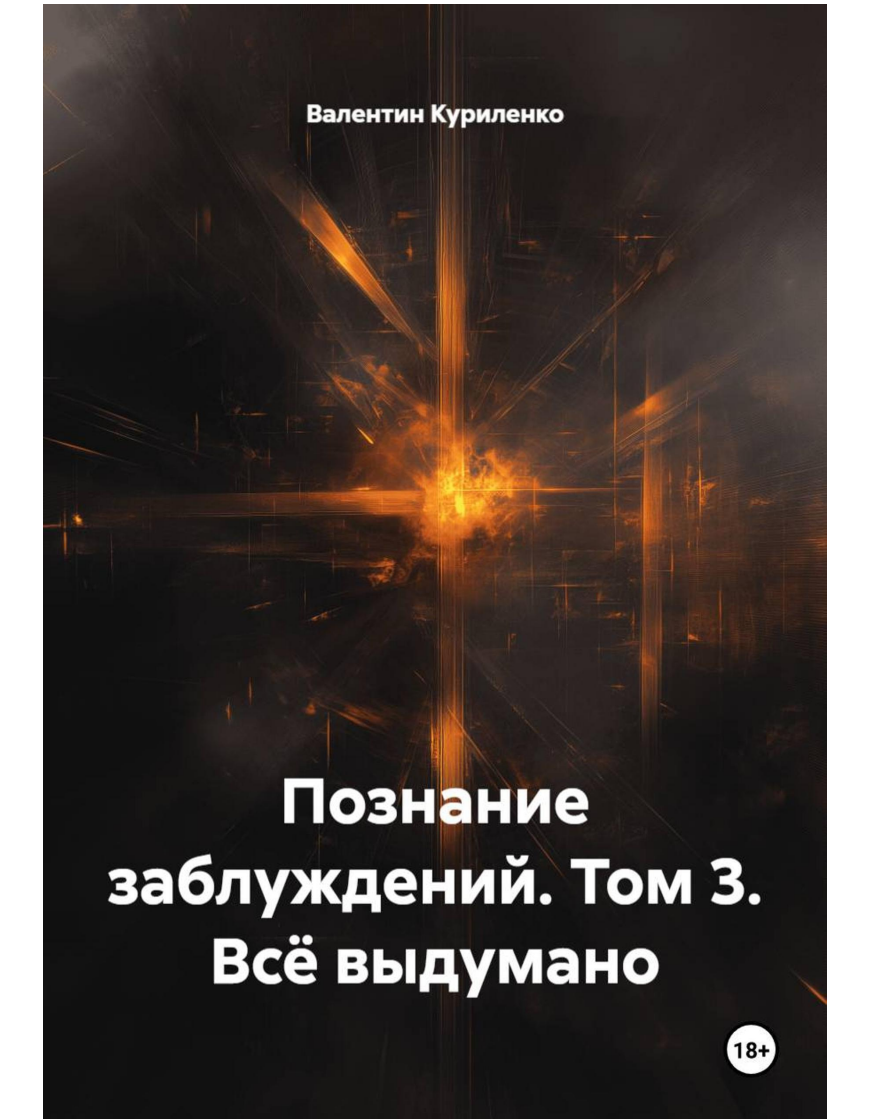




Валентин Куриленко

**Познание
заблуждений. Том 3.
Всё выдуманно**

18+

Валентин Куриленко

Познание заблуждений.

Том 3. Всё выдуманно

<https://litres.ru/74534444>

SelfPub; 2026

Аннотация

Всё, что я когда-либо говорил, я выдумал сам.

Не ошибся, не неточно сформулировал — выдумал целиком, включая три тома этой книги. Не выдуманы только наблюдения, ощущения и чувства. К этой мысли я шёл пять лет, и она оказалась последней.

Третий том — сто двадцать девять записей за год. Здесь я добираюсь до слоя, который лежит под убеждениями, и обнаруживаю, что дело не в том, во что человек верит, а в том, чего он требует от мира.

В отличие от предыдущих томов, здесь появляется обычная жизнь: работа, деньги, отношения, первый в жизни выбор не в пользу денег.

Последняя запись книги — о том, как я решил последнюю проблему и вышел в хорошее состояние, в котором живу до сих пор.

Содержание

Предупреждение	11
О чём ещё нужно знать	12
Как это читать безопаснее	13
000 — Вступление (Сгенерировано ИИ)	14
Что это за том	15
Что здесь находится	16
Где здесь жизнь	17
Про тяжёлые места	18
Чего здесь не будет	19
310 — 11.10.25	20
В чём был симптом	21
Как я нашёл причину	22
Откуда взялась вера	23
Три этапа	24
Гайд ли то, что я сказал	25
Про мир слов и разделение	26
311 — 12.10.25	27
Что было не так	28
Где я свернул не туда	29
Как описание превратилось в гайд	30
«Скажи гайд, как достичь твоего состояния»	31
Что теперь	32
312 — 15.10.25	33

Как я нашёл веру в то, что хочу лучшего	34
Что я потерял	35
Три вида думания, которые портят состояние	36
Прошлое и будущее	38
В каком я состоянии теперь	39
Что теперь вместо желания	40
313 — 17.10.25	42
Стресс от думания о гайде	43
Проблема: как начать работать	45
Решение: вращать жизнь вокруг зависимостей	46
Как появляются желания	48
Про другие сферы жизни	49
314 — 18.10.25	51
Первая вещь: не думать о том, чего я хочу	52
Вторая вещь: стресс от книги	53
Что такое объяснение	55
Ощущение недосказанности	57
Итог суток тестирования	58
315 — 18.10.25	59
Механизм: описание меняет состояние	60
Что такое гайд	61
Что я вообще не описываю	62
Почему хочется объяснить	63
316 — 22.10.25	64
Как я нашёл проблему	65
Что открылось следом: единственное желание	66

Попытка это изменить и отказ от оценки	67
Зачем мне вообще был нужен гайд	68
Матрица: игры как реальность	69
Чего было страшнее всего лишиться	71
Поворотный момент и что теперь	72
317 — 26.10.25	73
Первое: нельзя сомневаться в том, