание заблуждений. Том 2. Жизнь на руинах

18+

Валентин Куриленко

Познание заблуждений. Том 2. Жизнь на руинах

https://litres.ru/74534347
SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, когда добился желаемого и обнаружил, что это была ошибка?

В первом томе я методично избавлялся от убеждений, которые ни на чём не основаны. Логика была безупречной: чем меньше в голове необоснованного хлама, тем чище станет жизнь. Результат оказался не таким.

Выяснилось, что на тех же самых убеждениях держались желания, мотивация и способность встать утром с кровати. Второй том — сто сорок восемь записей за четыре месяца — это дневник человека, который получил ровно то, чего добивался, и не знает, как теперь жить.

Здесь мало открытий и много тупиков. Здесь я впервые называю собственный метод, которому отдал четыре года, тупиком. И здесь же нахожу первое за всю книгу решение, которое приходит не из рассуждения.

Это самая тяжёлая часть пути. Но путь закончился хорошо: в финале третьего тома я решаю последнюю проблему и выхожу в хорошее состояние, в котором живу до сих пор.

Содержание

Предупреждение 14
О чём ещё нужно знать 15
Как это читать безопаснее 16
000 — Вступление (Сгенерировано ИИ) 17
Что было до 18
Как это выглядит изнутри 19
Где ломается метод 20
Что находится взамен 21
Предупреждение 22
162 — 06.06.25 23
Как я вылетаю 24
Одна и та же ошибка с гайдом 25
Правильное и неправильное восприятие фразы 26
Почему аргумент «нет смысла» не работает 27
Итоговая схема 28
163 — 07.06.25 29
Фраза отработана 30
Что сделало моё исследование 31
Поворот: нужно искать другой путь 32
Что это за другой способ 33
Что я сейчас чувствую 34
164 — 08.06.25 35

Куда завёл меня старый путь 36
В чём была моя ошибка 37
Что такое «нужен другой способ» 38
Два способа регулировать состояние 40
Почему это работает: способ был всегда 41
Про гайд 43
165 — 08.06.25 45
Что я делаю не то 46
Старые знания ни при чём 47
Главная идея: запрос в мозг 48
Эти слова тоже не работают сами по себе 49
Что нужно по-настоящему 50
Что значит «старый способ» 51
166 — 08.06.25 52
Как я до этого дошёл 53
Два способа 54
Я ничего не отменяю 55
Почему словами тут не помочь 56
Почему люди не соглашаются 57
167 — 08.06.25 58
Способ говорить не работает 59
Почему правильное невозможно записать 60
Гайд через обратное 61
Способность мозга и роль слов 62
168 — 08.06.25 63
Как я испортил себе состояние 64

Для себя перестал, для других — нет 65
Почему «загрузить правильные слова» не работает 66
Суперспособность мозга 67
169 — 08.06.25 68
На чём я застрял 69
Решение: неправильные слова — рабочий способ 70
Что такое неправильные слова 71
Тот же принцип для других 72
170 — 09.06.25 73
Новая вера: правильные и неправильные слова 74
Что было раньше и что сломалось 75
Отсутствие противоречия 76
Что значит «неправильный» 77
Гайд для других 78
Состояние 79
171 — 09.06.25 81
Как я потерял вчерашнее состояние 82
В чём была ошибка 83
Наблюдение нельзя описать 84
Конец изучения 85
Гайд для других 86
172 — 09.06.25 87
Вопрос «почему» неотвечаем 88

Почему это меня отпустило 89
Что я буду говорить другим 90
Как я сам до этого дошёл 91
173 — 09.06.25 92
Только через неправильное 93
174 — 10.06.25 94
Ошибка в логике 95
Бетон в голове 96
Как это разрешилось 97
Что произошло по сути 99
Как ощущается новое состояние 101
Гайд для других 102
175 — 10.06.25 103
Как гайд снова испортил состояние 104
Мне нечего сказать другим людям 105
Меняют не слова, а осознание 106
Почему я проверяю гайд на себе 107
Два этапа 108
План гайда и что это дало 109
176 — 11.06.25 110
Симптомы и конфликт желаний 111
Открытие: я проверял свои действия 112
Проверить нельзя ничего 113
Потеря контроля и страх 114
Кто теперь ведёт мою жизнь 115
Жизнь без понимания того, что делаешь 117

Итог и что дальше 119
177 — 18.06.25 121
Что я перепробовал и почему это не сработало 122
Открытие про ненаблюдаемое 124
Что мозг понял, пока я спал 125
Почему больше нечего познавать 126
Какое у меня теперь состояние 127
178 — 18.06.25 128
Идея 129
Итого 130
Дополнение 131
179 — 19.06.25 132
Проблема: я не могу перестать проверять гайд 133
Что такое мой гайд 134
Словами можно только разрушать 135
Зачем мой мозг вообще задумывается о гайде 136
Результат 137
180 — 19.06.25 138
Почему эта фраза мне вредит 139
Почему гайд невозможно проверить 140
Что я могу тестировать 141
181 — 19.06.25 142
Проблема первой части гайда 143
Второй шаг: взять возможность 144
Почему гайды бессмысленны 145

Попытка сломать эту стратегию 146
Почему я потерял состояние в прошлый раз 147
Почему нельзя заканчивать словами «буду тестировать» 148
Мой план 149
182 — 19.06.25 150
Две неадекватные причины задумываться о гайде 151
Парадокс, на который я наткнулся 152
Прикладная причина и решение через план 153
Итог 154
183 — 19.06.25 155
Почему прошлый гайд не работает 156
Как делается переход (второй этап) 157
Что портит состояние 159
Что происходит внутри правильного состояния 160
Как жить дальше 161
184 — 19.06.25 162
Почему без веры нельзя оставить как есть 163
Конфликт с работой 164
Варианты, которые я перебрал 165
Настоящая причина: меня выбивал план 166
Итог 167
185 — 21.06.25 168
В чём была проблема 169

Ключевое наблюдение: писать можно, не осознавая 170
Что теперь такое гайд 171
Моя ошибка: пытался войти в состояние словами 172
Почему теперь я не буду осознавать слова 173
Зачем гайд другим и почему не нужно его проверять на себе 174
186 — 21.06.25 175
Ошибка предыдущей записи 176
Почему в правильном состоянии гайд писать нельзя 177
Второе состояние — «невесомость» 178
Решение: переключаться молча 179
Что я могу описать, а что нет 180
План гайда для человека 181
187 — 23.06.25 182
Тупик: чередовать состояния не получается 183
Про желания 184
Почему думание о гайде убивает состояние 185
Краткое изложение гайда — «на всякий случай, в последний раз» 186
Почему консультации и работа по теме невозможны 188
Решение: остановиться на том, что есть 189
188 — 23.06.25 190

Как я потерял и не смог вернуть состояние 191
Полная механика — что происходит в голове 192
Чем это отличается от прежней жизни 193
Самодетонирующая бомба 194
Новая идея: может, гайд всё-таки можно писать 195
Про природу веры 196
189 — 23.06.25 197
Вера — не в слова, а просто вера 198
Как я потерял веру изначально 199
Что мешает вере: думание об описании 200
Три состояния 201
Рабочая схема: писать гайд во втором состоянии 202
Две работы и переключение между ними 203
190 — 23.06.25 204
Как всё устроено по умолчанию 205
Матрёшки описаний и автоматические мысли 206
Почему я вообще начал это изучать 208
Первый шаг: нельзя верить наблюдениям 209
Второй шаг: нельзя верить и словам 210
Что при этом теряется 211
Ключевой ход: слова уничтожают сами себя 212
Независимая вера, смысл и мотивация 214
К чему я в итоге прихожу 216
191 — 24.06.25 217

В чём была моя ошибка 218
Почему осознавание слов портит состояние 219
Как правильно 220
Второй шаг — к независимому смыслу 221
О чём перестаёшь задумываться 222
192 — 27.06.25 223
1–4. Проблема 224
5–6. Прагматизм и техника «как бы верить» 225
7–8. Выбор чистого восприятия 226
9–14. Ницше, отсутствие мыслей и пустота 227
15. Развязка: человек и камень 228
193 — 27.06.25 229
С чего я начал и как потерял выбор 230
Состояние пустоты 232
Две проблемы 233
Человек, гора и камень 234
Что было моим заблуждением 236
Что не сработало по дороге 237
Порядок выхода из пустоты 238
194 — 27.06.25 239
Как я потерял способность выбирать 240
Безмыслие и провальные попытки 241
Камень и гора 242
Ловушка: я стал использовать и эту идею как гайд 244
Расслабление 245

Нет даже относительного смысла 247
195 — 28.06.25 248
Гайд против просто описания 249
Эмоции возвращаются без описания 250
Описание как чистый инструмент 251
Доволен ли я тем, чего достиг 253
196 — 28.06.25 255
Две причины задумываться об описании 256
Возвращаются и негативные эмоции 257
Как я отношусь к эмоциям 258
Какой будет такая жизнь 259
197 — 28.06.25 260
С описанием нечего делать 261
Описание против инструкции 262
Моя постоянная ошибка 263
198 — 28.06.25 264
Цикл, из которого я выбирался 265
Расслабиться 266
Что происходит, когда я расслаблен 267
199 — 28.06.25 269
Почему словом расслабиться нельзя 270
Про описание и других людей 271
200 — 29.06.25 272
Конец ознакомительного фрагмента. 273

Валентин Куриленко
Познание заблуждений. Том 2. Жизнь на руинах

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)

Представьте, что вы всю жизнь мечтали сбросить груз, наконец сбросили его — и обнаружили, что он был единственным, что удерживало вас на земле.

Примерно это и есть второй том.

Что было до

В первом томе я методично избавлялся от убеждений. Каждое разрушенное убеждение приносило облегчение, и я считал, что двигаюсь к свободе: чем меньше в голове необоснованного хлама, тем чище и спокойнее станет жизнь.

Логика была безупречной. Результат — нет.

Выяснилось, что на тех же самых убеждениях держались желания. И мотивация. И способность встать утром с кровати. Убеждение «мне нужно чего-то достичь» ни на чём не основано, это правда; но именно оно заставляло меня что-то делать. Когда оно исчезло, делать стало нечего и незачем.

Второй том — сто сорок восемь записей с 6 июня по 9 октября 2025 года — это четыре месяца жизни человека, который получил ровно то, чего добивался, и не знает, что с этим делать.

Как это выглядит изнутри

Не как философское созерцание. Как невозможность.

Здесь есть сутки, проведённые в кровати, потому что не нашлось причины встать. Состояния, которые я описываю как белый шум, где всё одинаково и ничто не отличается от другого. Несколько периодов по трое-четверо суток, которые я называю худшими в своей жизни. И попытка обратиться к психологу — первая за всё время, потому что собственные варианты закончились.

Я довольно долго пытался решить это тем же способом, каким решал всё раньше: найти правильную формулировку. Это не работало ни разу. Каждая найденная формулировка через день превращалась в инструкцию, я начинал ей следовать, и становилось хуже.

Где ломается метод

Примерно на середине тома я впервые называю свой собственный подход тупиком.

Пять лет я разбирал убеждения. Здесь я признаю, что разбирать больше нечего, а жить всё ещё невозможно, и впервые пробую не думать, а действовать: перестать бояться страха и пойти делать то, чего избегал. Это первое решение за всю книгу, которое приходит не из рассуждения.

После этого том меняет направление. Вопрос перестаёт быть «во что я зря верю» и становится «на чём вообще можно стоять, когда стоять не на чем».

Что находится взамен

Не система. Скорее несколько мелких опор, каждая из которых держит немного.

Оказывается, что есть разница между «я хочу» — решением, которое требует веры, — и «мне хочется» — чувством, которое возникает само и никакой веры не требует. Второе пережило разрушение первого.

Оказывается, что можно перестать думать о себе, потому что думать о себе — это буквально думать о слове «я». Как только это прекращается, на первый план выходят ощущения.

Оказывается, что действия не обязаны иметь смысл, чтобы их совершать. К концу тома я это принимаю, хотя принятие даётся тяжело и несколько раз срывается.

Предупреждение

Это самая мрачная часть книги. Если первый том читается как расследование, то второй — как затяжная болезнь, из которой я постепенно нащупываю выход.

Здесь мало побед и много тупиков. Несколько раз я объявляю запись последней, потому что считаю, что сказать больше нечего, и каждый раз через день пишу следующую.

Решения в конце тома не будет. Будет смена вопроса — и она окажется важнее любого ответа.

162 — 06.06.25

Суть

Гайд у меня **вылетает** — не держится. Разбираюсь почему. Причина в том, что я начинаю смотреть на собственные слова и осознавать их — и мозг тут же принимает их за факт. В итоге я свёл всё к простому: есть **одна фраза**, её нужно **правильно осознать**, и есть **две ошибки**, из-за которых состояние теряется.

Как я вылетаю

Я думаю только о том, на что указывают слова, — состояние хорошее. Потом я задумываюсь: а что происходит? И начинаю **смотреть на сами эти слова** и верить в них.

Я начинаю верить, что не могу смотреть на то, на что слова указывают, потому что все эти слова не доказаны.

Но **то, что все слова не доказаны, — само не доказано**.

Когда ты смотришь на слова, ты этим уже по факту заявляешь, что в них веришь.

Пока я смотрю только на то, на что слова указывают, я вообще не задаюсь вопросом, верю я в них или нет. Я просто живу и кайфую. А стоит посмотреть на слова — сразу возникает вопрос, и, как правило, я начинаю верить.

Одна и та же ошибка с гайдом

Я что-то записываю, а потом смотрю на свой гайд и **представляю и осознаю** его — будто это способ понять, что я говорил в прошлом.

Это не способ понять

Чтобы правильно понять, что я говорил, **достаточно просто вспомнить** или прочитать. Вспомнил — сразу понял, о чём речь. Представлять и осознавать не нужно.

Когда я говорю «это неправда», я имею в виду что-то конкретное. А потом смотрю на эти слова обособленно, начинаю их представлять — и они приобретают уже совсем другое значение, не то, которое я закладывал. И так со всеми словами.

Что я вижу, когда представляю слова

Я вижу **воображаемый мир в голове** , целиком созданный словами, — и ещё верю в него, будто это мир, в котором я живу. Но верить в него я не могу. Этот мир не нужен ни для чего: ни чтобы понимать написанное, ни чтобы жить, выживать и действовать.

Правильное и неправильное восприятие фразы

Есть две мои любимые фразы: «не могу верить **словам**» и «не могу верить **ничему**». Второй вариант лучше — он захватывает и наблюдения тоже.

Неправильно — смотреть на фразу и пытаться её представить и осознать. Тогда я просто беру слова и представляю их, вместо того чтобы **увидеть, о чём она**. И автоматически отношусь к ней как к факту, к чему-то доказанному, и сразу верю во всё, что при этом вижу.

Правильно — увидеть, о чём она буквально. «Я не могу верить ничему» — и я буквально вижу перед собой все свои наблюдения. Ни с какой точки зрения не могу верить ни во что, потому что ничего не могу себе доказать, включая эти самые слова.

Когда я осознаю фразу правильно, я **автоматически** оказываюсь в хорошем состоянии и автоматически перестаю смотреть на слова — выбор тут делать не нужно, это происходит само.

Почему аргумент «нет смысла» не работает

Я пробовал остановить себя доводом: «зачем мне осознавать слова, в которые я не верю ни с какой точки зрения». Но эти же слова **оборачиваются против меня**: если я говорю, что не верю ни с какой точки зрения, у меня пропадает желание что-либо делать со словами вообще — в том числе думать о том, на что они указывают.

Вопрос «зачем» использовать нельзя

Вопрос «зачем» — это про смысл, а смысла вообще ни в чём нет. Этим путём никуда не уедешь. К тому же формулировка «если я не верю в эту фразу, то…» уже неверна, потому что первая часть этого «если» сама недоказана.

Итоговая схема

Всё проще, чем я усложнял

Есть **одна фраза**. Её нужно **правильно осознать** — увидеть то, на что она указывает. Осознав её правильно, ты уже не сможешь осознать её иначе, всё автоматически становится очень хорошо.

Потерять это состояние можно только по **двум причинам**:

ты начинаешь **неправильно читать** слова — представляешь и осознаёшь их, вместо того чтобы просто прочитать и понять;

ты начинаешь **неправильно проверять** слова — осознаёшь и представляешь гайд, вместо того чтобы прочитать, увидеть, на что указывают слова, и сравнить свои наблюдения со словами, которыми я эти наблюдения описал. Состыковались — значит проверил. По-другому проверить ничего нельзя.

Других непридуманных причин смотреть на слова у меня нет. Мои попытки «усилить» всё темой про отсутствие смысла — лишнее, это фигня.

Итог

Одна фраза, правильно понятая, плюс две ошибки, которых не надо допускать. Всё остальное больше не роляет. Теперь надо тестить.

163 — 07.06.25

Суть

Моя главная фраза перестала работать: с её помощью я больше ничего не могу сделать, потому что **чтобы использовать слова, нужно в них верить на 100%**, а верить я больше не могу физически. Я забил на весь этот путь и стал **искать другой способ** заиметь хорошее состояние — не через слова. И мозг сразу его нашёл.

Фраза отработана

Фраза «не могу ничему верить ни с какой точки зрения, потому что ничего не могу доказать» просто **не работает**. Я пытался думать только о том, на что она указывает, не смотреть на сами слова — но когда я думаю о том, на что слова указывают, я вижу, что вижу нечто, **созданное словами, которые я не могу себе доказать**. И желание это делать пропадает.

Ключевое условие

Чтобы я захотел смотреть, на что указывают слова, я **обязан верить в эти слова полностью, на 100%**. Если ты не веришь в слова, ты не можешь их никак использовать.

Мозг видит: окей, эти слова не ложь и не правда, но мне это ничего не доказывает. Я в них не верю.

Верить надо именно **сознательно** — реально смотреть на фразу и верить в неё как в доказанную. Такого я больше не могу. **Я физически потерял эту способность.** Раньше мог, теперь нет.

Всего есть три варианта, что делать со словами: **представить** их, **осознать** их и **увидеть, на что они указывают**. Во всех трёх случаях ты обязан верить в слова. Значит, все три варианта для меня недоступны. Слова — отработанный материал.

Что сделало моё исследование

Моё глубинное исследование **убило веру в какие-либо слова с какой-либо точки зрения**. Это очень хорошо. Но вместе с верой оно убило и способность влиять словами на своё состояние.

Эта фраза, за которую я держался до последнего, думая, что через неё в итоге получу хорошее состояние, — **она отработана и выдохлась**. Больше из неё ничего не вытащишь. И все другие слова точно такие же.

Поворот: нужно искать другой путь

Я подумал: нужно искать **другой путь**, как сделать себе хорошее состояние — не с помощью слов. И как только я это подумал, **открылась возможность** заиметь крутое состояние: мозг стал искать другие варианты.

Я перестал пытаться что-то сделать словами, перестал думать об этой фразе, забил, переключился — и мозг **сразу нашёл другой способ**, как быть в хорошем состоянии без каких-либо слов.

Почему я раньше отметал этот вариант

Во-первых, я верил, что могу добиться состояния словами. Во-вторых, я не хотел быть в хорошем состоянии **неизвестно почему** — мне казалось, это вариант «для недумающих людей». Я всегда хотел знать, почему я в хорошем состоянии. Но знать это можно, только используя слова, а слова больше не работают.

Заодно отпал и путь познания: познать мир можно было бы только словами и наблюдениями, но ничего нельзя доказать или опровергнуть ни с какой точки зрения. Значит, **этого пути просто не существует**. Меня интересует только хорошее состояние.

Что это за другой способ

Рассказать о нём я ничего не могу, потому что **он не связан ни с какими словами**. Я не говорю себе никаких слов и ничего с ними не делаю.

Обратиться к нему можно **через слова**: перестав пытаться что-то сделать словами и начав искать другой способ. Когда дойдёшь до этого — найдёшь его сразу же.

Описать можно только процессы, связанные со словами. Процессы, не связанные со словами, **словами описать невозможно**.

Максимум я могу сказать: ищи другие способы оказаться в хорошем состоянии, кроме как с помощью слов. И твой мозг либо найдёт, либо нет.

Что я сейчас чувствую

Ощущение как в детстве, лет в десять: тогда я тоже не задумывался обо всём этом и был в хорошем состоянии **неизвестно почему**.

Разница с детством

Тогда я неизвестно почему бывал и в плохом состоянии. Теперь — не буду. В плохом состоянии человек оказывается только из-за **неосознанной, подсознательной веры в какие-то слова**. Такой веры у меня больше нет ни во что. Значит, я могу быть только в хорошем состоянии, и оно **не зависит ни от чего**.

Итог

Теперь нужно тестить: смотреть, что за состояние, какие проблемы. Забавно, что свой будущий гайд я теперь воспринимаю совсем иначе — не как способ оказаться в хорошем состоянии, а просто как конкретную инструкцию. Надо жить, делать и писать.

164 — 08.06.25

Суть

Я разобрался, что вообще происходит. Моя всеубивающая фраза убила веру во все слова — и вместе с ней возможность **как-либо использовать слова**. Ошибка была в том, что я искал такую фразу, которая не убьётся всеубивающей фразой. Такой фразы не существует. Работает только одно: сказать **«мне нужен другой способ»** и дать **запрос мозгу** — и мозг сам, без слов, даёт хорошее состояние.

Куда завёл меня старый путь

Я шёл путём изучения того, во что я могу и не могу верить, что могу и не могу доказать. И дошёл до фразы: «я ничему не могу верить ни с какой точки зрения, потому что ничего не могу доказать ни с какой точки зрения, включая эти слова».

Эта фраза убила у меня **любую возможность использовать любые слова**. Но без слов жить я не могу — слова очень нужны мозгу.

Вывод

Весь этот способ — попытка узнать, во что можно верить и что можно доказать, — **нерабочий вариант** изменения своего состояния в лучшую сторону. Вариант «не верить в слова» — не вариант. Этот способ нужно применять **только чтобы убить веру**. Применять его же, чтобы оказаться в хорошем состоянии, бесполезно.

В чём была моя ошибка

Я придумал фразу, которая всё убивает. А потом стал искать такую фразу, которая **сделает мне хорошее состояние, но не убьётся всеубивающей фразой**.

Такой фразы не существует. Всеубивающая фраза убьёт **любую** фразу.

Я бесконечно, зациклено крутился: говорил фразу — тут же пытался её проверить и убивал её — оставался ни с чем.

У мозга была цель: придумать фразу, которая устоит. Такой цели выполнить нельзя.

И тогда я сказал: **нужен другой способ**. Не тот. И мозг перестал пытаться применять убивающую фразу.

Что такое «нужен другой способ»

Сначала я думал, что я просто **начинаю верить** в эту фразу и что вера и есть тот самый другой способ. Но, проверив, я понял, что это не так: **ощущения веры нет**. Веру я помню, клянусь, — она всегда ощущается как вера. Здесь её нет, здесь я очень спокоен.

Потом я думал, что я **представляю себе, на что эта фраза указывает**. Но и это не совсем так: если просто представить, на что она указывает, — ни на что интересного она не указывает, и это ничего не даёт.

Что происходит буквально

Я говорю «нужен другой способ» — и **начинаю искать его в голове**. Не смотрю на фразу, не осознаю её, не верю в неё. Фраза работает просто как **толчок**, как **запрос в мозг**. И мозг его находит.

Другой способ — это состояние, в котором я не думаю о том, во что могу и не могу верить, что доказано и что нет, не вспоминаю всеубивающую фразу. Я даже не задумываюсь о том, как мне использовать слова. Я просто начинаю жить, а слова как-то сами используются.

Я не могу сказать, что я их осознаю. Не могу сказать, что представляю. Не могу сказать, что верю или не верю. Не могу сказать, что использую или не использую. **Я не понимаю, какую роль слова начинают играть** — и не понимаю, что

тут описывать, потому что описать способ, не связанный со словами, словами невозможно.

Два способа регулировать состояние

Старый способ: я сам говорю себе слова и что-то с ними делаю — осознаю, представляю, верю, думаю о том, на что они указывают. Мозг всю жизнь регулирует состояние словами, потому что с какой-то точки зрения в них верит. Этот способ **автоматически убивается** тем, что я не верю ни в какие слова.

Новый способ: я даю запрос мозгу — «нужен другой способ заиметь хорошее состояние, не с помощью слов» — и мозг просто берёт и **даёт** мне хорошее состояние. Бам — и всё, без слов.

Разница в запросе

Раньше я тоже давал мозгу запрос — но такой: «найди слова, в которые я поверю и которые поднимут мне настроение». На этот запрос мозг ничего придумать не может, потому что таких слов не существует. Теперь запрос другой: **«найди другой способ, не через слова»** — и мозг сразу его находит.

Важно не путать: если я просто **произношу** «мозг, сделай мне хорошее состояние без слов» и представляю себе, что мозг это сделал, — это фигня, фантазия. Нужно **буквально начать искать** другой способ.

Почему это работает: способ был всегда

Мозг **всегда** может дать тебе хорошее состояние, независимо ни от чего. Я это всегда видел: я мог бы быть в хорошем состоянии, но **не хотел**.

Механизм отказа

Наше состояние регулируется словами, и мы хотим регулировать его только словами. Хорошее настроение должно **состыковаться** с тем, что у нас в голове. А в голове слова, в которые мы верим: «всё плохо», «я несчастный», «я не получил, что хотел», «все виноваты», «я неудачник». Пока я в них верю, хорошее состояние не стыкуется — и **я сам от него отказываюсь**.

Примеры этого отказа:

я хочу быть в хорошем состоянии, только если верю, что **у меня есть всё, что я хочу**;

меня обидели — и я не хочу быть в хорошем состоянии, пока человек не извинится. Простить = перестать верить в слова, что он виноват и должен извиниться;

«неправильно» быть в хорошем состоянии, когда тебя унижают, не любят, когда у тебя нет денег, когда ты ошибся в прошлом.

Всё это — из-за слов, в которые мы верим. Сейчас я в них не верю, значит **несостыковки больше нет** и отказываться

не от чего. Я **впервые согласился** иметь хорошее состояние не из-за слов, не из-за веры и не из-за реальности. И мозг мгновенно его дал.

Про гайд

Если гайд — это набор слов, которые сами по себе сделают тебе хорошее состояние, то **такого гайда нет**. Вспоминать записанный гайд и пытаться им поднять себе состояние — тот же самый старый нерабочий способ.

План гайда для людей

Разрушить веру в какие-либо слова с какой-либо точки зрения. Для этого достаточно одной фразы: «Я не могу верить ничему, потому что ни с какой точки зрения не могу доказать себе, включая эти слова». Перед этим можно зайти с частных случаев: мысли, ответы, знания, слова, описания, воздействия.

Объяснить, что словами состояние можно менять всего тремя способами: осознать фразу, представить её, представить то, на что она указывает. Других нет. И ни один из них не приживётся, если ты в слова не веришь.

Понять, что нужен другой способ получить хорошее состояние — не с помощью слов. Сказать «нужен другой способ» — и мозг его найдёт.

Итог

Все плохие состояния — из-за того, что мы пытаемся регулировать своё состояние словами, а делаем это потому, что с какой-то точки зрения в них верим. Перестав верить, мы теряем эту способность физически — и тогда находим

другой способ, который **всегда был**. Просто избавляемся от патологического способа регулирования состояния. Меня больше не интересует вопрос веры — меня интересует только хорошее состояние.

165 — 08.06.25

Суть

Я экспериментирую и заметил ошибки, которые допускаю, пытаясь оказаться в том самом состоянии. Главная идея: **другой способ должен искать не я, а мозг**. Я умею только одно — говорить слова и что-то с ними делать. Мозг может без слов. Я делаю запрос и жду результат.

Что я делаю не то

Я пытался понять, что я **должен сделать**, чтобы оказаться в этом состоянии. Но я могу делать только одну вещь: говорить какие-то слова и что-то с ними делать — представлять их, осознавать.

Я кручусь вокруг одних и тех же вариантов:

либо представляю, либо осознаю;

либо верю, либо воображаю, что верю;

беру фразу «мне нужен другой способ» и пытаюсь **сам** что-то с ней придумать, как-то её правильно применить.

Когда фраза «нужен другой способ» не сработала, я взял слова «нужен **совсем** другой способ» — и стал делать с ними ровно то же самое: воображать, представлять, осознавать, думать, на что они указывают. Крутясь вокруг одного и того же, ничего не получится.

Вывод

Оказаться в том состоянии **с помощью слов невозможно**. А я могу менять что-то только словами. Значит, я сам никак в этом состоянии не окажусь.

Старые знания ни при чём

Всё, до чего я дошёл — что я ничему не могу верить, что не могу ничего доказать, всё про слова, — я не отменяю и не усиливаю.

Точная формулировка

Это **не поможет и не помешает** оказаться в правильном состоянии.

Главная идея: запрос в мозг

Когда я говорю «мне нужен другой способ», искать его должен **буквально мозг**. И мозг должен сам, абсолютно без моего вмешательства, сделать себе хорошее состояние. А я должен просто **получить результат** и наслаждаться.

Почему я сам не могу:

у меня есть только один способ — словами. А нужен способ **без слов**;

Я — это мышление. Я — это то, что говорит. Я — это слова. Без слов меня нет. Как я составлю что-то без слов? Никак;

мозг понимает **что-то большее, чем язык слов**. Он может сделать хорошее состояние без слов. Как — я не знаю.

Поэтому фраза «мне нужен другой способ» — это **буквально запрос в мозг**. Этим запросом он понимает, что нужно искать и какое состояние нужно сделать.

Эти слова тоже не работают сами по себе

Всё, что я сейчас описал, **не нужно представлять и осознавать**. Эти слова помогут только понять, что происходит, — и всё. Сами по себе они не сработают: их не нужно применять, не нужно делать или не делать то, что я сказал.

Когда я говорю себе «мне нужен другой способ», я **не думаю обо всём этом**: ни о словах, ни о том, что говорил раньше, ни о том, что ничего не могу доказать и ничему не могу верить. Всё это — **старый способ**. Я не смотрю ни на какие слова, я смотрю куда-то в сторону.

Если я по-настоящему хочу найти другой способ, то другой способ — это **не словесный** способ, не связанный ни с одним словом, которое я когда-либо говорил.

Ловушка

Когда я сказал, что мои слова «правильно описывающие», я как будто в это поверил, и мне не хочется с ними расставаться. Но никаких правильно описывающих слов тут нет — это просто какие-то слова.

Что нужно по-настоящему

По-настоящему перестать пытаться **сделать что-то самому**.

По-настоящему **захотеть** другой способ.

По-настоящему **дать мозгу всё сделать** — дать мозгу найти другой способ.

Проверить это ещё раз я уже не могу: я **уже нахожусь** в этом состоянии, и нахожусь в нём не из-за каких-то слов. Мне некуда меняться. Единственное, куда я могу поменяться, — обратно: начать читать слова, представлять их, самому что-то с ними делать.

Что значит «старый способ»

Старый способ — это **всё, что я говорил до этого**. Я смотрел на все свои слова и пытался ими изменить своё состояние, сделать его лучше.

Новый способ — это что-то не это, **что-то не похожее**, не связанное с бесконечным созданием слов и попытками словами что-то сделать. И мой мозг сразу почему-то это понимает, находит другой вариант — и я его просто получаю.

Итог

Я сам не могу найти и сделать себе хорошее состояние. Я — не мозг, я просто мышление, наблюдатель в центре головы, и у меня есть доступ только к словам. У мозга есть доступ ко многому другому. Я должен просто дать ему запрос: **«мозг, найди другой способ»**. Он найдёт — он может, а я нет.

166 — 08.06.25

Суть

Я понял, что такое **другой способ**. Способов всего два: **смотреть на слова** и **не смотреть ни на какие слова**. Смотреть — старый способ, он не работает. Новый способ — не смотреть ни на какие слова, включая все мои гайды и эти самые слова. Всё довольно просто.

Как я до этого дошёл

После предыдущего гайда я попробовал жить — и не смог перестать о нём думать. Я сижу, смотрю на свой гайд и не могу понять: он ведь так правильно написан, почему с его помощью я не могу оказаться в правильном состоянии?

И тут пришла идея: **когда я думаю о своём гайде, я смотрю на слова**.

Два способа

Смотреть на слова. Тогда они на меня влияют. Но какое бы хорошее состояние я ни искал, смотря на слова, я его не получу — потому что **я не верю ни в какие слова ни с какой точки зрения**.

Не смотреть ни на какие слова. Тогда они на меня никак не влияют, и всё гуд.

Почему никакой гайд не помогает

Ни один гайд в принципе не может помочь оказаться в том состоянии, потому что **на любой гайд я смотрю**. А если ты смотришь на слова — ты используешь старый способ.

Я наговорил кучу гайдов — и на всё это я смотреть не буду вообще. Фразу «мне нужен другой способ» можно заменить на «не смотреть ни на какие слова». **Включая эти слова.** Если я на них посмотрю — это будет старый способ.

Я ничего не отменяю

Со всеми этими словами я ничего не делаю — я просто на них не смотрю.

Я их **не отменяю**, они остаются в моей голове.

Они влияют на меня в том смысле, что **не дают мне впасть ни в какую веру**.

И при этом они не портят мне состояние, потому что я на них не смотрю.

Поэтому мой мозг остаётся в **мега-стабильном** состоянии. Но меня в любой момент может потянуть посмотреть на какие-то слова — например, на слова, что я не могу ничему верить, или на какой-нибудь свой гайд. И тогда состояние резко изменится.

Почему словами тут не помочь

Замкнутый круг

Никакие слова не помогут тебе перестать смотреть на слова, потому что, **используя слова, ты обязан на них смотреть**. Даже слова «не смотри на слова» не помогут: ты будешь смотреть на слова «не смотри на слова» — а значит уже используешь старый способ.

Точно так же нет смысла говорить, **на что** смотреть. Скажу «я смотрю на реальность» — но «реальность» это тоже слово, и я начну смотреть на слово «реальность», а не на саму реальность. Я могу сказать, на что я **не** смотрю, но не могу сказать, на что смотрю.

Это просто **способность мозга** не смотреть ни на какие слова. Её нужно запросить в мозг, потому что сам ты этого сделать не можешь.

Почему люди не соглашаются

Мозг умеет не смотреть ни на какие слова. Но поскольку мы **верим в слова**, мы сами на это не соглашаемся.

Пример

Представь, что в голове есть слова «все вокруг виноваты, а я всем не должен», и ты в них веришь. Ты скажешь: как я буду на это не смотреть? Тогда я не буду действовать исходя из этих слов, не буду всех винить. Конечно, ты не соглашаешься — ведь ты веришь.

У меня сейчас таких слов, в которые я верю, нет. Поэтому мне **легко** не смотреть ни на какие слова. Меня интересует только хорошее состояние.

Итог

Есть два способа: смотреть на какие-то слова, неважно какие, и не смотреть ни на какие слова, неважно какие. Старый способ не работает, новый работает. У меня получается довольно легко, и, мне кажется, у других людей тоже будет получаться легко. Сидеть и что-то запрещать себе тут не нужно.

167 — 08.06.25

Суть

Я понял, что **сам способ что-то говорить — уже неправильный способ**. Поэтому я не могу словами сказать, как правильно, — я могу сказать только, как **неправильно**. А человек, убрав неправильное, сам, без слов, поймёт, как правильно.

Способ говорить не работает

Я сижу и пытаюсь что-то сказать — и вижу, что **способ сказать что-то неверный, нужен другой способ**. Какой? Способ ничего не говорить, буквально ни одного слова.

Даже то, что я говорю сейчас, — вроде правильные вещи, но само «говорение» остаётся тем же неправильным способом.

Это говорение не даст мне хорошего состояния.

Все мои гайды — это я что-то говорил. Значит, и они все — тот же способ.

Я либо говорю и полагаюсь на свои слова, либо использую другой способ: ничего не говорю и ни на какие слова не полагаюсь.

Почему правильное невозможно записать

Записать правильный способ **физически невозможно**: правильный способ — ничего не записывать и не говорить. Я могу записывать только неправильные способы, потому что записывать можно только словами.

Переформулирую точнее: я не могу сказать, какой способ правильный, — я могу сказать, какой **неправильный**.

Гайд через обратное

Отсюда вывод, каким должен быть гайд:

Я **не рассказываю, как правильно** — я говорю, как неправильно.

Убрав всё неправильное, человек автоматически поймёт, как правильно.

Аналогия с дорогой

Я говорю: ехать по левой стороне, по встречке — неправильно. Ты спрашиваешь: «А как правильно?» — и мозг сам находит: наверное, по правой. Так же и здесь: я говорю, как неправильно, и твой мозг находит правильное сам.

Та же стратегия была у Кришнамурти: он говорил «вот это неправильно, и это неправильно» и никогда не говорил, как правильно — возможно, по той же самой причине.

Способность мозга и роль слов

Когда я говорю «нужен другой способ», мой мозг именно этот вариант и выбирает: он перестаёт что-либо говорить и просто наблюдает. Когда я произношу, что все гайды — неправильный способ, я **сразу оказываюсь в правильном состоянии**, потому что сразу понимаю, а что тогда правильно. Но сказать об этом я уже не могу — иначе снова вернусь к старому способу.

Понять что-то словами = узнать, как **неправильно**.

Понять, как правильно, можно **только без слов**.

Зачем тогда нужны слова

Слова нужны только для того, чтобы понять, что слова — неправильный способ. Говорение о словах, думание о словах — всё это неправильный способ. Поняв это, ты поймёшь, что нужен другой способ, и окажешься в нём сразу же. **Итог**

Это простой **метод исключения**: есть такой способ и есть другой; чтобы попасть в другой, нужно исключить этот. Так я буду объяснять людям — это максимум, что я могу сделать и для себя, и для других. Я хотел сказать словами, как правильно, но это невозможно, и теперь я понял, почему.

168 — 08.06.25

Суть

Я понял, что руинило мне состояние всё это время: я писал гайды для других, **втайне считая их правильными, и потому постоянно проверял их на себе**. Раз всё, что я записываю, — неправильно, проверять нечего. Теперь я могу писать что угодно, и это меня не задевает.

Как я испортил себе состояние

Записав предыдущий гайд («я могу сказать только, как неправильно»), я сказал себе: ну всё, теперь знаю, что говорить людям. Потом стою, мою посуду — и **не могу перестать думать о собственном гайде**: смотрю на него, представляю, как его будут слушать другие, пытаюсь применить его на себе.

Желание **проверить на себе свой собственный гайд**.

Но то, что я записал, — неправильно, и я пытаюсь неправильное применить к себе.

Разумеется, ничего хорошего не выходит — состояние портится.

Так каждый раз: пишу гайд → проверяю его на себе → он портит мне состояние.

Для себя перестал, для других — нет

Для себя я уже перестал писать правильные гайды. А для других — продолжал пытаться. В этом и была ошибка.

Если передо мной стоит человек, я честно скажу ему:

Я не могу написать тебе правильный гайд и не могу сказать тебе ничего правильного.

Я могу сказать тебе только **неправильные вещи** — ты поймёшь, почему они неправильные.

Как правильно, **ты должен понять сам**, без слов. Неправильный вариант — лишь подсказка.

Почему «загрузить правильные слова» не работает

У всех людей в голове есть слова, которыми они регулируют своё состояние, — привычный один и тот же способ.

Раньше я думал: у людей в голове неправильные слова, я напишу гайд, они загрузят его себе в голову — и состояние станет хорошим.

Теперь понимаю: любые слова — неправильные. Какой бы гайд я ни написал, загрузив его в голову, хорошего состояния не получишь, потому что слова — неправильный способ делать себе хорошее состояние.

Значит, я даю людям **другие неправильные слова**, из которых они поймут, что все слова неправильные, — и дальше сами поймут, как правильно.

Чтобы понять слова, достаточно просто их прочитать; люди будут по-разному их воспринимать — представлять, осознавать, думать о том, на что они указывают. Ничего сложного там нет.

Суперспособность мозга

Я вижу, как неправильно — все слова неправильны. Как правильно, я **увидеть** не могу: понимать я умею только слова. Но это может понять мой **мозг**.

Как это срабатывает

Я говорю, что вот это неправильно — мозг это слышит и сразу начинает искать, а как тогда правильно. И он понимает. И я оказываюсь в хорошем состоянии. Автоматически, через понимание неправильного.

Принцип общий: скажи человеку «так рисовать неправильно» — и его мозг сам может представить и угадать, как было бы правильно. **Итог**

Как только я начал писать гайды для других, начались жёсткие проблемы — именно из-за попытки написать правильное. Теперь этой проблемы нет: я обрёл способность записывать гайды какие угодно, и они не руинят моё состояние, потому что я не проверяю их на себе. Всё, что я пишу, — неправильный способ получить хорошее состояние, и люди должны понять правильное сами.

169 — 08.06.25

Суть

Предыдущий гайд открыл мне глаза: **правильных слов не существует**, и я не могу их сказать. Я на этом застрял — ведь и слова «нужен другой способ» тоже неправильные. Выход: понять, что **сама попытка сказать правильные слова — очередной неправильный способ**, и что в правильное состояние я попадаю именно через неправильные слова.

На чём я застрял

Предыдущий гайд сломал мне состояние и одновременно открыл глаза: я могу говорить и писать только неправильные слова. **Правильные слова** — это те, которые я могу доказать, которым могу верить, которые могу применить и с помощью которых окажусь в правильном состоянии. Я верил, что такие слова у меня есть.

Теперь я не хочу искать другой способ: слова «мне нужен другой способ» — тоже неправильные слова.

Всё превращается в «неправильно-неправильно-неправильно»: зачем мне другой способ, если и эти слова неправильные?

Это то же самое, что случилось раньше с верой и с доказательством: тогда я понял, что не могу никаким словам верить и ничего не могу доказать, а теперь — что не могу сказать правильных слов. (И слова «я не могу сказать правильных слов» — тоже неправильные.)

Решение: неправильные слова — рабочий способ

Есть способ: сказать правильные слова и оказаться в правильном состоянии. Он **нерабочий**, потому что правильных слов не существует. Значит, нужен другой способ.

Рабочий способ

Сказать **неправильные слова** и из-за них оказаться в хорошем состоянии. Каким образом? Поняв, что они неправильные, и через неправильное понять, как правильно. Слова «мне нужен другой способ» — как раз такие неправильные слова, и это работает.

Дело не в том, что все слова неправильные, а в том, что **я не могу сказать правильные слова**. Когда я это понял, я понял и большее: **думать о правильности слов — само по себе неправильно**. Это тот же список, что «могу верить / не могу», «доказано / не доказано». Другой способ — тот, в котором я обо всём этом вообще не задумываюсь.

О самом другом способе я ничего сказать не могу — он не связан ни с какими словами. Но чтобы его найти, мне нужны именно неправильные слова.

Что такое неправильные слова

Слова, с помощью которых ты **не окажешься** в правильном состоянии.

Которые не могу доказать, которым не могу верить, которые не могу использовать.

Которые не являются знаниями, которые никак не нужно использовать и которые ни к чему тебя не приведут.

Правильные слова — гипотетическая противоположность этому. Но таких слов не существует.

Тот же принцип для других

Раньше для себя я правильных слов не говорил, но для других думал, что должен. Потом понял, что не могу ни для других, ни для себя — и меня выбило. Теперь применяю тот же принцип:

Я говорю, как неправильно, — и **мой мозг сам поймёт, как правильно**.

С другими людьми так же: скажу им, как неправильно, и их мозг поймёт правильное сам. **Итог**

Тема «правильное — неправильное» для меня почти новое открытие: я давно крутился вокруг веры и доказательства, а сюда зашёл впервые за долгое время. Меня довольно сильно выбило — чувство, что я потерял ещё какую-то частичку веры, и состояние уже не будет прежним. Но когда понимаешь, что говорить правильные слова не для чего и что такого способа просто не существует, ты говоришь «нужен другой способ», мозг его находит — и ты понимаешь, как жить.

170 — 09.06.25

Суть

Похоже, я нашёл **самую фундаментальную веру** — веру в то, что какие-то слова правильные. Правильные слова — те, которые правильно описывают мои наблюдения. Но наблюдения я себе доказать не могу, значит, не могу доказать и правильность слов. Вывод: **все слова неправильные, включая эти**. И этого достаточно.

Новая вера: правильные и неправильные слова

Мы верим в наблюдение. **Правильные слова** — те, что правильно описывают мои наблюдения; **неправильные** — те, что описывают их неправильно.

Если я не могу доказать себе свои наблюдения, я не могу знать, правильные они или нет.

Значит, не могу знать и правильность слов, которые эти наблюдения описывают.

Пока не доказано, что слова правильные, они **неправильные**. Промежуточного не бывает: либо доказано — правильное, либо ещё не доказано — пока что ложь.

Я не знаю и не верю, что все слова неправильные. Я просто могу сказать только это — включая сами эти слова.

Почему это фундаментально

Если веришь, что какие-то слова правильные, то ты: даёшь правильными словами ответы на вопросы, думаешь ими, что-то знаешь, составляешь правильное описание. **Причина** — это правильные слова, из которых я что-то делаю. **Цель** — правильные слова, ради которых я что-то делаю. Из-за этой веры я и пытался постоянно написать гайд.

Есть вера в наблюдение (что наблюдения доказаны), а из неё растёт вторая — что какие-то слова правильные. Все остальные веры произрастают отсюда.

Что было раньше и что сломалось

В предыдущем гайде я видел, что словами ничего сделать не могу, но продолжал верить, что какие-то слова правильные:

Я верил, что слова «я ничему не могу верить, потому что ничего не могу доказать» — правильные, и долго за них держался.

Потом я верил, что слова «нужен другой способ» — правильная стратегия, правильное описание моих наблюдений, а всё остальное — фигня. Это давало состояние.

Но именно из-за этого я пытался написать гайд для других, думая, что правильные слова существуют.

Теперь я в эти слова тоже не верю, и добиться ими ничего не могу. **Все слова перестали быть правильными.**

И тут получилось само собой то состояние, которого я добивался предыдущим гайдом: состояние без каких-либо слов. Никакие слова больше на меня не влияют — я на них не смотрю, не осознаю, не представляю, не думаю о том, на что они указывают. Смысл думать о неправильных словах?

Отсутствие противоречия

Вопрос: если слова «я не могу доказать себе слова» — тоже неправильные, нет ли тут противоречия? Нет.

То, что слова неправильные, **не значит ничего**, потому что слова «слова неправильные» тоже неправильные.

Поэтому никакие слова ни на что не могут повлиять. Единственное, что можно сделать, **— понять, что они все неправильные**.

Это как жить в матрице: всё, что ты можешь, — понять, что ты живёшь в матрице. Мир, в котором я живу, — недоказанный, поэтому весь неправда, и все слова о нём неправда.

Что значит «неправильный»

Неправильный — не значит доказанно ложный. Он **ещё не является правильным**. Мир станет для меня правильным только после того, как мои наблюдения и слова будут доказаны.

Аргумент «я же что-то вижу и могу это описать»: описать могу, но верить, что описание правильное, — нет. Значит, толку от описания ноль.

Меняется **отношение** к словам и наблюдениям, но не их использование. Я по-прежнему описываю, отвечаю, рассказываю, думаю — только неправильными словами.

Слова и наблюдения — это просто **недоказанный инструмент**. Я живу в недоказанном мире, делаю недоказанные вещи, использую недоказанные предметы и слова.

Странно, что я находил эту фигню раньше: тогда я нашёл веру в **правильное описание**, а теперь заменил «описание» на **«правильные слова»** — и это капец как всё изменило. Настолько изворотливая вера, что заметить её было почти невозможно.

Гайд для других

Гайд разрастался-разрастался, а теперь резко уменьшился до двух строчек, а то и до одной:

Супер-короткий путь

Я не могу доказать себе правильность своих наблюдений и не могу доказать правильность каких-либо слов, которые эти наблюдения описывают. Значит, все наблюдения неправильные и все слова неправильные. Всё — и живёшь в кайф.

Раньше я хотел загрузить людям в голову правильные слова, которые их изменят. Теперь понимаю: я могу сказать только **неправильные слова, которые сделают неправильными и все их слова** — как мысль-вирус, заражающий. Просто открыть людям глаза: ваши наблюдения не доказаны, значит все ваши слова автоматически неправильные, а правильных вы сказать не можете — их не существует.

Про веру можно вообще больше ничего не говорить: могу верить, не могу — это всё фигня, всё неправильные слова.

Свобода в словах

Теперь я могу жёстко раскидываться однозначными утверждениями — всё ложь, знаний не существует, правильных слов не существует — и мне за это ничего не будет. Я буквально делаю утверждение и **не считаю собственное утверждение правильным**, поэтому мои слова на меня никак не влияют.

Состояние

Состояние приемлемое, нормальное — не такое, как раньше, потому что тогда была вера, что какие-то слова правильные.

Очень расслабленная, немотивированная жизнь; ничего делать при этом не нужно.

Не нужно думать «нужен другой способ» и следить, чтобы не свалиться в старый способ. Теперь есть только один способ — **жить без слов**.

Меня вообще не тянет осознавать, представлять, разглядывать слова — раньше тянуло, потому что я верил, что они в каком-то смысле правильные.

Лёгкое ощущение матрицы, но на него мне тоже плевать.

Я уже немного потестил: поел вкусной еды — норм, посмотрел YouTube — норм. Это **за пределами чиловости**: не похуизм и не чиловость, а что-то другого уровня, глубже.

Итог

Мне в целом всё равно, жить или нет; если задуматься специально — да, жить, но сам вопрос меня не интересует. Получается, всё сводится к одной, очень простой и при этом всеобъемлющей вере, а всё сложное, что я говорил до этого, — в мусорку, потому что эта вера всё покрывает. Осталось тестировать на стабильность и писать гайды для других из неправильных слов — хотя мотивации тестировать нет, мне

всё равно на результат.

171 — 09.06.25

Суть

Тема с неправильными словами меня жёстко выбила. Вчера я **верил**, что все слова неправильные, а утром проснулся без веры — потому что перед сном попытался доказать себе это правильными словами. Понял главное: **правильных слов, объясняющих, почему все слова неправильные, не существует**. В это можно только верить — из-за наблюдения, а не из-за слов.

Как я потерял вчерашнее состояние

Вчера я просто **видел**, что все слова неправильные, и спокойно в это верил: раз ничего не доказано, мне только и остаётся, что верить. Я мог легко верить в недоказанные наблюдения и недоказанные слова.

Перед сном я решил разобраться, **почему** я верю, что все слова неправильные, и накидал идей: правильные слова — такие-то, неправильные — такие-то, строил какую-то логику.

Утром проснулся уже **без веры**. Решил, что просто не понимаю, и начал объяснять себе словами.

Что бы я себе ни говорил, всё обнулялось: я не могу доказать себе, что слова неправильные. Я застрял — ни во что не верю, беспросветная задница.

В чём была ошибка

Я пытался найти **правильные слова**, правильную логику, которая объяснила бы, почему все слова неправильные. Но:

Ключевой ход

Если все слова неправильные, ты не найдёшь правильных слов, почему они неправильные. Значит, **в это можно только верить**. Доказать это никак нельзя.

Обычно человек верит из-за каких-то правильных слов. Правильных слов нет — значит, веришь просто так, потому что больше ничего не остаётся.

Каждый раз, когда я говорю слова и автоматически верю, что они правильные, это сразу отнимает у меня веру, что все слова неправильные. Поэтому вчерашняя попытка перед сном была бредовой и бессмысленной.

Наблюдение нельзя описать

Я вижу мир таким, каким больше не могу его описать: как бы я ни попытался описать то, что вижу, это будут неправильные слова, это не будет тем, что я вижу.

Правильные слова — те, что описывают доказанные, правильные наблюдения. Но все наблюдения не доказаны.

Я не могу знать, что мои слова правильные, потому что не могу знать, что правильные мои наблюдения.

Прямо сейчас я живу в матрице, пока не доказано обратное, и все слова, описывающие эту матрицу, — неправильные. Они станут правильными, только когда будет доказано, что мир настоящий, реальный.

Во что именно я верю

Я верю не в слова, а **в наблюдения**. Ни в какие слова я не верю ни с какой точки зрения — в том числе в слова «все слова неправильные». Я верю в наблюдение, которое описываю так: я вижу, что все слова неправильные. Человек вообще всегда верит только из-за наблюдений.

Пытаться доказать это — то же самое, что пытаться доказать наблюдение. Наблюдение не подлежит описанию: словами его не докажешь, в него можно только верить. Любое «потому что» будет неправильными словами.

Конец изучения

Моё изучение слов, мозга и наблюдений привело к тому, что я увидел: все слова неправильные — и на этом конец, конец наблюдения и конец изучения. Включая сами слова «все слова неправильные».

Смысл есть только **смотреть**: я смотрю и вижу, что все слова неправильные.

Говорить неправильные слова смысла нет — разве что чтобы понять, что все слова неправильные.

Это то же самое, о чём я говорил раньше: нужен другой способ, а другой способ — когда ты ничего не говоришь. Сейчас это получается само собой. Мне **не нужно** использовать другой способ: у меня теперь только один способ — ничего не говорить. При этом я могу пользоваться неправильными словами и жить в неправильном мире — всё то же самое, только теперь я верю, что все слова неправильные.

Гайд для других

План простой: я наговорю людям **неправильных слов**, из-за которых они поймут, что и слова у них в голове неправильные, и мои слова неправильные, — увидят то же, что увидел я, и начнут верить в то же самое.

Они поймут не из-за того, что я сказал им правильные слова, а из-за **неправильных**.

Достаточно, возможно, пары простых неправильных предложений. Потенциально гайд может быть простым.

Главная опасность

Главное — самому не свалиться в веру в то, что мои гайды правильные. Нужно продолжать верить, что они неправильные, потому что я вижу, что они неправильные.

Итог

Я вернул себе вчерашнее состояние и вспомнил, как это делается: не искать доказательств, а просто смотреть и верить наблюдению.

172 — 09.06.25

Суть

Состояние мне портила попытка ответить на вопрос **«почему все слова неправильные?»**. Ответить на него правильно невозможно — любой ответ будет неправильным. Я ничего не решал: слова просто неправильные, так устроен мир, а почему — я не знаю, и меня это больше не беспокоит.

Вопрос «почему» неотвечаем

Я вижу, что все слова неправильные, и задаю вопрос — почему. Но любой ответ будет составлен из неправильных слов, а значит, и ответ неправильный.

То, что все слова неправильные, я **наблюдаю** — примерно так же, как наблюдаю Солнце.

Почему я наблюдаю Солнце? Не знаю. Я вообще не могу ничего знать — в том числе о словах.

«Почему ты решил, что слова неправильные?» — я ничего не решал. Это как «почему ты решил, что Земля шарообразная?». Я не решил, она просто такая. Это то, что я вижу.

Почему я вижу то, что вижу, — не знаю.

Так устроен мир

Просто так мир устроен, что все слова неправильные, что ничего нельзя доказать, что нельзя дать правильный ответ ни на один вопрос. Почему он так устроен? Откуда я знаю. Это может знать только тот, кто его создал, — да и он, скорее всего, не может ответить, почему решил сделать траву зелёной, а небо голубым и почему выбрал такие законы физики.

Возможно, наш мозг просто способен придумывать, воображать вещи — и он вообразил, что существуют правильные ответы, правильные слова и вообще ответы на вопросы, включая ответ на «почему».

Почему это меня отпустило

Меня больше не беспокоит, что у меня нет правильного ответа на этот вопрос. Я понимаю, что его **и не должно быть**, его и не может быть. Неправильных ответов сколько угодно, но неправильный ответ не имеет смысла — так же, как и неправильные слова.

Что я буду говорить другим

Общаясь с людьми, я буду делать две вещи:

Говорить им **неправильные слова**.

Давать им **неправильные ответы** на вопросы.

Например: «сейчас я расскажу, почему слова неправильные» — и мой ответ будет неправильным, и все мои слова будут неправильными. Я не могу сказать, поможет это или нет, — я вообще ничего не могу сказать о том, что говорю. Я просто скажу, а дальше **их мозг сам должен решить, что с этой информацией делать**, и сам допрёт до того, до чего допёр мой. Либо допрёт, либо нет — другой опции у меня всё равно нет.

Правильные слова и правильные ответы человек найдёт сам — условно правильные, потому что на самом деле их нет.

Как я сам до этого дошёл

Это не ответ на вопрос «почему», а лишь история:

Послушать все мои гайды — но можно и сократить.

Через веру: не могу верить наблюдениям, не могу доказать, не могу, не могу.

А потом доходишь до того, что **не можешь правильно описать свои наблюдения**, то есть можешь говорить только неправильные слова.

В принципе, довольно просто, рассказывать много не нужно. Но то, **как** я увидел, что слова неправильные, не объясняет, **почему** они такие.

173 — 09.06.25

Суть

Раз я могу говорить только **неправильные слова и неправильные ответы**, то в правильное состояние можно попасть только самостоятельно, без слов. Поняв, как неправильно, мозг сам поймёт, как правильно.

Только через неправильное

Правильных слов и правильных ответов, из которых получилось бы хорошее состояние, не существует.

Я вообще не могу ничего сказать **о правильном** — могу говорить только о неправильном.

Дальше мой мозг сам должен понять, что тогда правильно. По-другому понять правильное нельзя.

С другими людьми так же: я говорю им неправильные слова и неправильные ответы, а их мозг сам должен дойти до нужного состояния — так же, как сам дошёл я. За них я это решить не могу и помочь им никак не могу.

174 — 10.06.25

Суть

Я разобрался, во что поверил: что **недоказанные слова = неправильные**. Это ошибка — они могут быть правильными прямо сейчас, просто я этого не знаю. Веру я потерял, и голову «залило бетоном». Спасло не новое объяснение, а то, что мозг сам **перестал об этом думать** — и состояние стало нормальным.

Ошибка в логике

Я поверил, что все слова неправильные, и это давало офигенное состояние. Почему поверил: мне показалось, что если я не могу слова доказать, значит, они не правильные, а значит — неправильные, пока не доказано обратное.

Нелогичная логика

То, что слова на данный момент не доказаны, **не значит, что они на данный момент неправильные**. Они могут быть прямо сейчас правильными — просто я этого не могу узнать, проверить, доказать. А могут быть и неправильными — этого я тоже не могу доказать. Я просто не знаю, какие они. Значит, верить, что они неправильные, — буквально ошибка.

Хронология: сначала я потерял веру, что какие-то слова правильные → потом поверил, что все слова неправильные → потом потерял и эту веру. В итоге я не верю, что слова неправильные, и не верю, что они правильные. Я потерял одну из самых крупных вер.

Бетон в голове

Мне стало довольно плохо. Я вижу, что ничего не могу доказать, ни во что не могу верить, ничего не могу сказать; что бы я ни сказал — это неправильные слова; никакого гайда написать не могу. Я потерял всё.

Вечером пытался решить проблему словами, вернуть веру — понял, что не получится: **мне больше ничего не вернуть ни с какой точки зрения**.

Ощущение: в голову залили бетон, и он застыл. Раньше было куда рыпнуться, что-то сказать, куда-то двигаться — теперь **сознание замерло в центре головы** и не может вставить даже маленького словечка, потому что оно будет неправильным, недоказанным, и я в него не верю.

Утром проснулся с тем же: без веры в какие-то слова жить невозможно. Ничего не вижу, ничего не чувствую, ноль удовольствия от жизни. Вставать нет смысла — лежу и смотрю YouTube.

Как это разрешилось

Мама написала помыть посуду, я решил встать и быстро помыть. И в этот момент я как будто **перестал думать обо всём этом** — о правильных и неправильных словах, о вере, о доказанном. Я себе ничего не говорил, просто переключился, не пытаясь ничего изменить.

До этого я понял, что вернуть прежнюю веру не смогу, и **перестал это преследовать**.

Понял, что другого способа нет: единственный способ — поверить, а поверить я больше ни во что не могу и никогда не смогу. И жить, думая обо всём этом, тоже не могу.

Мозг за час YouTube пассивно всё проверял и проверял — а потом просто закрыл тему.

Ассоциация

Как если долго пытался запустить вечный двигатель, получил почти доказательство, что это невозможно, ещё чуть-чуть подумал — и всё, больше не возвращаешься. Даже задумываться об этом больше не хочется.

Спустился вниз и сразу заметил: состояние неплохое, в нём можно жить. Забетонированность в голове осталась — но я о ней **больше не думаю**, и поэтому она не мешает. Бетон причиняет дискомфорт, только если ты хочешь куда-то рыпнуться и встречаешь сопротивление. Если двигаться больше не хочешь — ну забетонирован, нормально, даже

надёжно.

Что произошло по сути

Раньше в моём подсознании были заблуждения насчёт жизни, слов, наблюдений: вера, что всё доказано, что есть правильные слова, знания, правильные ответы на вопросы. Это причиняло вред, и я полез туда разбираться — **с помощью слов**, потому что в голове находятся слова и изучать их можно только словами.

Я дошёл до того, что все мои веры исчезли: никаких доказательств нет.

Потом — что все слова неправильные, включая эти слова.

Неправильные слова убили правильность других слов, а потом убили и сами себя.

Вирус

Это как загрузить вирус: он поубивал все клетки-заблуждения, а без клеток вирус не живёт — впадает в спячку, пока не появятся новые заблуждения, и тут же их убьёт. Сейчас голова заполнена только этими словами, и они не дают сознанию шевельнуться — убивают любое движение даже на этапе зарождения.

Все слова стали мёртвыми: с ними ничего не сделаешь — не поверишь, не используешь, не проверишь, не докажешь. Лежат мёртвым грузом, вросшие в бетон. Единственное, что остаётся мозгу, — перестать пытаться двигаться в голове и начать задумываться о других вещах. И тогда состояние по-

лучается комфортное.

Как ощущается новое состояние

Нет симптомов веры: никакого мега-кайфа, ничего «мега». Всё очень спокойно в голове.

Есть какой-то кайф, но совсем не похожий на кайф из веры: простой, физический, примитивный — скорее просто приятные ощущения. Слово «кайф» слишком сильное.

Жить комфортно, спокойно, приятно.

Дальше я живу иначе: без страха, злости, грусти, без особых желаний и особой радости; без симптомов веры, правильных слов, знаний, правильных ответов, мыслей и описаний, в которые я с какой-то точки зрения верю. В остальном всё то же самое — просто без этих симптомов.

Ощущение брошенного дела

Как будто я бросил дело, которым занимался четыре года. Не потому, что надоело или что-то понял, — а потому, что физически больше некуда развивать. Как в Warcraft: прокачал персонажа до максимума, убил всех боссов тысячу раз и бросил игру, потому что развиваться больше некуда. Но пройденный путь меня изменил.

Гайд для других

Теоретически он выглядит так:

Я пишу списочек слов: не могу верить наблюдениям, не могу доказать, и так по списку — до того, что все слова неправильные.

Этот списочек убьёт любому человеку все его веры и заблуждения, и он окажется в **забетонированном состоянии**, где сознание никуда не может рыпнуться.

Он должен об этих словах задумываться, чтобы они всё убили, — а потом они убьют и сами себя.

Дальше он, как и я, в какой-то момент просто перестанет об этом думать и начнёт жить, не задумываясь.

Состояние в итоге нормальное, даже хорошее — я бы, наверное, даже рекомендовал его другим. Дальше надо тестить: на себе, на других, писать уже письменный гайд.

175 — 10.06.25

Суть

Записав предыдущий гайд, я снова испортил себе состояние — начал за него держаться и проверять на себе. Разобрался: гайд делится на **два этапа**. Первый (убить веру словами) я могу сказать и он работает. Второй (перестать об этом думать) **со словами не связан вообще** — мозг созревает сам. Поэтому проверять на себе нечего.

Как гайд снова испортил состояние

Сначала я перестал задумываться о вещах, убивших мои веры, пожил в этом состоянии, оно понравилось — и я решил записать гайд. И, как обычно, после гайда состояние немного ухудшилось: я начал думать о словах вместо того, чтобы жить.

Сказал себе: не задумывайся об этих словах — но тогда начал задумываться о том, чтобы не задумываться.

Тогда: «не задумывайся о том, чтобы не задумываться». Сработало неплохо — мозг эту фразу как-то прикольно понимает. Но, возможно, это всё-таки должно решаться без фразочек.

Утром я проснулся с пониманием, что **никакого гайда у меня нет** и создать его я не могу. Пожил без гайда — прикольно, кайфово. Потом записал запись, стал за неё держаться и не хочу с ней прощаться: думаю, что она поможет сохранить хорошее состояние и что она понадобится другим людям. А на деле эти слова только портят мне состояние.

Мне нечего сказать другим людям

Я задумываюсь потому, что думаю, будто мне есть что сказать другим. Но если подумать — **мне нечего сказать ни себе, ни другим**.

В головах других людей на самом деле **нет заблуждений**. У них есть вера: они осознают, что не всё доказано, но верят.

Могу ли я сказать, что их вера неправильна? Не могу. **Возможно, они правы** — просто мы этого никогда не узнаем, потому что вряд ли что-нибудь когда-нибудь будет возможно доказать. Может быть, это я неправ, что не верю в то же, что они.

Да, я могу сказать слова, из-за которых они лишатся веры. Но это не делает мои слова правильными.

Как устроен мозг

Мозг верит до тех пор, пока чего-то не заметит. Когда заметит — просто перестаёт верить: ты теряешь способность верить в то, во что верил. Не потому, что забравшие веру слова были правильными, а просто потому, что так мозг устроен.

Итог: мне есть **что им сломать** в голове, но сказать мне им нечего.

Меняют не слова, а осознание

Когда я говорю «мои слова изменят людей», мозг подразумевает, что я скажу правильные слова, — ведь неправильные ничего изменить не могут.

Сами по себе неправильные слова ничего не меняют.

Меняет то, что человек их **осознал**, что они появились у него в голове. Это и убивает веру.

Сами по себе изменять могут только слова, в правильность которых ты веришь.

Отдельный вопрос — а откуда я вообще знаю, что людей надо менять? Само желание изменить других уже связано с верой, что мне есть что им сказать, что с ними что-то не так и что у них ложные знания, которые я исправлю правдивыми. По факту я этого не знаю. Я просто хотел бы, чтобы им было лучше и чтобы нам было комфортнее жить вместе. Но откуда я знаю, что люди должны быть другими?

Почему я проверяю гайд на себе

Я думаю о своём гайде, потому что **проверяю его на себе**: слушаю свою же запись и смотрю, что со мной станет из-за сказанных слов. И становится не очень хорошо.

В гайде я написал: «в конце концов ты просто перестанешь об этом всём задумываться». Потом читаю это и пытаюсь применить к себе — и тем самым продолжаю задумываться о гайде.

Мозг считает: раз я что-то записал, то, прочитав это, любой человек сразу окажется в моём состоянии. Ну, сейчас проверю — окажусь ли я сам? Конечно нет.

Чтобы понять мои слова, достаточно **просто их прочитать**. Не нужно представлять, осознавать, применять. Но мне этого мало — я хочу осознать и представить, чтобы проверить, получу ли хорошее состояние.

Вывод: пытаться применять на себя свой собственный гайд — **неправильно**. Мне нужно просто говорить и никогда не задумываться о том, что я говорю, и не проверять.

Два этапа

Первый этап — со словами

Есть конкретные слова, прочитав которые, человек лишится всей веры во что-либо. Я знаю, что они работают: у меня уже всё убито. Их проверять на себе смысла нет — проверять больше не на чем.

Второй этап — без слов

Как после этого получить хорошее состояние — **описать нельзя**, потому что я это делаю не с помощью слов. Я себе сегодня утром ничего не говорил: мозг просто сам в какой-то момент перестал задумываться. С чем связан второй этап, я сказать не могу — любой ответ будет словами, а он со словами не связан.

Перестать думать о каких-либо словах можно только **без слов**: если использовать для этого слова, будешь думать об этих словах.

Научить этому нельзя — мозг должен **сам созреть**: насмотреться на всё это, наубеждаться, что там больше ничего не сделаешь, напроверяться, отпустить прошлые веры, которые давали кайфы и желания, принять. Просто нужно время побыть в состоянии, из которого никуда не выбраться, — а потом мозг сам, без слов, что-то сделает.

План гайда и что это дало

Первую часть люди должны осознать, увидеть — она их изменит, убьёт всё в голове.

Вторую часть осознавать не нужно: её достаточно просто прочитать, чтобы понять, что дальше будет происходить с ними само по себе. Осознавать её нет смысла — вторая часть начинается там, где все слова уже стали неправильными.

Значит, ни первую, ни вторую часть я на себе проверять не буду: первую — потому что у меня уже всё убито, вторую — потому что она не способ, а описание того, что произойдёт само.

Итог

Вроде бы это помогло. Теперь я могу спокойно жить, спокойно думать о гайдах и об изменении других людей — и при этом самому оставаться в хорошем состоянии, не портя его самим фактом этих раздумий. Ключевой переход происходит сам: словами его сделать невозможно.

176 — 11.06.25

Суть

У меня начал болеть глаз и появились «похрюкивания» — я обнаружил, что **непрерывно проверяю свои действия**, сверяя их со словами, убившими мою веру. Но проверить нельзя ничего: ни слова, ни действия, ни состояние. А если нельзя проверить — нельзя и **контролировать**. Я потерял способность проверять, контролировать, выбирать и на что-либо влиять. Моя жизнь теперь предопределена мозгом, а не мной.

Симптомы и конфликт желаний

Весь день я тестировал новое состояние — оно было офигенное. Но ближе к вечеру всё сильнее начал болеть глаз и пошли странные процессы.

Я устал физически, и мозг хотел только одного: лечь, закрыть глаза и просто лежать, снизив напряжение. Ни сериалов, ни игр, ни гайда — ничего.

А я бы хотел писать гайд, работать, делать что-то полезное — в крайнем случае играть или смотреть сериал.

Возник разрыв: противоречивые желания, и я не понимаю, что мне делать.

Открытие: я проверял свои действия

Я стал анализировать, почему болит глаз, и понял: последние часы я **каждую секунду проверял каждое своё действие**, сверяя его с чем-то в голове.

С чем именно? Со **словами из моих последних гайдов**: «ничему не могу верить, потому что ничего не могу доказать», «все слова неправильные».

Осознавать и применять эти слова на себя я перестал — а вот **сверять с ними свои действия** не перестал.

Логика мозга была такая: если моё действие основано на правильных словах — надо вспомнить, что правильных слов нет, и исправить.

Отсюда контроль, боязнь не пройти проверку, боязнь ошибиться — глаз и похрюкивания.

Мой последний гайд говорил, что проверять на себе нечего, но мозг отложил это иначе: будто **есть какие-то слова, на основе которых что-то проверять смысл есть**.

Проверить нельзя ничего

Задумавшись об этих словах, я дошёл до главного: слова, убившие мою веру, **сами непроверяемы**. Значит, и действия на их основе я проверить не могу.

Аналогия с пилотом

Я как пилот за приборным щитком: моя работа — наблюдать за действиями и корректировать их согласно правильной инструкции. А что, если у меня есть только **неправильная инструкция**? Как я собираюсь контролировать правильность своих действий, если правильных слов в голове нет никаких?

Достаточно задать простой вопрос — **каким образом я собираюсь что-то проверить?** — и сразу видно, что способа нет. Сначала я понял, что не могу проверить никакие слова, теперь — что не могу проверить вообще ничего: ни слова, ни действия, ни состояние.

Раньше я верил, что мои действия правильные: проверил желание пойти поесть со словами — вроде прошло проверку — и уже верю, что действие правильное. Это давало кайфовое состояние. Но вера в правильность действий начала падать, я всё чаще проверял и всё меньше понимал, какие действия правильные, — и глаз болел всё сильнее.

Потеря контроля и страх

Я потерял веру в то, что могу что-то проверять, контролировать, выбирать, на что-либо влиять. И это вызывает сильный стресс.

Мне страшно отпустить мозг в свободное плавание, не знать, что я буду делать в следующую секунду, не иметь возможности выбирать, как жить.

Я вижу, что моя жизнь **больше не в моих руках**: если мне суждено умереть через месяц из-за каких-то действий, я никак не могу на это повлиять.

Единственный способ вмешаться — сказать правильные слова и сверять с ними действия. Таких слов нет. Значит, вмешаться я не могу в принципе.

Раньше не получалось, теперь получается само

Я тысячу раз говорил себе технику «не вмешиваться», и что-то в этом чувствовал, но не получалось — потому что у меня были **способы вмешательства** и приходилось их сдерживать. А теперь способов просто не осталось, я их все убил до последнего. Поэтому у меня даже выбора нет: остаётся перестать брыкаться.

Кто теперь ведёт мою жизнь

Мозг вообще плевать хотел на кайф. Обращать внимание на кайф — это придумка вот этого осознающего «Я». Мозг устал — он хочет отдыхать, ему неинтересно эксплуатировать тело ради удовольствия. А моё «Я» сопротивляется: как же так, время потеряю.

Я не могу сам ответить, что правильно: лежать и отдыхать, забив на кайф, или активно добывать как можно больше кайфа. И спросить негде — все слова неправильные.

Раньше я верил, что кайфовать правильно, и потому нормально кайфовал. Сейчас не верю — и кайфовать нормально не могу.

Как появилось «Я»

В какой-то момент появились слова. Слова создали **воображаемое «Я»** в голове. Это «Я» впало в иллюзию, что существуют правильные и неправильные слова, стало контролировать действия согласно этим ложноправильным словам и получило иллюзию, что оно чем-то управляет. Но на самом деле всем управлял мозг — он сам себя контролировал правильными словами. Теперь мозг лишается функции контролировать себя словами, и той же функции лишается воображаемое «Я», которое ею и так не обладало.

Получается, все мои события предопределены генами: **нет свободы выбора и свободы воли** . Иллюзия непред-

начертанности была ровно до тех пор, пока была иллюзия, что «Я» что-то выбирает.

Разница, впрочем, невелика: раньше моя жизнь предопределялась ложными «правильными» словами, которые я сам ошибочно вывел, наблюдая реальность, — и мне казалось, что я участвовал в цепочке. Теперь я в цепочке не участвую: как сложится жизнь, проходит мимо меня — на всех уровнях, вплоть до того, на что я буду смотреть и на что обращать внимание.

Жизнь без понимания того, что делаешь

Если я не могу проверить свои действия, я не могу и **понять, что я делаю**. Понимать, что делаешь, — значит определить, каким правильным словом это описывается, правильное это действие или нет.

Чай

Раньше, когда я пил вкусный чай, я понимал: я получаю удовольствие, кайфую от жизни, иду к своим целям. Сейчас я пью чай — и просто не понимаю, что делаю. Я могу выпить его, вообще не заметив вкуса, потому что раньше фокусировка тоже регулировалась словами: «нужно насладиться моментом».

Я становлюсь просто наблюдателем, который даже не выбирает, на что смотреть. Сознание, которое абсолютно ничего не делает: ни на что не влияет, ничего не контролирует и не проверяет. Есть оно или нет — разницы почти нет. Мозг будет жить как биоробот, исполняя какую-то закодированную в генах функцию, ничего не замечая.

Жить, не понимая, правильно ты действуешь или нет, — стрёмно, и хочется сбежать обратно в понимание. Пропадает понимание чего бы то ни было: ты живёшь, что-то видишь, что-то ощущаешь и совершенно ничего не понимаешь. Хочется знать хотя бы, что это **нормально** и что здесь не нуж-

но срочно что-то менять и проверять. Сейчас я вроде понял, что это нормально и что так и должно было быть.

Итог и что дальше

Ошибка была простая: потеряв почти все веры, я сохранил веру в то, что **что-то могу проверять, контролировать, выбирать, чем-то управлять**, не замечая, что всё это держалось только на правильных словах. Мозг подхватил слова, убившие мою веру, и стал использовать их как эталон для управления — отсюда и симптомы.

Ключевая мысль

То, что ты не контролируешь свою жизнь, — проблема только пока ты об этом задумываешься и пока тебе кажется, что контролировать ты можешь. Тебя беспокоит, что ты чего-то не делаешь, ровно до тех пор, пока кажется, что ты это можешь. Как только понимаешь, что не можешь чисто технически, — тебе становится всё равно, что ты этого не делаешь. Мне просто нужно было время увидеть, что я этого не могу, — и тогда мозг успокоится и перестанет пытаться.

Входить в этот режим я могу — но не из-за слов, объяснить это невозможно. Могу закончить запись и сразу начать в нём жить, не сказав ни единого слова. Изменение слишком радикальное: прежние гайды меняли слова, но я всё равно продолжал сам вести свою жизнь, а тут — всё. Возможно, к этому можно привыкнуть, возможно, это даже кайфово. Все проблемы людей — из-за заблуждений, на которых они строят жизнь; без них мозг, возможно, делал бы их жизнь

намного лучше — я и замечаю, что чаще всего мозг предлагает более разумные решения, а мы сопротивляемся. Дальше — тестировать состояние.

177 — 18.06.25

Суть

Несколько дней я перебирал варианты, как жить без веры в слова, и все они оказались плохими. Потом мозг за ночь сам всё переварил и выдал ключевое: **если я что-то вижу — это не значит, что это есть; если я чего-то не вижу — это не значит, что этого нет.** Отсюда — все мои описания наблюдений не имеют доказанного отношения к реальности, изучать и познавать нечего, и я просто проснулся с хорошим настроением, желаниями и мотивацией, ни о чём не задумываясь.

Что я перепробовал и почему это не сработало

Шар слов позади себя. Все слова, которые я когда-либо говорил и которым не могу верить, я представил кучей-шаром, оставленной за спиной. Смотрю только вперёд, на новые слова, они проходят сквозь меня и уходят назад, в память, куда я никогда не заглядываю. Жить с этим можно, но **нет кайфа и нет ощущения смысла**, потому что для кайфа нужна какая-то вера, а веры нет. В таком состоянии жить не хочется вообще.

Взгляд только назад. Наоборот: всё, что я «напридумывал» про недоказуемость, оставить впереди и смотреть только на старое, на то, что было до этого. Тоже не сработало — придётся всю жизнь напрягать мозг и себя контролировать.

Не контролировать себя словами. Раз все слова невалидные, пускай мозг проваливается в любую веру, я его не останавливаю. Это дало результат только потому, что **я просто поверил в эти самые слова** — в то, что у меня есть причина себя не контролировать. А верить в них я не могу, значит ничего не меняется.

Избегание. Вчера я весь вечер просто убегал от реальности: общение с родными, попытки затащить всех в покер, лишь бы оттянуть момент возвращения в комнату к мыслям, с которыми ничего сделать не могу. Обычный уход от про-

блем.

Открытие про ненаблюдаемое

Я копал, почему я верю, что смысла нет, и откопал важное: **есть вера в наблюдения, а есть отдельная вера в то, чего я не наблюдаю**.

Я не наблюдаю смысла — и верю, что его нет.

Я не наблюдаю доказательств — и верю, что их нет.

Но обе вещи одинаково недоказуемы. Если я чего-то не вижу — это не значит, что этого нет: может быть, оно есть, просто я не могу это увидеть.

Поначалу это показалось перспективным — как будто снова можно во всё верить. Но стало даже хуже: **я потерял и веру в ненаблюдаемое тоже**. Перестал верить, что доказательств нет, что смысла нет, — и что они есть. Тема смысла просто исчезла: я и не вижу смысла, и не «не вижу» его. Ничего не мог подумать. Верить в слова — значит точно знать, а точно знать я не могу; могу оперировать только «может быть».

Что мозг понял, пока я спал

Я лёг, ничего придумать не смог, быстро заснул и проснулся через 2-3 часа с мыслью «круто поспал» и с желаниями. Настроение изменилось само, непонятно почему. Уже потом я догадался, что понял мозг:

Ключевое

Если я что-то вижу — это не значит, что это есть. Если я чего-то не вижу — это не значит, что этого нет.

Отсюда следует, что **не важно, что я вижу и чего я не вижу** — это ничего не доказывает. Возможно, всё, чего я не вижу, есть, а всё, что вижу, — нет. Или наоборот, в любой пропорции.

Значит, все мои «знания», которые я выстраивал годами, — **фигня**. Возможно, они попадание в точку, а возможно, не имеют ни малейшего отношения к реальности; я этого никогда не узнаю. Описание, которое нельзя проверить ни в какой части, — **пустышка**: что оно есть, что его нет — ни на что не влияет.

Почему больше нечего познавать

Все слова описывают только две вещи: **то, что я наблюдаю, и то, чего я не наблюдаю**. Других слов не бывает.

Ни в те, ни в другие я верить не могу, потому что не могу доказать себе ни что описанное есть, ни что его нет.

Значит, у меня нет ни изучения, ни познания. Изучать нечего.

И сами эти слова, которые я сейчас говорю, — тоже слова о видимом и невидимом, поэтому они не улучшают и не ухудшают моё состояние. Если бы что-то менялось — значит, я в них поверил.

Мозг просто видит, что здесь **ничего нельзя сделать**, и переключается на реальность.

Какое у меня теперь состояние

Проснулся — бам, хорошее настроение. Бам, появилось желание — иду и делаю, ни о чём не задумываясь.

Откуда берутся настроение, мотивация, желания — не знаю и не интересно, потому что любое объяснение не будет знанием.

О том, что я изучал четыре года, я просто не вспоминаю, мне даже неинтересно.

На меня влияют не слова, а какие-то процессы за пределами слов. Слова остаются просто инструментом общения.

Раньше я то верил, что что-то плохое произошло, то что хорошее, — были сильные перепады. Сейчас я ни во что не верю и просто живу-кайфую.

Я не знаю даже, что такое смысл, что такое кайф, что такое доказательство. Вопросов о знании я просто не задаю.

Очень напоминает состояние, которое было у меня до 15-18 лет: грубая реальность управляет моим состоянием, а не слова в голове.

Итог

Всё это мега-свежее. Теперь нужно тестировать и смотреть, что будет: если у меня остались заблуждения или куски веры, мой пытливый мозг их со временем откопает сам. Если их нет — всё будет продолжаться хорошо.

178 — 18.06.25

Суть

Письменная формулировка идеи: я верю, что то, что я вижу, — есть, а чего не вижу — нет. Но это неправда, доказать себе я это не могу. **Все слова описывают либо то, что я наблюдаю, либо то, чего я не наблюдаю** — и ни тем, ни другим я верить не могу.

Идея

Если я что-то вижу, это не значит, что это есть: может быть, всё, что я вижу, — иллюзия, и ничего этого нет.

Если я чего-то не вижу, это не значит, что этого нет: может быть, я просто не могу это увидеть.

Я не могу верить словам, описывающим то, что есть, — потому что, возможно, ничего этого нет.

Я не могу верить словам, описывающим то, чего нет, — потому что, возможно, всё это есть.

Описывать то, что я вижу и чего не вижу, с целью описать, что есть, а чего нет, — бессмысленно.

Итого

Я не могу верить никаким своим наблюдениям, потому что не могу доказать себе их.

Я не могу верить, что наблюдаемое — есть, а ненаблюдаемое — нет: доказать себе это я не могу.

Все слова описывают только две вещи — то, что я наблюдаю, и то, чего я не наблюдаю. Никаким таким словам я верить не могу, потому что не могу доказать себе, что они описывают то, что есть, и то, чего нет.

Дополнение

Никакие наблюдения и никакие слова не должны иметь для меня никакого значения.

Никакое описание того, что есть и чего нет, не имеет смысла — возможно, оно не имеет никакого отношения к реальности.

Нет смысла думать об описании того, что я вижу и чего не вижу, по той же причине.

179 — 19.06.25

Суть

После написания гайда у меня начал болеть глаз: я сутки не мог перестать **проверять свой собственный гайд** — прогонять его три пункта через себя. Разобрался: гайд — это слова, описывающие мои наблюдения, а наблюдения не являются тем, что есть и чего нет. Значит, проверить гайд принципиально невозможно, и ни одной причины о нём задумываться у меня не остаётся.

Проблема: я не могу перестать проверять гайд

Я написал письменную версию из трёх пунктов и не мог остановиться: постоянно осознавал эти слова, применял их на себя, пытался понять, попадут ли другие люди в моё состояние, прочитав их. Всё это шло неосознанно, и от этого болел глаз. Убрать боль словами не получалось — я в эти слова уже не верю, значит следовать им не могу.

Две ошибки я увидел сразу:

Чтобы понять, что я написал, **достаточно просто прочитать** — не нужно осознавать.

Само **желание проверить** и порождает все проблемы.

Что такое мой гайд

Словами я могу описывать только свои наблюдения. Слова не описывают правду и неправду, то, что есть и чего нет.

Мои наблюдения не являются тем, что есть, и тем, чего нет. Значит, и описание наблюдений — тоже.

Проверить я не могу ни наблюдения, ни слова, их описывающие — ни с какой точки зрения.

Если бы меня расспрашивал человек, я бы сказал так: у меня есть наблюдения, которые я никак не могу проверить, и я **непроверяемыми словами описываю непроверяемые наблюдения**. Я не знаю, что есть и чего нет, и узнать не могу.

Мир непознаваем

В нём принципиально ничего нельзя познать. Можно описать только свои наблюдения, которые непроверяемы. Всё потому, что я себе ничего не могу доказать, а проверка — это обязательно доказательство.

Словами можно только разрушать

Изначально была ошибка — начать описывать что-то с целью понять, что есть, а чего нет, создать знания. Знаний как не было, так и не будет.

Словами можно только убить веру в слова и наблюдения. Создать словами ничего нельзя. Когда-то слова создали в голове ложное, теперь я научился этим же ложное разрушать.

Поэтому нет таких слов, прочитав которые человек окажется в правильном состоянии. Правильное состояние наступает как раз тогда, когда слова перестают использоваться. Другим людям я могу лишь убить заблуждения в голове, а дальше они сами, по неизвестной причине, откажутся от слов.

Зачем мой мозг вообще задумывается о гайде

Я разобрал все причины и не нашёл ни одной действующей:

Чтобы понять — не нужно, достаточно прочитать.

Чтобы проверить правильность — невозможно, потому что невозможно проверить наблюдение, которое гайд описывает.

Чтобы применить и изменить себе состояние — это форма контроля; менять состояние словами, которые, возможно, не имеют никакого отношения к реальности, бессмысленно.

Чтобы понять, что есть, а чего нет — гайд этого описывать не может в принципе.

Чтобы контролировать себя — свои действия, решения, состояние. С чего вдруг моё состояние должно соответствовать непроверенному гайду? Причины нет.

Когда я пытался «проверить состояние на правильность», я на самом деле сверял его с гайдом — то есть уже находился в иллюзии, что гайд имеет отношение к тому, что есть и чего нет.

Результат

Я чуть-чуть проверил: влечение вспомнить гайд убивается на 100%, причина возвращаться к нему исчезает. Проблема была либо в боли в глазу, либо в отсутствии мотивации — теперь, возможно, всё вернётся.

Итог

Все проблемы плохого самочувствия человека — в том, что он задумывается о словах, об описаниях своих наблюдений: верит, что они описывают то, что есть и чего нет, и потому начинает контролировать себя ими. Теперь нужно тестировать и смотреть.

180 — 19.06.25

Суть

Маленькое дополнение к предыдущему гайду. Я каждый раз заканчиваю запись фразой «надо тестировать и проверять» — и это сильно портит мне состояние, потому что подразумевается, что тестировать я буду **гайд**. Но гайд тестировать нечего и невозможно. Проверять я могу только своё состояние.

Почему эта фраза мне вредит

Закончив запись, я чувствую: «надо протестировать этот гайд». Понимаю, что проверять в нём нечего, но всё равно постоянно о нём думаю — потому что сам себе сказал.

Я привык, что именно гайд даёт мне какое-то состояние. А сейчас всё устроено так, что состояние даёт **не гайд**.

Получается две вещи одновременно: я решил проверять свой гайд и в то же время вижу, что проверить его никак не могу.

Почему гайд невозможно проверить

Проверять в нём нечего — по описанным ранее причинам.

Проверить, как он работает, тоже нельзя: **он никак не работает**. Нормальный гайд не может работать, если ты в него не веришь.

Слова могут повлиять только один раз — и то не сами слова, а то, что ты с их помощью увидел: они могут убить у тебя веру. А если вера в наблюдения убита, то убита и вера во все слова, и дальше слова влиять ни на что не могут.

Что я могу тестировать

Только своё состояние — не то, как оно «работает» (оно никак не работает), а как оно выдерживает жизненные ситуации: сколько стресса, злости, грусти, какое настроение и мотивация. Просто смотреть.

Ошибку допускаю прямо сейчас

Сказав это дополнение, я тут же говорю «сейчас протестирую дополнение» — то ли невероятная привычка, то ли что. Протестировать дополнение я не могу. Я просто протестирую своё состояние. Никакого гайда у меня нет.

181 — 19.06.25

Суть

На предыдущем гайде останавливаться нельзя — он ведёт только в нейтралитет, где я ни во что не верю и жить невозможно. Нужен **второй шаг**: увидеть, что, возможно, прямо сейчас всё доказано и во всём есть смысл, — и просто взять эту возможность, поверить в неё и больше не возвращаться назад.

Проблема первой части гайда

Всё, что я говорил до этого, вводит меня в состояние, где я не верю ни во что: ни что смысл есть, ни что его нет, ни что что-то доказано, ни что не доказано. Мозг в **суперпозиции**: возможно что угодно.

Я не верю в свои чувства, наблюдения, желания.

Мотивация появляется и тут же умирает: «ну а вдруг всё это неправда».

Нет кайфа, нет интереса. Жить в таком состоянии невозможно — я бы назвал его плохим.

Второй шаг: взять возможность

Этап 1. Увидеть, что, возможно, прямо сейчас всё, что я вижу и чувствую, доказано и имеет смысл. Возможно, доказательства есть, я просто их не вижу. Это гипотетическая возможность — и её достаточно.

Этап 2. Не выводить себя обратно. Мозг, увидев возможность, **сам легко проваливается в веру**, что так оно и есть. Это не то, что я делаю сам, — если не сопротивляться, мозг просто верит.

Этап 3. Дальше просто жить и кайфовать, не возвращаясь назад — к гайдам, которые говорят «а может, ничего и нет».

Все возможности для меня равны в своей недоказанности и непроверяемости. Поэтому я выбираю не по вероятности, а по тому, **что мне больше нравится**: верить, что всё имеет смысл, — самое кайфовое. Не верить, верить в бессмысленность или ни во что не верить — совершенно ничем не отличающиеся вещи. Зачем выбирать то, что не приносит кайфа?

Почему это стабильно

Мозг может оставаться в этой вере хоть вечность — до тех пор, пока не будет доказано обратное. А доказано это не будет никогда, потому что мир так устроен, что в нём ничего не может быть доказано или опровергнуто. Наконец-то возможна **стабильная вера**.

Почему гайды бессмысленны

Все мои гайды приводят только к одному ответу: всё возможно и всё невозможно. Это не ответ вообще.

Они не отвечают на вопрос, что на самом деле, — значит, они бессмысленны, и задумываться о них незачем.

Именно поэтому я не задумываюсь ни о гайдах, ни о том, что возможно, а что нет.

Попытка сломать эту стратегию

Я специально пробовал разрушить свою новую веру — на случай, если она хрупкая.

Атака словами «я не могу себе доказать». Эта фраза действительно выбивает: если буквально верить, что ты ничего не можешь доказать, вера умирает, ведь вера идёт плотно с доказательствами.

Ответ. Фраза «я не могу себе ничего доказать» — это не факт, а **описание моих наблюдений**. Она держится на том, что я не вижу доказательств. Но если я не вижу, что могу что-то доказать, это не значит, что я не могу. Возможно, я могу себе всё доказать, просто этого не вижу. Даже утверждение, что мои наблюдения не отражают реальность, — тоже наблюдение, которое не отражает реальность. Получается замкнутый круг, и вывод один: **возможно всё**.

Атака «я не могу в это верить». Поверить в эти слова я тоже не могу — они так же ничем не подкреплены. Значит, и эта причина не работает.

Итог проверки: сломать не удалось, я сломал состояние и вернул его обратно. Способ надёжный.

Почему я потерял состояние в прошлый раз

Первая часть гайда «убивает всё в башке», но сама по себе ведёт только в нейтралитет. Я написал первую часть, а вторую — нет, и начал использовать первую неправильно: проверять её. Этим я сломал себе состояние и на сутки не мог вернуться. Теперь я лучше понимаю, что происходит у меня в голове, и могу контролируемо писать гайды, не теряя состояние. А если и потеряю — ничего страшного: поработал, потом снова вернулся в веру, что смысл есть.

Когда я применяю вторую часть, **глаз перестаёт болеть**.

Почему нельзя заканчивать словами «буду тестировать»

Я попробовал закончить этой фразой и посмотреть, что будет. Оказалось:

Тестировать и проверять — значит **задумываться**. А правильное состояние — это когда ты уже не думаешь, а просто веришь, живёшь и кайфуешь, делая что хочешь.

Войдя в правильное состояние, я об этих словах **просто забываю** — потому что они ничего не меняют: ни того, что я делаю, ни того, как я живу, ни моего состояния.

Единственный смысл слов — изменить моё состояние. Но менять его я не хочу. Значит, никакие слова и никакие гайды смысла не имеют.

Мой план

Никаких слов себе говорить не буду. У меня один план: **оказаться в хорошем состоянии и просто в нём жить** . Планы на жизнь я буду составлять уже находясь в правильном состоянии.

Слова в таких планах — просто инструмент, как записки, чтобы что-то не забыть. Я буду контролировать ими свою жизнь, но **не своё состояние**: правильное состояние не подразумевает контроля состояния словами. Я просто верю — и всё.

Итог

Говорить себе план прямо сейчас бессмысленно: я всё это забуду, когда войду в правильное состояние — оно просто исчезнет из головы.

182 — 19.06.25

Суть

Мини-апдейт. Я научился входить в хорошее состояние, но меня всё равно выбивает — я задумываюсь о записанном гайде. Нашёл **две неадекватные причины** этого и **одну прикладную**, и на каждую нашёл решение.

Две неадекватные причины задумываться о гайде

Проверить на правильность — не в рабочем смысле, а в том, правильно ли гайд описывает то, что есть и чего нет, не забыл ли я что-то описать. Проверять тут нечего.

Контролировать себя — свою жизнь, действия, состояние, решения, выбор — этим гайдом. Контролировать себя словами, которые, возможно, не имеют никакого отношения к реальности, — бред и абсурд.

С правильной точки зрения я о гайде не задумываюсь: думать о нём нужно, когда по времени пришла работа, а не когда надо поесть или помыть посуду.

Парадокс, на который я наткнулся

Сначала я обрадовался: понял две причины — и перестал задумываться. Но потом увидел проблему:

Чтобы не задумываться о гайде, я должен **помнить об этих двух причинах**.

А если я о них помню и думаю — я уже не в правильном состоянии, потому что в правильном состоянии ты об этом не задумываешься.

Оказавшись же в правильном состоянии, я забываю, почему мне не нужно задумываться о гайде, — и снова начинаю задумываться.

Прикладная причина и решение через план

Моя работа — как раз задумываться о гайде: писать гайды, помогать другим людям, менять сознание людей. Значит, иногда думать об этом я обязан. Но задумываясь, я теряю хорошее состояние, а я хочу быть в нём как можно дольше.

Решение: **вхожу в правильное состояние, пишу себе план и задумываюсь о работе только тогда, когда по плану наступило время работы.** До этого занимаюсь другими делами, не связанными с гайдом, и максимально кайфую. Пришло время работать — теряю хорошее состояние, но ничего страшного, такая у меня работа.

Дальний горизонт

В какой-то момент я закончу эту работу: напишу и расскажу всё, что можно, всех научу, заработаю на этом все деньги, брошу её и передам исследование другим людям. А сам буду просто жить и кайфовать.

Итог

Обе неадекватные причины теперь лежат в мозгу разобранными — из-за них меня уже не тянет. Тянет только из-за прикладной, чисто рабочей, и её я решил распределением по плану.

183 — 19.06.25

Суть

Все предыдущие гайды не работают так, как нужно: я просто беру из них слова и **воображаю**, что начинаю верить в смысл. Но первый раз я попал в правильное состояние не словами. Слова как раз мешают. Настоящий переход — посмотреть на свои самые точные описания наблюдений и увидеть, что они **не описывают то, что есть и чего нет**, — после чего интерес к ним пропадает и они исчезают из головы сами.

Почему прошлый гайд не работает

Я беру слова про смысл и доказанность и просто представляю себе, что верю, вместо того чтобы реально что-то произошло.

Не таким образом я попал в это состояние в первый раз — там не было никаких слов.

Любые слова, как бы точно они ни описывали наблюдение, мешают. Если ты описываешь наблюдение, ты неминуемо будешь думать об описании, и оно будет на тебя влиять. Не описываешь — есть шанс оказаться в хорошем состоянии.

Часть про «увидеть, что есть смысл» — фигня, которую я напридумывал, пытаясь описать, на что я переключаюсь, когда теряю интерес к описаниям.

Предыдущие гайды — хороший первый этап: они ведут в состояние, где ты ни во что не веришь, ни о чём не думаешь, голова пустая, смотришь на реальность и ничего в ней не видишь.

Как делается переход (второй этап)

Я лежу и **смотрю на все свои предыдущие гайды** — те самые, которые считаю самыми точными описаниями моих наблюдений. И вижу ключевое:

Что я вижу

Меня интересует только то, что есть и чего нет. А мои гайды этого не описывают — доказанно не описывают, потому что это описывают только доказанные слова. Значит, неважно, насколько точно они описывают мои наблюдения. Мне это неинтересно.

Дальше происходит само, автоматически:

Все описания, которые я считал правильными, **исчезают из головы**, из поля зрения, из наблюдения.

Я перестаю на них смотреть, думать о них, вспоминать их.

Соответственно, они перестают на меня влиять, контролировать меня, перекрывать мне взгляд на мир.

Правильное описание и совершенно неправильное **принципиально ничем не отличаются**: оба равно могут быть правдой и равно неправдой, оба имеют нулевую ценность. Ощущение, что точное описание — это то, за что можно держаться, обманчиво: мозг держится за описание только пока думает, что оно имеет отношение к тому, что есть.

Всё, что я говорю прямо сейчас, — точно такое же описание моих наблюдений. К нему я тоже потеряю интерес и

буду жить без него.

Что портит состояние

Интерес к описанию наблюдений. Именно он всегда всё портит — сам факт описания, неважно, насколько точного. Если интереса нет, состояние не зависит от того, какие наблюдения ты видишь.

Получается парадоксальный результат: моя работа — очень точно описывать свои наблюдения, и результат этого точного описания в том, что **точное описание перестаёт быть мне интересным**. Большинство людей вообще не задумываются, как точно описать свои наблюдения, — а я взял, изучил и увидел, что они не имеют отношения к тому, что есть.

Описания остаются максимум как **инструмент для общения с людьми**, но не как часть того, что я наблюдаю изо дня в день.

Что происходит внутри правильного состояния

Я зашёл туда и попробовал понаблюдать внимательнее:

Я не наблюдаю никаких описаний — только чистые наблюдения.

Желания берутся из **автоматических мыслей**: просто смотрю, и проходит мысль «хочу то-то» — и всё. Откуда она рождается, без понятия, это вне моего контроля.

Так же появляется радость. По сути, мной начинают управлять автоматические мысли.

Раньше я сам создавал себе желания: спрашивал себя, чего я хочу, обращался к подсознанию, получал ответ и начинал в него верить. Сейчас я **просто смотрю**, и всё происходит само.

Про автоматические мысли

Они реально существуют и сильно влияют на состояние — регулируют желания, чувства, эмоции. Когда ты подсознательно во что-то веришь, у тебя регулярно возникают плохие автоматические мысли: «я должен», «мне должны», «я несчастный». Сейчас в моём подсознании нет никакой вредной веры, поэтому мои автоматические мысли экологичные и чистые, не причиняют боли, а только доставляют кайф.

Как жить дальше

Так же, как с работой: задумываться о точных описаниях только когда работаю, а остальное время — нет. Получится или нет, посмотрим.

Итог

Этот гайд просто присоединится ко всем остальным. Осознав, что все гайды, включая этот, не являются тем, что есть и чего нет, я потеряю к ним интерес, мозг переключится, всё исчезнет из головы — и я окажусь в том состоянии, которое описываю. Теперь нужно тестить.

184 — 19.06.25

Суть

Без веры остаётся спокойное, но **немотивированное** состояние: желания есть, но я в них не верю. Веру обязательно нужно добавлять — она даёт кайф, мотивацию и радость. Конфликт был в том, что моя работа — думать о гайдах, а это веру убивает. В конце я понял: выбивали меня не гайды, а **план**, который я себе составлял перед входом в состояние. Входить надо без всяких слов и без плана.

Почему без веры нельзя оставить как есть

Желания появляются, но я в них не верю и не могу мотивированно им следовать — не верю, что в них есть смысл.

Состояние комфортное, ничего не болит, симптомов нет — но мотивации нет.

Кайф от жизни — это когда ты веришь, что получаемый кайф имеет смысл. Без веры: «получаю, ну и что, а не получил бы — пофиг». С верой всё усиливается: не просто «хочу», а «хочу и верю, что в этом есть смысл».

Мешают мне поверить только те слова, которые я говорил раньше: не могу верить, ничего не доказано, не вижу смысла. Но если применить ту же технику — увидеть, что и они не описывают то, что есть и чего нет, — то:

если я не вижу смысла, это не значит, что его нет;

если не вижу доказательств, это не значит, что их нет;

если не вижу, что мог бы доказать, это не значит, что не могу.

Тогда появляется возможность **забить на всё, что я говорил**, перестать смотреть назад в память — и слепо верить, что во всём есть смысл.

Конфликт с работой

Моя работа — думать об этом. А если я об этом думаю, то на 100% теряю смысл и сильную мотивацию. Так уже было: первый раз я полдня жил и кайфовал, а потом решил, что пора рассказать об этом другим людям, начал писать гайд — и тут же всего лишился.

Мозг **не соглашается верить в смысл, зная, что потом эту веру потеряет.** Он готов верить только если знает, что это не изменится. Прыгать «то верю, то не верю» не получается физически. Даже само воспоминание о том, что существует вещь, способная убить веру, отбивает желание верить.

Варианты, которые я перебрал

Потерпеть: пару месяцев в немотивированном состоянии дописать и вылизать гайд, протестировать на людях, а потом оставить всё в прошлом и жить со смыслом.

Остановиться прямо сейчас: опубликовать все записи как есть, пусть люди разбираются сами, а зарабатывать программированием или иначе. Но тогда я заработаю немного.

Найти другой способ объяснить людям. Но дело не в объяснении, а в том, чтобы **убрать у людей подсознательные верования**, портящие им состояние, — а это делается только моими гайдами.

Я даже задумался: вдруг состояние без веры круче? Оно спокойное, супер-чил, глаз не болит, стресса нет, работать в нём я могу. Но нет — то состояние всё равно круче: сильная мотивация, сильный кайф, радость от веры. И **никаких побочек от этой веры нет**, что вообще самое офигенное.

Настоящая причина: меня выбивал план

Ключевое понимание

Меня выбивали не гайды. Меня выбивал **план**, который я составлял перед входом в состояние: «сейчас я в него вхожу, а потом в какой-то момент выхожу — когда буду работать». Я задумываюсь об этой фразе, потому что смысл плана в том, чтобы о нём задумываться. А состояние не подразумевает задумывания о словах вообще.

Значит, нужно жить **без плана**:

Просто вхожу в состояние, живу, кайфую, ни о чём не задумываясь.

Полагаюсь на автоматические желания. Когда возникнет желание пописать гайд — тогда и напишу.

Я верю, что этот момент настанет, когда придёт для него хорошее время. Говорить себе, когда именно, не нужно.

Поработал — потом снова ушёл в состояние с верой в смысл.

Переходы между состояниями делаются **не словами**, а чем-то вроде специфического напряжения мозга: как будто я беру всё, что говорил до этого, и отворачиваюсь от этого спиной, забываю. Это **управление памятью**.

Итог

Я проверил: могу войти в это состояние и оставаться в нём сколько угодно, с мотивацией и кайфом. Для этого придётся забыть и всё, что я говорю прямо сейчас, — состояние так устроено, что ты обязан забыть сказанное раньше. Это не проблема: меня вернёт к работе моё же желание.

Итог

Не входить в состояние с каким-либо планом. Если ты вошёл в него без слов, то никакие слова тебя из него и не выбьют — потому что ты их не говорил. Теперь нужно потестировать; думаю, будет работать.

185 — 21.06.25

Суть

Я застрял на противоречии: писать гайд — значит **осознавать слова**, а осознавая слова, я теряю состояние; теряя состояние, я теряю смысл и мотивацию писать. Решение, которое я увидел: **чтобы написать правильный гайд, его не нужно осознавать**. Достаточно просто описывать свои наблюдения — а чтобы понять слова, хватает того, чтобы их прочитать. И воспользоваться этой возможностью надо **сразу, без всяких слов**, не пытаясь войти в состояние словесными формулировками.

В чём была проблема

Прошлое решение не сработало. Потеряв мотивацию и смысл, я просто перестаю писать гайд — не могу себя заставить.

Писать гайд — это **забота о будущем**, а без веры в смысл заботиться о будущем невозможно. Единственное, что я могу без смысла и мотивации, — получать удовольствие в настоящем.

Меня выбивает именно то, что, задумываясь о гайде, я начинаю **осознавать** слова: вспоминать, представлять, переосознавать всё заново. Задумываясь о гайде, состояние не сохранить.

Ключевое наблюдение: писать можно, не осознавая

Я увидел, что **могу написать правильный гайд, ни разу не осознав и не представив ни одного слова**. А если я слова не осознаю — они на меня никак не влияют.

Откуда я знаю, что он правильный? Я просто **уже знаю**, как правильно, я всё разобрал, всю картину понимаю. Мне не нужно проверять себя заново — проверять больше нечего.

Я могу написать те слова, которые осознал сам до того, как оказался в правильном состоянии. Я помню, каким образом там оказался, и могу просто это описать.

Магия понимания без осознания

Чтобы понять слова, их не нужно осознавать и не нужно себе представлять — достаточно их **прочитать**. Мне говорят «пошли гулять» — я мгновенно понял. Говорят «Земля вращается вокруг Солнца» — мгновенно понял, что это правильно описывает наблюдение. Скажут наоборот — мгновенно понял, что неправильно. Так же и с гайдом: я мгновенно понимаю, какие слова правильные, а какие нет.

Что теперь такое гайд

Раньше гайд был попыткой описать **то, что есть и чего нет —** а для этого действительно нужно осознавать слова, представлять себе.

Теперь мой гайд — это **только описание того, что я вижу и чего я не вижу**, и ничего больше. Для описания наблюдений осознание не требуется: смотришь на то, что видишь, и описываешь.

Чтобы оказаться в правильном состоянии, не нужно описывать, что есть и чего нет (это и невозможно, и не нужно). Нужно лишь **точно описать свои наблюдения**.

Моё наблюдение таково: **я не могу доказать себе никакие наблюдения**. Это и есть содержание гайда.

Моя ошибка: пытался войти в состояние словами

Я видел возможность — но вместо того, чтобы просто ей воспользоваться, пытался **сказать себе правильные слова**: «сейчас я войду в состояние и не буду осознавать слов». И тут же начинал эти слова осознавать — и не мог с ними согласиться.

Мозг **в принципе не соглашается ни с какими словами**: он в них не верит, не видит в них смысла.

Я пытался себя **проконтролировать** словами, потому что боялся, что в состоянии всё равно начну осознавать. Но состояние, созданное словами, — всегда неправильное состояние.

Образ

Я вижу воду — и вместо того чтобы нырнуть и плыть, сижу и дрейфую, подбирая правильные слова. Я вижу сушу — и вместо того чтобы поплыть к ней, ищу формулировку. Надо просто **начать жить так, как придумал**, ничего не говоря.

Почему теперь я не буду осознавать слова

Не потому, что я сказал себе не делать этого, а потому что **пропала причина**. Раньше я осознавал, потому что верил: это единственный способ понять то, что я написал.

Осознавая слова, я понимаю их в другом смысле — правильные они или неправильные **в абсолютном смысле**. А этого понять невозможно в принципе, так что осознавать незачем.

Понимание без осознания есть — оно более поверхностное, «ускользающее», минимальное. Но его достаточно.

Зачем гайд другим и почему не нужно его проверять на себе

Все проблемы человека — оттого, что его **описание наблюдений неверное**: он недостаточно внимательно смотрит на то, что видит, и недостаточно точно это описывает. Опишет внимательно — проблемы исчезнут.

Я хочу лишь открыть людям глаза: чтобы они увидели свои заблуждения и заменили своё неверное описание на верное.

Проверять гайд на себе нет смысла: у меня правильное описание **уже стоит** в голове, применить свои слова к себе я больше не могу.

Осознание слов гайда — не способ попасть в правильное состояние. Слова не являются тем, что есть, и тем, чего нет; они ничего не значат. Они должны просто **загрузиться в голову, убрать всё лишнее** — и всё.

Итог

Задачу оказываться в правильном состоянии я решил. Задачу писать правильный гайд, не теряя состояние, — тоже. Дальше нужно уже предметно писать сам гайд.

186 — 21.06.25

Суть

Поправляю предыдущую запись: я не могу утверждать, что мои слова **правильно** описывают мои наблюдения — я не могу доказать ни то, ни другое, и вера в это дала мне не то состояние. Проверив на практике, я убедился: **в правильном состоянии писать гайд невозможно** — там я просто не вижу того, что нужно описывать. Зато есть второе состояние — **«невесомость»**, в котором я вижу всё и могу описывать. Решение: **переключаться между двумя состояниями молча, без единого слова**.

Ошибка предыдущей записи

Неправильно говорить, что мои гайды — слова, которые **правильно** описывают мои наблюдения. Может, правильно, может, нет — я не могу доказать ни того, ни другого.

В прошлый раз я поверил, что мои слова правильно описывают наблюдения, и состояние оказалось не тем — **состоянием с верой в какие-то слова**. Это отстойное состояние.

Почему в правильном состоянии гайд писать нельзя

Я вошёл в правильное состояние и попробовал писать — **реально не могу**. Не «сложно», а невозможно.

Чтобы писать гайд, надо описывать наблюдения. Но в этом состоянии я **не вижу того, что нужно описать**. Фраза «я не могу верить ничему, потому что ничего не могу себе доказать» описывает наблюдения, которых я в этом состоянии просто не наблюдаю.

Все эти наблюдения **создаются словами**: смотришь на слова особым образом — начинаешь видеть то, чего не видел. А в правильном состоянии я от всех слов отворачиваюсь, потому что не верю в них: они не являются тем, что есть, и тем, чего нет.

Именно поэтому мне там хорошо: есть вера в смысл, есть мотивация, есть кайф — потому что всего этого я не вижу. Вижу только материю перед глазами, а описывать надо то, что за пределами материи.

Второе состояние — «невесомость»

Если откатиться назад, к словам, я снова **всё вижу**: и что не могу верить, потому что не могу доказать, и что слова описывают лишь мои наблюдения, а наблюдения не являются тем, что есть и чего нет.

Состояние в этот момент — **никакое**: без веры, без смысла, без мотивации, без особого кайфа. Ощущение — как **невесомость**: меня ничего никуда не тянет, нет слов, которые тянули бы.

И это не проблема. Желания там появляются — лёгкие, «как пёрышко», и на этом хотении можно спокойно делать дело. Нужно просто посмотреть на ноутбук и спросить себя: хочу ли я, чтобы гайд был написан? Вроде хочу — и дальше просто делать, не задумываясь.

Решение: переключаться молча

Раньше я уже пробовал чередовать состояния, но входил в этот режим **с помощью слов** — и потому ничего не приживалось.

Теперь я умею входить в оба состояния без слов: просто как-то напрягаю мозг. Переключаться нужно как **тумблер**: бам — свет включил, бам — выключил, молча.

Слова здесь не участвуют вообще нигде: ни в том, чтобы оказаться в одном состоянии, ни в другом, ни в переключении между ними. Если начну говорить слова — буду их осознавать, смотреть на них, думать о них, и не окажусь **ни в одном** из двух состояний.

Я это не выбирал и не решал так жить, я не говорил себе таких слов. Я просто **по факту так живу**, напрямую, без прослойки слов.

Почему словами нельзя

Если описать эту жизнь словами, описание получится стрёмное: то есть смысл, то нет; то есть мотивация, то нет — «ужасная жизнь». Но **описание стрёмное, а сама жизнь кайфовая**. Поэтому в неё надо просто нырять сразу, как «хоп — и уже живу без сахара», а не подбирать формулировки.

Что я могу описать, а что нет

Могу подробно описать первое состояние — но описание не поможет в нём оказаться. Могу описать второе — тоже не поможет. Могу описать лишь **что** я переключаюсь, но не **как**: я просто переключаюсь.

Способность эта появляется сама по себе, в результате накопленных наблюдений, знаний и опыта.

План гайда для человека

Первый этап: у человека **неверное описание его наблюдений**, из-за этого он верит в какие-то слова и наблюдения. Я показываю ему ошибки, и в голове появляется верное описание.

Верное описание помещает его в **невесомость**.

Из невесомости он может оказаться в следующем состоянии — **правильном**: со смыслом, верой, мотивацией и кайфом. Примерно описать, какие ещё слова он может для этого осознать, я могу.

Итог

Для себя я понял, что делать: переключаться между этими двумя состояниями — и все цели будут достигнуты. Гайд будет написан, кайф будет получен. Главное — не использовать для этого никаких слов.

187 — 23.06.25

Суть

Двое суток я пытался заставить себя писать гайд — и не смог ни минуты. У меня **нет естественного желания** этим заниматься, а искусственное, созданное словами, я создать не могу, потому что ни в какие слова не верю. Вывод, к которому я пришёл: **закрыть тему гайда навсегда**, опубликовать как есть все свои записи и начать жить нормальную жизнь.

Тупик: чередовать состояния не получается

Чтобы оказаться в правильном состоянии, мне нужно **перестать думать о гайде**. Но перестать я не могу, потому что гайд надо написать и отправить людям.

Чередование не работает — не потому, что не выходит переключаться, а потому что **в состоянии бессмысла я не могу писать**: нет смысла, нет мотивации, нет желания.

Я открывал ноутбук, смотрел на файл — и не мог продолжить. Даже кнопку записи на телефоне не мог нажать час или два.

Про желания

Желания у меня как будто **жёстко закодированы**, я их не выбирал. Работать программистом, зарабатывать деньги, играть в покер, есть блины, смотреть YouTube — хочу. Писать гайд — не хочу.

В состоянии бессмысла желания есть, но они не приносят кайфа: чтобы желание приносило кайф, нужно **верить, что оно осмысленно**. А с гайдом нет даже самого желания.

Желание помочь другим людям было **верой** — вера создавала это желание. Веры больше нет, значит, нет и желания. Остались базовые, эгоистичные желания, касающиеся только меня.

«Надо» не работает вообще: на «надо» я не могу написать ни слова и даже думать в этом направлении не хочу.

В итоге я и гайд не пишу, и своими желаниями по полной не занимаюсь — потому что понимаю, что «сейчас не время». Застрял между.

Почему думание о гайде убивает состояние

Само **желание написать гайд руинит мне жизнь**: оно заставляет о гайде думать, а думание о нём забирает всякий смысл.

Говорить об этом, не задумываясь об этом, невозможно — иначе я не буду понимать, что говорить. А задумываясь, я теряю состояние.

Гайд говорит, что никакие слова и никакие наблюдения не являются тем, что есть, и тем, чего нет. Значит, **глядя на эти слова, я вижу только пустоту**, только то, что я ничего не вижу. В этом состоянии жить невозможно.

Разница между речью и письмом: когда я наговариваю, я смотрю на реальность и описываю наблюдения, слов я не вижу. Когда пишу — смотрю на сам текст и вижу его бессмысленность, и желание писать пропадает.

Краткое изложение гайда — «на всякий случай, в последний раз»

У человека изначально **неточное описание** своих наблюдений: он не понимает, что видит и чего не видит.

Поняв правильно, он теряет всякую веру: в слова, в наблюдения, в отсутствие наблюдений. Описание перестаёт на него влиять и становится неинтересным, потому что оно не описывает то, что есть и чего нет, — оно описывает только наблюдения.

Вместе с верой в слова уходит и вера в смысл.

Затем он смотрит **на сами эти слова**, которые всё убили, и видит, что они точно такие же: и в них верить нельзя. Интерес пропадает и к ним — можно считать, что он этого всего и не говорил.

Дальше **само собой** появляется вера в то, что его желания имеют смысл. Он живёт, делает что хочет, кайфует и ни о чём не думает. Желания выбирает мозг, человек лишь смотрит, чего хочется больше, и делает.

Функция гайда

Люди очень много думают о словах, описаниях, о том, что они видят и чего не видят, и это вызывает у них эмоции. Мой гайд помогает понять, что **думать об этом — пустая трата времени**, потому что это не имеет отношения к реальности. Как только понимаешь — пропадает интерес думать, и

просто живёшь и кайфуешь.

Почему консультации и работа по теме невозможны

Я не могу верить в смысл, **зная, что лишусь его** на следующей консультации. Верить в смысл можно, только если на горизонте нет того, что его отнимет.

Запланированно или незапланированно я буду об этом задумываться — разницы нет. Значит, у меня не может быть никакой работы, связанной с этой темой.

Чтобы начать нормальную жизнь, я обязан **закрыть этот вопрос навсегда и как можно раньше**.

Заработок мотивации не даёт: мне неинтересно объяснять другим то, что я уже знаю, — даже за большие деньги.

Решение: остановиться на том, что есть

Аудиоверсию я уже записал, причём реально хорошую. Лишнее в ней — фигня, человек просто послушает подольше.

Письменный вариант выглядит как черновик, но **три ключевые строчки** выведены, и по большому счёту больше ничего не нужно.

Для умных людей сказанного достаточно с головой. Для глупых не хватит, как ни напиши. Значит, **для изменения людей я сказал достаточно**.

План: сложить все аудиозаписи и письменные гайды в архив, отсортировать по дате, опубликовать — бесплатно, за донаты или как продукт. Дальше — найти нормальную работу и жить как обычные люди.

Риск: я могу в чём-то заблуждаться и не узнаю об этом, перестав думать. Но я сам уже много раз проверял и ошибки не нашёл. Пусть ищут другие — если много умных людей найдут ошибку или изобретут что-то круче, тогда можно будет задуматься снова.

Итог

Прямо сейчас я впервые за 4 года дошёл до того, чтобы перестать об этом думать и остановиться на том, что есть. Конец эпохи. Попробуем начать новую жизнь.

188 — 23.06.25

Суть

Решив бросить гайд, я действительно попал в хорошее состояние — и стал изучать, откуда в нём берётся смысл. Заметил, что **верю в слова**, потом задумался почему — и тут же всё потерял. Из этого я впервые понял всю механику: **смысл берётся из веры, а вера бывает только в слова**. Правильное состояние — это когда ты веришь во все слова и не задумываешься о том, что они не доказаны.

Как я потерял и не смог вернуть состояние

Я заметил, что верю в слова из предыдущей записи. Стал думать, почему я в них верю, — ведь и в них верить нельзя. И **потерял веру, потерял смысл**, всё стало как раньше.

Вернуть не получилось: я сам убрал единственный вариант — оказаться в хорошем состоянии, **поверив в какие-то слова**. Без этого варианта смысл не возвращается.

Полная механика — что происходит в голове

Дефолт: человек верит в большой процент слов, и поэтому у него есть смысл, мотивация, кайф. Одновременно у него есть **автоматические неконтролируемые мысли**, растущие из глубинных подсознательных верований («что мне нужно», «что я хочу», «что я должен», «что мне должны», «каким должен быть мир», «что справедливо»). В эти мысли он тоже верит — отсюда злость, грусть, страх.

Что сделал я: залез в подсознание, изучил реальность, понял, что ни в какие слова верить не могу, потому что не могу их доказать. Потеряв возможность верить, потерял смысл, мотивацию и кайф от жизни.

Выход: та кучка слов, которая забрала у меня веру, — **точно такие же слова**, как все остальные: они не описывают то, что есть и чего нет. Значит, на них плевать. Я их убираю и снова начинаю верить во все слова, включая слова своих прошлых гайдов.

Формула правильного состояния

Есть слова, описывающие мои наблюдения. Я знаю, что они не доказаны, и потому в них не верю. Но **если я не думаю о том, что они не доказаны, — я в них верю**, как будто они доказаны. И тогда есть смысл жить.

Чем это отличается от прежней жизни

Раньше у меня были **автоматические, неконтролируемые мысли**, которые сами забирали хорошее состояние.

Теперь подсознание вычищено: автоматических мыслей нет, там больше ничего не возникает. Остались только **осознанные мысли —** о чём хочу, о том думаю; о чём не хочу, о том не думаю. Никто за меня не решает, о чём я буду думать.

Схема целиком: сначала вера и смысл есть → потом ты их лишаешься → потом обретаешь снова, поняв, что то, из-за чего ты лишился, — такие же слова.

Самодетонирующая бомба

Образ

Мой гайд — как **самодетонирующая бомба**: она взрывает в голове весь мусор и взрывается сама. Она больше не может тебе навредить, её уже нет. Дальше живёшь свободно: хочешь — верь, хочешь — не верь. Я, конечно, хочу верить.

Гайд убивает автоматические вещи в голове, а на неавтоматические влиять не должен, потому что **сам себя обнуляет**.

Новая идея: может, гайд всё-таки можно писать

Сейчас я записываю гайд и чувствую себя нормально. Может, я могу писать гайд, **веря во всё, что пишу**, — просто не поддаваясь на мысль «стоп, а ведь это значит, что верить нельзя». Туда не лезем.

Логика: то, что мои слова не доказаны, — это лишь описание моего наблюдения, что я не вижу доказательств. Но то, что я их не вижу, не значит, что их нет. **Возможно, все мои слова доказаны, просто я этого не вижу.** Значит, нельзя сказать, что я не могу в них верить.

Раньше написание гайда убивало состояние именно потому, что я переставал верить в слова, которые пишу.

Про природу веры

Верить выборочно бессмысленно: **как ты определишь, каким словам верить, а каким нет?** Определить это невозможно. Ты либо в принципе веришь в слова, либо в принципе не веришь.

Смысл берётся только из веры, а вера бывает только в слова — вообще в слова как таковые, а не в какие-то конкретные. Есть вера → есть смысл → есть мотивация → есть кайф.

Всё, что для этого нужно было, — убрать подсознательные автоматические мысли: слова, которые причиняют боль, когда в них веришь, а не верить в них не можешь, потому что вера в них тоже автоматическая. Методика, как это убрать, у меня есть, и я это убрал.

Итог

Это неплохой improvement: раньше я не понимал, что именно происходит, а теперь понял. Дальше буду тестить это состояние, искать, есть ли варианты получше, и проверю написание гайда — что будет с мотивацией, смыслом и кайфом. Если всё будет норм — зашибись.

189 — 23.06.25

Суть

Я потестил и уточнил вчерашний вывод: в правильном состоянии **нет веры в слова** — там есть просто **вера**, независимая, ни к чему не привязанная. Я смотрю на слова, наблюдения, желания и ощущения **с верой**, но не верю в них. Веру нельзя вернуть словами — её можно только словами потерять. И я нашёл рабочую схему: писать гайд можно во **втором состоянии**, где смотришь только на наблюдения и никогда — на сами слова.

Вера — не в слова, а просто вера

Состояние я потерял из-за того, что **начал проверять своё состояние**.

Проверив, я понял: если попробовать поверить именно в слова — не получается. Поверить именно в наблюдение — тоже не получается. Там просто есть вера, а во что — сказать нельзя.

Точное описание: я смотрю на слова **с верой**, но не верой в них. Смотрю с верой на наблюдения, на желания, на ощущения, на мысли, на кайф. **Без веры вообще отстой.**

В словах при этом ничего не меняется: все слова прошлых гайдов какими были, такими и остались.

Войти в это состояние словами нельзя. Я перестал пытаться и просто **позволил мозгу впасть в веру** — сам лично ничего не делал.

Асимметрия

Веру можно **потерять** из-за слов, но **вернуть** с помощью слов нельзя: возвращать веру недоказанными словами — бред. Вернуть её можно, только убрав то, что её забрало. Точнее: никакие слова не могут ни дать веру, ни забрать её, потому что они не описывают то, что есть и чего нет. Поняв это, я перестал регулировать веру словами и просто начал верить.

Как я потерял веру изначально

Раньше я верил не из-за слов, а просто **привык быть в состоянии веры**. И в этом состоянии у меня были подсознательные установки, всплывавшие автоматическими мыслями, — а раз я в вере, то я в них верил. Отсюда мне становилось плохо.

Я залез в эти установки, понял, что они недоказаны, и убил всё подсознание — но убил формулировкой «я не могу верить никаким словам». И **эти слова перестали давать вере вернуться**.

Что мешает вере: думание об описании

Веры лишает не гайд конкретно, а **любые мысли об описании наблюдений**. Перестаёшь думать об описании — появляется смысл; начинаешь думать — всё становится плохо.

Все слова, которые я когда-либо говорил — правильные или неправильные, — абсолютно одинаковы в том, что **не описывают то, что есть и чего нет**. Значит, все они неинтересны, на все можно забить, и тогда они больше не забирают веру.

Они имеют **неизвестное** отношение к реальности, а для меня неизвестное = не имеет отношения.

Три состояния

Худшее — я смотрю на сами слова.

Среднее — я думаю об описании своих наблюдений и смотрю на наблюдения, которые описываю, но не на сами слова.

Лучшее — я вообще не думаю ни об описании, ни о наблюдениях, не смотрю ни на слова, ни на наблюдения. Там есть вера, смысл, мотивация, кайф, жизнь.

Рабочая схема: писать гайд во втором состоянии

В состоянии веры писать гайд я не могу: начинаю думать о гайде — и лишаюсь **не веры в слова, а веры вообще**.

В состоянии без веры я тоже долго не мог: нет мотивации, а без мотивации я могу делать только то, что хочется.

Но я заметил: **сейчас, наговаривая эту запись, я как раз во втором состоянии** — смотрю только на наблюдения и описываю их, не глядя на получающиеся слова. И состояние неплохое.

Значит, и гайд можно писать так же: **гайд — это просто хорошее сжатое описание моих наблюдений**, и больше ничего. Не самостоятельные слова, которые надо представлять и осознавать.

Главное правило

Никогда не смотреть на сами слова. Стоит взглянуть — я увижу их бессмысленность, увижу бессмысленность самого занятия описанием, и **мотивация резко пропадёт**. Даже желание написать гайд у меня иногда появляется — и тут же исчезает, как только я посмотрю на слова «я хочу написать гайд».

Это правило работает и для планов: говоря себе «сейчас сделаю то, потом это», нужно смотреть не на слова, а на то, что они описывают.

Две работы и переключение между ними

Первая работа — **описывальщик, документатор**: думаю об описании своих наблюдений.

Вторая — человек, который этим не занимается: просто живёт, кайфует, отдыхает.

Похоже, между ними можно быстро переключаться. Прыгнуть в состояние с верой = **перестать задумываться о каких-либо описаниях и словах** — и вера, смысл, кайф появляются сразу же.

Во втором состоянии нет мега-мотивации и особого кайфа, всё снижено — но и плохого в нём нет. Это спокойное, расслабленное состояние, которое я использую **как инструмент** для работы.

Итог

Оба состояния нужны: описывать свои наблюдения может очень даже пригодиться, и я должен уметь это делать без проблем для себя. Гайд — точно такое же описание наблюдений, ничем большим он быть не должен. Потестим — может, теперь, когда я получше изучил, что происходит в голове, наконец получится.

190 — 23.06.25

Суть

Это попытка записать **гайд для человека с нуля** в аудиоформате. Я разбираю всю цепочку: наблюдения → описание наблюдений → вера в описание → глубинные установки → автоматические мысли → страдание. Затем показываю, что **никакие наблюдения и никакие слова недоказуемы**, из-за чего вера, смысл и мотивация исчезают. И наконец — как вернуть их в виде **независимой веры, независимого смысла и независимой мотивации**, потеряв интерес к самим словам.

Как всё устроено по умолчанию

У каждого человека есть **наблюдения**: то, что он видит, и то, чего он не видит (в голове и снаружи — неважно). И есть **описание** этих наблюдений.

Человек **верит** в описание, которое правильно описывает его наблюдения: считает, что это описание того, что есть и чего нет.

Верит потому, что верит: **мои наблюдения — доказательство**. Вижу — значит есть; не вижу — значит нет. Это появляется в самом раннем детстве и больше никогда не ставится под сомнение.

Меняется по жизни только одно: **какое описание сейчас правильно**. Раньше любили — верил, что любят; потом предали — верю, что не любят. А сама вера наблюдениям не меняется никогда.

Матрёшки описаний и автоматические мысли

Всю жизнь накапливаются описания, всё более изощрённые, и выкладываются в **цепочки**: верю, что наблюдаю желание → верю, что для его удовлетворения я должен сделать то-то или мир должен быть таким-то → верю, что мне что-то нужно, что я что-то должен, что мне должны.

Верхние уровни держатся на нижних: пропадёт вера, что я чего-то хочу, — сразу пропадёт вера, что я что-то должен и что мне должны.

Всё это лежит в памяти. Мозг постоянно **сканирует** эти подсознательные установки и сверяет с ними реальность. Не совпало — идёт поток **автоматических мыслей**, в которые ты автоматически веришь, потому что они производные от твоих фундаментальных описаний. Отсюда страх, злость, грусть; совпало неожиданно — радость.

Базовые описания («я хочу», «я должен», «мне нужно», «мне должны», «каким должен быть мир») не меняются, а мир никогда не будет таким, каким должен быть, и люди никогда не дадут того, что якобы должны. Поэтому человек **страдает постоянно**.

Всё это накоплено с детства, скопировано с родителей и общества из информационного фона, где реальность описана криво. И никто не задаётся вопросом, какое описание его

наблюдений точное, а во что стоит верить. Просто верят и живут.

Почему я вообще начал это изучать

Мне стало очень плохо: накопилось множество сумасшедших установок вида «я всё должен», и я жил в бесконечном стрессе и страхе на каждом шагу.

Я почитал **когнитивную терапию**: чувства берутся из автоматических мыслей, а те — из глубинных верований. Изучил свои и увидел, что верю, будто я что-то должен и что-то хочу.

Понял, что нужно изучить сами **наблюдения**, **слова**, **описания** — и вопрос веры в них. Если я во всё это верю, мне плохо; перестаю верить — симптомы уходят.

Что я предлагаю

Я детальнейшим образом изучил свои наблюдения, слова, которыми я их описываю, и вопросы веры в эти две вещи. Все прежние человеческие описания — просто **ошибка восприятия**: людям кажется, что они видят одно, а по факту они этого не видят. Мой гайд — это **всего лишь самое точное описание наблюдений**, наиболее точное из возможных. Заменить неправильное описание на правильное — и всё станет как надо.

Первый шаг: нельзя верить наблюдениям

Я не вижу никаких доказательств своих наблюдений и никак не могу их проверить: проверить — значит уметь доказать, а доказать я не могу.

Доказать — значит доказать, что то, что я вижу, есть на самом деле, а не иллюзия; и что того, чего я не вижу, действительно нет, а не просто я не способен это увидеть.

Наблюдения **ничего не гарантируют**. Возможно, всё, что я вижу, — иллюзия, а всё, чего я не вижу, есть. Или в любой другой пропорции, абсолютно неизвестной.

Значит, вера в наблюдения должна исчезнуть. Верить в них можно, только используя взятую с воздуха аксиому: «вижу — значит это так». Но не доказано, что это факт.

Второй шаг: нельзя верить и словам

Вера в слова происходит ровно из веры в наблюдения. Я привык верить в слова, правильно описывающие мои наблюдения, так, будто они описывают **нечто большее** — то, что есть и чего нет на самом деле.

Но все слова описывают только две вещи: то, что я наблюдаю, и то, чего я не наблюдаю. **Я не могу доказать себе, что они описывают то, что есть и чего нет.** Возможно, описывают. Возможно, нет.

Я могу описывать только свои наблюдения. Описать то, что есть и чего нет, я **принципиально не могу** — для этого нужна возможность что-то доказать или опровергнуть, а её нет.

То же самое про отсутствие: я не вижу смысла и не вижу доказательств — но то, что я их не вижу, не значит, что их нет. Возможно, смысл есть во всём и всё доказано, просто я не способен это увидеть. А возможно, и правда нет — но и в это я верить не могу.

Что при этом теряется

Вера во все прошлые описания («я должен», «я хочу», «мне нужно», «мир должен быть таким-то») пропадает автоматически, и все симптомы исчезают.

Вместе с верой пропадает **смысл**: вера в то, что ты что-то должен, давала смысл делать то, что должен; вера в то, что ты чего-то хочешь, давала смысл это добывать.

Пропадает и **мотивация** — она тоже создавалась верой в слова.

Ключевой ход: слова уничтожают сами себя

Теперь я смотрю **на сами эти слова** — «я не могу верить наблюдениям, потому что не могу их доказать». И вижу: они точно так же описывают лишь мои наблюдения. Такая же **пустышка**, как любое другое описание.

Интерес могут вызывать только слова, описывающие то, что есть и чего нет. Если слова этого не описывают — интереса к ним быть не может никакого.

Значит, я теряю интерес ко **всем** словам, которые когда-либо говорил, включая слова, которые всё убили. Они уничтожили все другие слова — и уничтожили интерес к самим себе.

Возможно, слова имеют отношение к реальности, а возможно, нет — меня интересует только «точно», а «возможно» для меня равно «не имеет».

Без интереса я перестаю о них задумываться и со временем буквально их забываю. И они перестают забирать у меня веру, смысл и мотивацию.

Для себя описания мне вообще не нужны: наблюдения я и так вижу. Описание нужно только для общения — передать, записать, задокументировать. И чужие описания я воспринимаю просто как описание чужих наблюдений, не как что-то доказанное.

Воображаемый мир

Раньше я смотрел на описание, чтобы понять, в каком мире живу. Есть реальный мир, есть слова, описывающие его, и есть **воображаемый мир**, который я себе воображаю, глядя на эти слова. И я начинал верить, что живу в этом воображаемом мире, — а он всегда эмоционально окрашен, психика не может на него не реагировать.

Независимая вера, смысл и мотивация

Раньше моя вера **зависела** от описания, а вера в описание — от того, состыковывается ли оно с наблюдениями. Верил, что люблю человека → был смысл и мотивация о нём заботиться. Увидел, что уже не люблю → потерял и то, и другое.

Перестав задумываться об описании, я обретаю **независимую веру**: она не привязана ни к наблюдениям, ни к описаниям, ни к чему конкретному. Я по-прежнему не верю в наблюдения и слова — но смотрю на всё **с верой**, под соусом веры.

Отсюда **независимый смысл**: я смотрю на всё через призму смысла. Сами по себе наблюдения, чувства, слова, желания смысла не имеют, но выглядят для меня как имеющие смысл. Такой смысл нельзя ни получить, ни потерять.

Отсюда **независимая мотивация**: она всегда есть, может меняться, но не зависит от слов и не пропадает.

Отсюда **беспрерывный кайф**: мозг награждает им каждую секунду, когда ты делаешь то, что хочешь, видишь в этом смысл и делаешь это с верой.

Единственный способ всё потерять

Начать снова задумываться об описании наблюдений. Задумавшись, автоматически вспомнишь, что ничему верить нельзя, потому что ничего не доказано, — и независимая ве-

ра сменится зависимой. А поскольку веру в слова я уже убил, задумавшись о словах, я получу только **отсутствие** веры, смысла и мотивации. Ничего другого таким путём не получить.

К чему я в итоге прихожу

Единственное, о чём человек вообще может думать, — это описание того, что он видит и чего не видит. И именно к этому нужно потерять интерес: какая разница, что ты видишь и как это описывается, если это не описание того, что есть и чего нет.

Раньше интерес к «правильным» словам держался на том, что они якобы отличаются от неправильных: будто правильные описывают то, что есть и чего нет. Но **никакие слова этого не описывают** — они лишь описывают наблюдения.

Мне неинтересно, какая реальность и какое её описание. Мне интересны только **мои желания, вера, смысл, делать то, что я хочу, и получать кайф**. Больше ничего.

Итог

Просто живу своими желаниями и кайфую. Такой план и получается.

191 — 24.06.25

Суть

Записываю дополнение после гайда. Я испортил себе состояние, потому что решил, будто **сам гайд** — это то, что нужно осознавать и представлять, чтобы оказаться в хорошем состоянии. Но всё наоборот: **слова не могут дать хорошее состояние, они могут только испортить его**. Гайд нужен один раз — увидеть и понять, а не применять на себе.

В чём была моя ошибка

Я стал смотреть на свой собственный гайд, осознавать его и представлять, думая, что таким образом должен что-то классное понять и увидеть.

Но зачем осознавать слова, если ни наблюдения, ни описание этих наблюдений **не имеют отношения к тому, что есть и чего нет**? Само по себе мне это незачем.

С чего вдруг я собрался создать себе хорошее состояние **словами, в которые я не верю и не могу верить**, потому что не могу их себе доказать? Это бред.

Почему осознавание слов портит состояние

Когда осознаёшь и представляешь слова, ты **погружаешься в воображаемый мир, созданный словами**, и живёшь не в реальном мире, а в воображаемом.

Реальность сама по себе нейтральная. Но реальность, описанная **даже самыми точными словами —** реальность, в которой ничего нельзя доказать, нет видимого смысла и не во что верить, — воспринимается мозгом как что-то стрёмное.

Кроме того, когда ты смотришь на слова и осознаёшь их, **мозг считает, что ты в них веришь**. А это будет зависимая вера и зависимый смысл — то есть плохо.

Ни воображаемая реальность, ни слова, ни наблюдения **не имеют никакого отношения к тому, что есть и чего нет на самом деле**. Поэтому на всё это плевать.

Как правильно

Смотреть нужно **только на наблюдение**. Описывать наблюдение словами можно, но **смотреть на слова никогда не нужно**.

Описание нужно только для одного: понять, что **никакое описание не имеет отношения к тому, что есть и чего нет, и интереса к нему быть не может**. А не для того, чтобы потом это описание точно осознавать и представлять.

Когда я это понял и перестал смотреть на гайд, **у меня сразу же стало хорошее состояние**. Правда, ещё без смысла.

Второй шаг — к независимому смыслу

Чтобы появился смысл, мало просто перестать смотреть. Нужно посмотреть **на все слова, которые я когда-либо говорил**, и увидеть, что все они описывают только мои наблюдения — то, что я наблюдаю и чего не наблюдаю.

Тогда мозг **теряет к ним интерес**, они как будто перестают для меня существовать, и я целиком поворачиваюсь к реальности.

Появляются **независимая вера, независимый смысл, независимая мотивация** и кайф от всего.

Ключевое

Оказаться в этом состоянии **нельзя с помощью слов** — словами можно попасть только в неправильное состояние. В правильное состояние можно попасть только **с помощью наблюдения**: просто внимательно посмотреть на всё, что говорил раньше, и увидеть, что это описывает только наблюдения.

О чём перестаёшь задумываться

Главное — перестаёшь задумываться **о том, что есть на самом деле, а чего нет**: это невозможно узнать.

Перестаёшь задумываться об описании своих наблюдений, потому что оно не поможет узнать, что есть, а чего нет.

Перестаёшь задумываться и о самих наблюдениях. Задумываться — значит мыслить, а мыслить — значит пытаться понять, как это описать. Если не для того, чтобы понять, что есть, а чего нет, — это бессмысленно.

Остаётся только **передача информации другому**: это можно делать, не задумываясь о словах.

Итог

Все гайды и описания в конечном счёте перестают иметь значение. Они имеют значение **только один раз** — чтобы увидеть, что происходит, и всё. Я написал гайд для всех и сам стал воспринимать его как нечто завершённое, выкинув из головы всё, что было до него, — и из-за этого попытался его на себя применить. Но его не нужно применять. Его нужно прочитать, увидеть, понять один раз — и больше он никогда ни для чего не понадобится, как и любое другое описание.

192 — 27.06.25

Суть

Это серия из пятнадцати моих сообщений — переписка, в которой я описываю потерю веры в наблюдения и слова, скатывание в **полный нигилизм** и поиск выхода. Заканчивается всё образом **человека, толкающего камень**: я понимаю, что мыслить — это то же бессмысленное действие, что и толкать камень, и что бездействие бессмысленно ровно так же.

1–4. Проблема

Сначала я потерял способность **верить своим наблюдениям** — я не могу их себе доказать. Потом потерял веру **в слова**, потому что не могу доказать наблюдения, которые эти слова описывают.

Раньше я сказал бы «вижу красивое небо», а теперь не вижу ничего: без слов не могу понять, что я вижу, а слова использовать не могу — нет веры в них.

Я потерял способность **делать выбор и контролировать действия**, потому что это делается словами.

Нет эмоций, интереса, мотивации, смысла, удовольствия, мыслей — в голове пусто. Действовать я могу, но состояние от действий не меняется. Совет «начни что-то делать» не работает: **действия не изменят того факта, что я ничего не могу себе доказать**.

Без смысла невозможно испытывать удовольствие. Телесное удовольствие не радует, если я не вижу в нём смысла. Жизнь без смысла и удовольствия для меня не имеет ни малейшей ценности.

5–6. Прагматизм и техника «как бы верить»

Из всех идей мне помог только **прагматический подход к вере**: жить так, **как будто** я верю и вижу смысл. Этого хватило, чтобы вернуть радость и мотивацию.

Но потом я увидел, что это улучшенное состояние **основано на словах, в которые я не верю —** и потерял интерес к самому состоянию.

Все техники начинаются с говорения себе слов, любое действие требует сказать себе «ладно, давай попробуем». Я как сознание могу действовать и менять что-либо **только словами**, а в слова не верю.

Состояние получается «как бы хорошее» — не похоже на настоящее. Либо вернуть настоящую веру (не представляю как, разве что стереть память), либо улучшить состояние без веры, слов и действий, вызванных словами, — что тоже невозможно.

7–8. Выбор чистого восприятия

Я решил, что хочу жить **без намёка на веру и смысл** и не использовать слова для влияния на своё состояние — только как бытовой инструмент передачи информации.

Попробовал просто наблюдать жизнь без вмешательства слов — понравилось. **Чистое восприятие без заблуждений важнее веры, смысла и удовольствия.**

Минус: полностью отсутствуют эмоции и чувства, остаются только физические ощущения, наблюдение и действия. Жить так тяжело, но это наименее плохой из двух плохих вариантов.

Вопросы, которые я задаю: почему мозг обязан верить в доказанность, чтобы чувствовать себя хорошо? Почему у него нет альтернативного механизма? Почему нигилизм не преподают в школах, ведь это максимально объективное восприятие реальности без заблуждений, а заблуждения ведут к страданиям?

9–14. Ницше, отсутствие мыслей и пустота

Ницше предлагает не останавливаться на нигилизме и **создавать свои ценности** — но как их создать без веры в слова? Чтобы создать ценность, нужно что-то сказать и в сказанное поверить.

Если ценности не создаются через веру в слова, значит, предлагается жить **без малейших эмоций** — эмоции возникают только при наличии веры.

Я научился убирать из головы всё, кроме наблюдений, воспринимать реальность **без слов и названий**. Состояние нравится, но нет мотивации в нём жить: непонятно зачем и почему я живу.

Мотивация появляется только когда я фокусируюсь на ощущениях и перестаю замечать описание «реальность бессмысленна». Но это **уход от реальности и жизнь в неведении** — на это я согласиться не могу.

Без мыслей нельзя ни на чём сфокусироваться, а без фокуса я ничего не вижу и не замечаю. Сознание как будто выключено, тело действует как робот.

Без мыслей я вижу только **«ничто»** — безжизненную, безвкусную материю разной формы и цвета. Возникла мысль, что сознание — просто случайность, возникшая в пустоте, и логичнее пассивно доживать в ней.

15. Развязка: человек и камень

Мне понравилась идея с **человеком, который толкает камень**. Я перенёс её на мысли: начать мыслить, осознавая тем самым жизнь, — это как бессмысленное толкание камня.

Нет разницы, буду я мыслить (толкать камень) или не буду (позволю ему катиться вниз): действие и бездействие одинаково бессмысленны и не противопоставляются друг другу.

Значит, я **могу мыслить, даже если это бессмысленно**, осознавать реальность, чувствовать мотивацию из-за мыслей и следовать ей — потому что не делать всего этого ровно так же бессмысленно.

Итог

И жизнь, и смерть бессмысленны. Осознав это, я больше не ищу смысла, чтобы начать действовать: я начинаю действовать несмотря на бессмысленность, и вопрос «зачем я действую» теряет смысл и растворяется в бессмысленности. Ключевое — **создание бессмысленных мыслей, чтобы осознать реальность и что-то почувствовать, это тоже вид действия, такой же, как толкание камня**.

193 — 27.06.25

Суть

Я потерял веру в то, что **могу выбирать себе состояние**, — и вместе с ней потерял мысли, а с мыслями всё остальное: провалился в **состояние пустоты**, полный нигилизм и радикальный скептицизм. Выход нашёлся через образ **человека, толкающего камень на бесконечной горе**: мыслить — это толкать камень, не мыслить — не толкать, оба действия одинаково бессмысленны. Поняв это, я смог начать мыслить и жить, полностью осознавая бессмысленность всего и не испытывая от этого дискомфорта.

С чего я начал и как потерял выбор

Я уже пришёл к тому, что **не могу верить ни наблюдениям, ни словам, ни описаниям наблюдений**, потому что не могу доказать, что они описывают то, что есть и чего нет.

Дальше я увидел развилку: **думать об описании** — и тогда мир кажется бессмысленным, смысл и мотивация уходят; либо **не задумываться об описании** — описывать неосознанно, и тогда описание влияет на меня, создаёт мотивацию, но не забирает смысл. Так я и возвращал себе независимый смысл и независимую мотивацию.

Возникла дилемма: если я хочу писать гайды для людей, я **обязан** задумываться об описании — и тогда теряю смысл. Если не задумываюсь — есть смысл и мотивация жить, но я не могу писать.

Я стал искать пропорцию: неделю думать, потом никогда? А если мне будут платить миллион в день за то, что я думаю об описании и живу без удовольствия, — где граница, на что я соглашаюсь?

И тут дошло: **я не могу ответить на этот вопрос**, потому что нет слов, в которые я бы поверил. Чтобы выбирать, нужно опираться на слова, а я им не верю. Значит, **я не могу выбирать, как мне жить, и не могу выбирать себе состояние**.

Ключевая потеря

Не задумываться об описании я могу, только если **об этом подумаю**. Но почему я должен что-то делать из-за мыслей, если мысли — это слова, которым я не верю? Увидев, что влиять на себя я могу только мыслями, в которые не верю, я **потерял все мысли**. Вера в возможность выбирать удерживала веру в мысли. Потеряв возможность выбирать, я потерял доступ к состоянию независимой веры, независимого смысла и независимой мотивации — навсегда.

Состояние пустоты

Я оказался в состоянии, где ни во что не верю, ничего не чувствую, ничего не вижу, ничего не осознаю. Нет мотивации, интереса, удовольствия.

Потеряв мысли, я потерял возможность **что-либо осознать**, а значит — **понять, что я вижу**. Смотрю на небо и не вижу в нём ничего. Могу сфокусироваться на деталях, но всё равно вижу непонятное **нечто**, абсолютно безвкусное; все вещи одинаково никакие.

Фокусироваться нет смысла — всё равно ничего не увидишь. Я перестал фокусироваться и просто смотрел в никуда.

Действовать я мог, но **не понимал, что делаю**, потому что не мог осознать действия мыслями. Делать, не понимая, что делаешь, некомфортно, — и я приходил в абсолютно аморфное состояние покоя.

Погуглив, я узнал название: **полный нигилизм** плюс **радикальный скептицизм** к словам и наблюдениям плюс экзистенциальный кризис. Хотя потери смысла у меня, строго говоря, нет — у меня просто **нет мыслей о смысле**.

Две проблемы

Потеря смысла действовать. Любое действие следует за мыслью, а в мысль я не верю.

Потеря смысла мыслить. Без мыслей нет понимания, осознания, мотивации, никакого удовольствия — жить возможно, но абсолютно бестолково. Значит, к мыслям обязательно нужно вернуться. Но **как начать мыслить, если не видишь в этом смысла?**

Человек, гора и камень

Представим бесконечный склон — гора уходит вверх и вниз без конца. На склоне стоит человек и толкает камень вверх.

Толкать камень **бессмысленно**: гора бесконечна, процесс ни к чему не приведёт. Но и **не толкать бессмысленно** — камень просто бесконечно катится вниз. Разницы нет: и действие, и бездействие одинаково ни к чему не ведут.

Я увидел, что моя ситуация **один в один** такая же. Начать мыслить — это то же самое, что начать толкать камень. Ни зачем, ни почему.

Значит, я могу **без какого-либо смысла** начать создавать бессмысленные мысли, чтобы осознать бессмысленную реальность, обрести бессмысленную мотивацию и начать делать бессмысленные действия. Вся цепочка от начала до конца — это толкание камня в гору.

Раз мир так устроен, что смысла в нём нет, вопрос стоит иначе: **хочу ли я без смысла действовать или без смысла бездействовать** — осмысленного бездействия тоже не бывает. Я выбираю действовать.

Вопрос «зачем» растворяется

Вопрос «зачем и почему я действую» имеет смысл только в мире, где есть что-то осмысленное. Если я **осознанно** делаю бессмысленное действие, ответа на этот вопрос быть не

может, потому что не может быть и самого вопроса. В мире, где существует только бессмысленное, вопрос смысла **сам становится бессмысленным и растворяется**.

Что было моим заблуждением

Раньше дискомфорт шёл из чувства: **нет смысла — значит я не должен действовать**. Это осталось от прошлого, когда я верил наблюдениям и словам и это создавало веру в смысл.

Теперь я понял: мир устроен иначе. Реальность — это **буквально человек, гора и камень**, и больше в ней ничего нет: только действие или бездействие и ощущения от них. Никакого **потенциала смысла** в реальности нет и никогда не было — его выдумал человек из ошибки восприятия.

Действовать без смысла логично, если действовать со смыслом невозможно. Нелогично это только в мире, где осмысленное действие возможно.

Как только я это увидел, проблема смысла исчезла, а с ней исчезла и проблема «зачем начинать мыслить».

Что не сработало по дороге

Условная вера, жизнь «как будто» всё имеет смысл: мысли возвращались, ощущения были неплохие, но вся жизнь становилась какой-то ненастоящей. Отказался быстро.

Просто фокусироваться на реальности, не задумываясь о смысле: работает, состояние неплохое, но это **уход от реальности**. Действовать, не решив проблему смысла, быстро приводит к откату.

Я понял, что хочу **интеллектуальную честность**: не уходить от факта бессмысленности реальности, не жить в иллюзии и неведении, не использовать на себе словесные трюки. Либо жить с этим фактом, либо не жить вовсе.

Порядок выхода из пустоты

Первый толчок делается без мотивации от слов — на чистой инстинктивной воле, на выборе толкать, несмотря на бессмысленность. Мозгу инстинктивно **хочется** толкать камень, а не толкать — не хочется.

Начав мыслить, получаешь мотивацию, созданную словами: она явнее и сильнее, и толкаешь камень активнее, живёшь активнее.

Раньше я **сам останавливал этот порыв**, потому что действовать без смысла казалось нелогичным. Непонимание того, в каком мире живёшь, убивает инстинкт мыслить и действовать.

Итог

Удовольствия от жизни меньше, чем когда я верил в смысл или верил, что могу выбрать верить, — но оно есть и на приемлемом уровне. Зато состояние теперь **одно**, и не нужно ничего выбирать между состояниями: я могу выбирать только действие — толкать камень или не толкать. Оба варианта бессмысленны, но таков мир. К счастью, мозг устроен так, что даже в такой ситуации выбирает жить, — я этим пользуюсь и толкаю камень с полным пониманием бессмысленности этого действия. И мне от этого даже хорошо.

194 — 27.06.25

Суть

Письменное изложение всего пути: как я потерял способность выбирать себе состояние, провалился в безмыслие, вышел через образ **камня и бесконечной горы**, а затем понял главное — после того как научился делать бессмысленные действия, **не нужно больше ничего делать словами**. Нужно просто расслабиться и перестать пытаться менять своё состояние мыслями. Смысла нет ни абсолютного, ни относительного.

Как я потерял способность выбирать

Потеряв веру в слова, я всё равно продолжал пытаться **контролировать ими своё состояние**. У меня было два состояния на выбор: в первом я осознаю бессмысленность жизни, во втором на этом не фокусируюсь — и обретаю **независимый смысл, веру и мотивацию**.

Второе состояние держалось на вере, что **я могу выбирать себе состояние с помощью мыслей**. Когда понадобилось определиться, в каком состоянии жить, я понял, что не могу сделать этот выбор: нет слов, на которые можно опереться.

Как сознание я могу влиять на что-либо **только мыслями**, но не верю ни одной мысли, а значит, не верю и во влияние, которое они на меня оказывают. Я потерял возможность влиять, выбирать, контролировать и менять что-либо.

Безмыслие и провальные попытки

Я прекратил пытаться мыслить и просто смотрел **в «никуда»**: чтобы на чём-то сфокусироваться или что-то сделать, нужно сначала об этом подумать, а смысла следовать мыслям я не видел.

Даже если состояние улучшалось из-за каких-то мыслей, я не хотел в нём жить, зная, что оно создано мыслями, в которые я не верю.

Фокус только на ощущениях — но для этого сначала нужно об этом подумать.

Не по-настоящему верить своим мыслям — состояние выходило ненастоящее, некомфортное, потому что хочется чего-то настоящего.

Все методы начинались с какой-то мысли, поэтому ни одно состояние не приживалось и я возвращался в безмыслие.

Камень и гора

Мне помогла идея о **человеке, толкающем камень в бесконечную гору**. Мыслить — значит толкать камень, не мыслить — значит не толкать. Оба действия **равнозначно бессмысленны**.

В бессмысленном мире нет смысла задавать вопрос **«зачем?»** перед тем как начать толкать камень: достаточно сделать инстинктивный выбор и сразу действовать. Вопрос «зачем?» имел бы смысл, только если бы я собирался сделать осмысленное действие, — но такое действие в бессмысленном мире невозможно.

Раньше я искал смысл для того, чтобы начать действовать, потому что привык, что он всегда был. Но его никогда не было — он держался только на иллюзорной вере. **Мир прост как две копейки: это бесконечная гора и камень, который можно без смысла толкать и без смысла не толкать.**

Увидев, что реальность не такая, как я думал, я легко её принял. Новые правила: ты выбираешь не между бессмысленным и осмысленным действием, а **только между бессмысленными действиями**. И я, конечно, сразу выбрал толкать камень — все инстинкты хотят именно этого, **ради процесса, а не ради цели**.

Так я научился бессмысленно мыслить, бессмысленно фо-

кусироваться на бессмысленной жизни, следовать бессмысленным желаниям и ощущать бессмысленное удовольствие. Каждый этап, начиная с создания мыслей, — разновидность действия, то есть то же толкание камня.

Ловушка: я стал использовать и эту идею как гайд

Дальше я начал беспрерывно осознавать и представлять себе эти слова, чтобы улучшить состояние, — и перестал замечать что-либо ещё. Я неосознанно **боялся перестать об этом думать**, думая, что лишусь возможности делать бессмысленные действия.

Оказалось, достаточно **единожды это увидеть**, отката не будет. Я перестал задумываться о горе и камне.

Все изменения в голове — тоже толкание камня. Обычно мы связываем толкание камня только с внешними физическими действиями, но действия **в голове** — то же самое.

Я вернулся к прошлым идеям и переиграл их все:

Фокус только на ощущениях — неплохо, но ломается, как только начинаешь о чём-то думать; жить не думая невозможно, нужно заботиться о будущем. Хорошо, но непрактично.

Задумываться об описаниях и осознавать их — перестаёшь замечать саму жизнь, замечаешь только слова, её описывающие. Слова перестали быть источником определённости, поэтому получается эффект: **смотрю, осознаю, но ничего не вижу**.

Расслабление

В какой-то момент я заметил: единственный вариант получить неплохое состояние — **перестать пытаться что-то изменить в своей голове словами**. Я перестал создавать слова для изменения состояния — и оказался в неплохом состоянии.

После осознания бессмысленности всех действий не нужно больше ничего делать, говорить, контролировать, создавать опорных слов и гайдов. Нужно **максимально расслабиться и жить как есть**.

Мысли нужны не чтобы изменить состояние, а чтобы просто мыслить. Говорить нужно, чтобы говорить, думать — чтобы думать. Изменение состояния словами по-прежнему невозможно, потому что веры в них нет.

Главная проблема: когда я пытаюсь что-то изменить словами, в которые не верю, я наблюдаю **отсутствие мотивации жить в состоянии, созданном этими словами**.

Два состояния

Первое — я стремлюсь создать гайд, слова, которые станут проводником к новому состоянию. Ни к чему хорошему это не приводит: без веры в слова никакое созданное ими состояние не приживается. **Второе** — я прекращаю стремиться создавать гайды и слова. Я могу говорить, чтобы говорить, мыслить, чтобы мыслить, писать, чтобы писать. Больше ни

для чего — потому что не верю, что у этого есть какой-то другой смысл. **Я могу толкать камень только чтобы толкать камень.** Любые попытки построить что-то на бессмысленном будут неустойчивы и отвергнуты мозгом.

Нет даже относительного смысла

Сначала я понял, что не существует **абсолютного** смысла, но продолжал искать **относительный**. Теперь понял, что нет и его.

Беру бессмысленную мысль, осознаю её, меняется состояние. Обретает ли мысль смысл? Нет: сама мысль бессмысленна, значит, и изменение состояния бессмысленно.

Любой относительный смысл держится на каком-то абсолютном, а абсолютный — на **абсолютной вере в наблюдения и слова**. Такой веры у меня нет. **В бессмысленном мире бессмысленно всё, включая все отношения и связи между бессмысленными вещами.**

Итог

Теперь я живу совершенно расслабленно в плане поиска и создания смыслов словами. Я просто прекратил этим заниматься, ничуть не уходя от тотальной бессмысленности. Я больше не пытаюсь создать гайд, который имел бы смысл, — понял, что его невозможно создать. Раньше мне удавалось создавать гайды, дававшие хорошее состояние, но только потому, что я верил в их абсолютный или относительный смысл. **Без смысла гайды не приносят хорошего состояния и не приживаются в голове.**

195 — 28.06.25

Суть

Апдейт после прогулки. Я обнаружил: как только **перестаю задумываться о любом описании**, у меня возвращаются эмоции — причём не от мыслей, а напрямую от наблюдений. Это, наверное, пик того, чего можно достичь. Описание я теперь использую только **как инструмент** — передать или зафиксировать информацию. И ещё я понял, что **100% доволен** своим состоянием, потому что у меня 0% недовольства.

Гайд против просто описания

Мой последний письменный гайд — это просто **описание моих наблюдений**, которые приводят к идее расслабиться и не пытаться создавать никаких гайдов.

Чем отличается описание от гайда? Раньше я создавал описание и **пытался использовать его для влияния на своё состояние** — осознавать, представлять себе, придавать ему относительный смысл. Такие гайды я и создавал.

Теперь, когда я не верю в слова ни с какой точки зрения, влияние ими **не приживается**: я понимаю, что оно создано словами, в которые я не верю, и нет мотивации жить в таком состоянии.

Создать хорошее состояние применением описания к себе можно **только если ты в эти слова хоть с какой-то точки зрения веришь**. Поэтому первый этап — я перестал создавать гайды. Остались просто описания: я описываю, чтобы описывать, и задумываюсь об описании, чтобы узнать описание реальности.

Эмоции возвращаются без описания

Когда я задумываюсь об описании, я **смотрю не на реальность, а на слова**, которые её описывают. Слова не имеют для меня смысла и никак на меня не влияют — и я оказываюсь не способен испытывать никаких эмоций. Прямо сейчас, наговаривая описание, я в абсолютно нейтральном состоянии.

Как только перестаю задумываться о каком-либо описании и начинаю воспринимать **чистую реальность**, эмоции появляются сразу же.

Важно: описание **всё равно не помогает понять, что я вижу** — оно лишь описывает, ничего не раскрывая. И с описанием, и без него я не понимаю, что вижу. Но без описания я вижу реальность **чётче**, потому что нет фильтра слов, забирающего часть внимания.

Эти эмоции очень не похожи на прежние, которые шли от мыслей. Ощущение, что смотришь напрямую — и тут же появляются эмоции, прямо от физических наблюдений. Такого я вообще не припомню. Появляется радость, больше вовлечённости.

Описание как чистый инструмент

Я использую слова и описания **только по непосредственному значению**. Если описание мне сейчас ни для чего не нужно — я о нём не задумываюсь и просто наслаждаюсь реальностью.

Задумываюсь, когда нужно для цели: **передать описание другим людям, записать и задокументировать, обработать информацию, что-то спланировать**. Это можно назвать «войти в рабочее состояние» — эмоций при этом нет, но в работе они и отвлекают, так что ничего плохого.

Закончил дело с описанием — перестал думать и начал кайфовать от восприятия чистой реальности. Переключаться получается в любой момент.

Описания не создают желаний. Желания во мне уже есть, я их ощущаю и могу им следовать — зачем их описывать? Раньше я описывал желания, чтобы их скорректировать.

Ощущение, что описания вообще никогда ни для чего не нужны, кроме передачи информации другим людям и записи на память, чтобы не забыть то, что видел.

Сейчас я задумываюсь только о своих гайдах — потому что в планах передать их людям. Когда эта работа закончится, останется только бытовой уровень, а значит, **времени без описания и с чистыми эмоциями станет намного**

больше.

Что изменилось по сравнению с прошлым

Раньше я не задумывался об описаниях, потому что **потерял к ним интерес** — они не имеют доказанного отношения к реальности и забирают смысл. Теперь у меня **ни интереса, ни отсутствия интереса**: описание — просто субстанция, которую я могу создавать и о которой могу думать или не думать. И никакое описание не может забрать у меня смысл, потому что смысла у меня и нет: я живу в чётком осознании, что всё, что я делаю, бессмысленно. Я не задумываюсь не по какой-то причине, а просто потому, что **есть такая опция**, и я ей пользуюсь.

Доволен ли я тем, чего достиг

Я спросил себя: стал бы я советовать это состояние другим? И понял, что **не могу сказать, стоит его достигать или нет**. Могу только описать.

А на вопрос «доволен ли ты своим состоянием» я ответил бы: **100% доволен**. Только потому, что у меня **0% недовольства**.

В этом состоянии нет сильного смысла, сильной веры, сильной мотивации, сильного удовольствия — и этот факт **не вызывает у меня ни малейшего недовольства**. Раньше я сказал бы, что хотелось бы побольше, теперь так сказать не могу.

Я представил, что проживу остаток жизни в этом состоянии, — и ощущаю, что **проживу с радостью** и буду полностью доволен такой жизнью.

Итог

Советовать — значит как будто бы знать, что лучше. Но я не знаю, что лучше. Может быть, человеку в депрессии лучше в ней находиться, может быть, лучше во что-то верить. Раньше у меня была идея написать гайд и срочно всех в это состояние отвести. Сейчас я буду просто **публиковать свои работы без намёка на то, что каждый должен этого достичь**. Что люди будут делать с этим описанием — им решать, я не буду за них решать, потому что сам не знаю, что

им делать.

196 — 28.06.25

Суть

Дополнение. Я поймал себя на том, что снова начал **применять к себе собственную запись** — думать об описании ради того, чтобы не думать об описании. Разбираю две причины, по которым я вообще задумываюсь об описании. И главное новое наблюдение: без описания возвращаются **не только положительные, но и отрицательные эмоции** — злость, грусть. И я отношусь к ним ровно так же спокойно.

Две причины задумываться об описании

Прикладная: мне это сейчас для чего-то нужно — передать информацию, записать её. Тогда стоит просто проверить, нужно ли ещё задумываться, или уже можно не задумываться.

Как об инструкции: я задумываюсь об описании, чтобы этим описанием **контролировать себя**, повлиять на себя, создать себе какое-то состояние. Именно так я и попался: в описании сказано «не задумываешься — будут эмоции», я решил «хочу эмоции, значит надо не задумываться» — и тем самым **задумался об описании**. Ничего и не получилось.

Вывод: в любой ситуации, когда задумываешься об описании, стоит задуматься, **зачем** ты это делаешь. Если как о гайде — вспомнить, что этот способ не нужен.

Возвращаются и негативные эмоции

Положительные эмоции вроде радости я уже застал. Но теперь застал и негативные — **злость**. Возникает неожиданно, и я не вижу, что могу с ней сделать.

Раньше у меня были **гайды, которые убивали все эмоции** — и хорошие, и плохие: вера в гайд давала постоянное приятное ощущение, но самих эмоций не было. Теперь такого гайда нет, и **словами эмоции я сдержать не могу**. Могу лишь сдержать их физически, не давать им волю, если сейчас невыгодно злиться.

Испытывая злость, я испытываю неудовольствие — но **у меня нет недовольства этим неудовольствием**.

Я представил, что близкие умерли, дом сгорел, — и увидел, что автоматической эмоцией была бы грусть, я бы плакал. И к ней я относился бы точно так же: просто наблюдал бы, без желания от неё избавиться.

Наблюдение

Стоит мне задуматься о своих гайдах — о том, что всё бессмысленно, что ничему нельзя верить и ничего нельзя доказать, — как это **убивает все эмоции, и положительные, и отрицательные**. Не задумываюсь — возвращаются все, и положительные, и отрицательные.

Как я отношусь к эмоциям

Я одинаково спокойно отношусь и к положительным, и к отрицательным эмоциям. **Всегда доволен жизнью, несмотря на эмоции, которые она вызывает.**

Наблюдаю их так же, как можно наблюдать пасмурную погоду и солнечную: просто наблюдаю ту и другую.

Для меня негативные эмоции — **просто боль**, а положительные — **просто удовольствие**. Можно испытывать боль и удовольствие; а можно, испытывая удовольствие, думать, что ты счастлив, а испытывая боль — что несчастлив. Я просто наблюдаю боль и удовольствие, **без каких-либо мыслей по их поводу**.

Какой будет такая жизнь

Я буду обустраивать свою жизнь так, чтобы побольше положительных эмоций и поменьше отрицательных, — то есть, по сути, буду делать то же, что делают все люди, подстраивая реальность под свои чувства. Но при этом **не буду психологически страдать от негативных эмоций**.

Смотрю на такую жизнь как на неплохую, разностороннюю, красочную, насыщенную.

Это необычно: раньше хорошие гайды приводили меня к состоянию, в котором я видел свою жизнь **только с удовольствием**, без каких-либо негативных эмоций, — потому что эмоции все убивались.

Итог

Теперь жизнь будет сильно отличаться от той, что была с прежними гайдами. Но я, как ни странно, **не недоволен** таким раскладом. Я принимаю любую реальность, какая она получается. Ничего против такой жизни не имею.

197 — 28.06.25

Суть

Я понял, что **с описанием буквально нечего делать**. Я больше не пишу гайды — я пишу только описания своих наблюдений, с которыми ничего не нужно делать: максимум прочитать и скорректировать. **Инструкций к жизни не существует.** Жить надо без гайда — инстинктивно и интуитивно, ничего не контролируя словами.

С описанием нечего делать

Я не могу контролировать себя никаким описанием, потому что **не верю в него**. И я не могу знать, как мне жить и что делать, — описание этого тоже знать не может.

Как мне жить, «знает» только мой мозг — инстинктивные желания и прочее. Сам я этого знать не могу, могу лишь придумать какие-то слова и в них поверить.

У меня **нет описания, в которое я бы верил и которое сказало бы мне, что делать с описанием реальности**. Поэтому я могу лишь случайно поверить, что создал описание, говорящее мне, как жить, — но это временное заблуждение, которое легко развеять.

Даже самое правильное описание, выверенное и исправленное, остаётся тем, с чем **делать нечего**. Максимум — прочитать и проверить, правильно ли оно описывает наблюдение. Передать другим тоже можно, но это действие уже не с описанием.

А другой человек, с которым я поделюсь, тоже **ничего с этим описанием делать не может**.

Описание против инструкции

Если ты веришь в описание — оно становится твоим гайдом, инструкцией, как жить. Если не веришь — оно гайдом не становится, и тогда с ним чисто технически нечего делать.

Инструкция — это уже конкретное описание, в которое я верю. А я ни в какое описание не верю, поэтому все описания **— просто описания**.

Инструкций к жизни не существует. Гайдов к жизни не существует. Есть только наблюдение, описание этих наблюдений и инстинктивная жизнь по ним.

Я постоянно говорю, что пишу гайды, но по факту я больше никаких гайдов не пишу. Я пишу **только описания своих наблюдений**.

Моя постоянная ошибка

Я продолжаю документировать свой опыт, чтобы потом им поделиться. Но документирование **неосознанно превращается в инструкцию —** просто потому, что я не осознавал, что с описаниями делать нечего.

Даже эта запись — не гайд и не инструкция. Я говорю, что не должно быть инструкции и гайда, и звучит это как гайд. Но это лишь моё описание, с которым **ничего делать не нужно —** иначе оно как раз и станет твоей инструкцией, что противоречит сказанному.

Использовать описание для изменения своего состояния, для контроля состояния, действий, выбора — я **не могу и не хочу**: оно имеет отношение только к моим наблюдениям, а наблюдения не имеют доказанного отношения к реальности.

Итог

Нужно жить без инструкции и без гайда, потому что никакой гайд не надёжен: он не имеет доказанного отношения к реальности, и верить в него я не могу. Жить **инстинктивно, интуитивно, ничего не контролируя** никакими гайдами и описаниями.

198 — 28.06.25

Суть

Я попал в **бесконечную цепочку**: чтобы перестать создавать гайды, я создаю гайд о том, как перестать создавать гайды. Выбрался просто — понял слово **«расслабиться»**. Расслабиться значит перестать контролировать жизнь, перестать вмешиваться и позволить всему происходить само по себе. Мозг сам всё знает, ему не нужна инструкция.

Цикл, из которого я выбирался

Единственный способ перестать создавать гайды у меня был один — **следовать гайду о том, что нужно перестать создавать гайды**. И выбраться из этого я не мог.

Все эти мысли — какому гайду следовать, какой гайд составить, что я должен себе сказать — идут из чувства, что **я должен что-то контролировать, чтобы всё было хорошо в моей жизни**, чтобы всё было так, как надо.

Но я — сознание, и контролировать что-либо я могу только словами. А контролировать словами — не вариант. Получается: **контролировать не могу, но хочу**, потому что кажется, что без контроля всё пойдёт не так, как надо.

Расслабиться

В какой-то момент я просто говорю себе: **расслабься и дай жизни течь самой по себе**. Пускай всё происходит как происходит.

Всё сложится как надо, потому что **мозг сам всё знает**. Ему не нужна никакая инструкция: инстинктивно и интуитивно ты всё будешь делать как надо.

Перестать вмешиваться нужно не только в процессы своего мозга, а вообще в любые жизненные процессы. В голове всё должно происходить само по себе, действия — сами по себе, влияние на жизнь — само по себе.

Когда я это понял, у меня **сразу же стало хорошее состояние**: я увидел, что это именно то, что мне нужно сделать. Потому что альтернатива одна — создавать гайды, а это не тот путь.

Признак нерасслабленности

Если ты не расслаблен — ты **пытаешься создать гайд, следовать инструкции, что-то контролировать**. Расслабившись, ты не пытаешься ничего контролировать, а значит и гайдов не создаёшь. Позволь себе жить неконтролируемо, позволь жизни существовать без твоего контроля — и всё будет как надо.

Что происходит, когда я расслаблен

Я **сам собой** начинаю задумываться об описании только тогда, когда это нужно для какой-то практической цели. Всё остальное время не задумываюсь. И при этом не создаю никаких гайдов.

Все прежние моменты, которые я пытался прописать себе гайдом (например, «если хочу эмоции — нужно задумываться об описании»), **мозг контролирует сам**: я это когда-то понял, это уже есть в моей голове, мне не нужно об этом заботиться.

Если я начинаю вмешиваться — состояние становится хуже: психосоматика, пропадает мотивация, портится настроение, появляются странные вопросы. Потому что я смотрю на слова, которыми пытаюсь себя контролировать, вижу их бессмысленность — и они меня ни на что не мотивируют. **Контролировать себя словами невозможно, потому что я в них не верю.** Способ просто нерабочий, а я по привычке пытаюсь его использовать.

Итог

В конце концов гайд получается такой: нужно просто расслабиться, и всё будет хорошо. Но **даже это не гайд** — очевидно, что и это слово гайдом являться не может. Это просто описание того, что я могу расслабиться, а не указание, что делать обязательно. Хочешь — напрягайся и давай себе гай-

ды, если ещё веришь в этот способ. Хочешь — расслабься. Я вижу, что могу расслабиться, — и расслабляюсь, совершенно не вмешиваясь ни в какие жизненные процессы. И всё само по себе складывается самым лучшим образом.

199 — 28.06.25

Суть

Маленькое добавление к предыдущей записи: я сам попытался использовать слово **«расслабься» как способ расслабиться**. Но того самого расслабления **нельзя достичь с помощью слов** — если ты думаешь о слове и пытаешься его применить, ты уже не расслаблен.

Почему словом расслабиться нельзя

Я могу лишь **описать**, что такое моё расслабление. С этим описанием ничего делать не нужно — и, по сути, нельзя. Это не способ, это лишь описание.

Если не получается расслабиться — значит, ты **думаешь об этом слове и пытаешься его как-то применить**: сказать себе, посмотреть, осознать, представить. Этот путь уводит от расслабленности в слова и гайды.

Не быть расслабленным — значит **пытаться что-то контролировать, на что-то влиять в своей голове словами**. А расслабиться — значит перестать контролировать жизнь.

Поэтому **контролируемо расслабиться невозможно**, можно только неконтролируемо. Перестанешь себя контролировать — расслабишься, но контролируемо перестать себя контролировать нельзя. Даже «перестать контролировать то, контролируешь ты себя или нет» — это тоже слова, которые точно так же будут тебя контролировать.

Про описание и других людей

Мой гайд — это **просто описание моих наблюдений**, описание того, что я сделал. Воспринимать его как гайд не нужно.

Описание того, что сделал я, **не поможет другим людям сделать то же самое**. Оно поможет им лишь понять, что сделал я. Чтобы сделать это самим, им нужно буквально это сделать — а как, я сказать не могу, им нужно нащупать такую возможность.

Итог

Даже самое-самое правильное описание может тебя контролировать. Поэтому **даже самое правильное описание не поможет тебе расслабиться** — скорее наоборот, если ты будешь о нём думать, оно будет только мешать.

200 — 29.06.25

Суть

Я потерял **веру в названия** — связь между словами и реальностью расклеилась, и я на сутки выпал из жизни. Выход нашёлся в два шага: понять, что **что такое название, познать невозможно**

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.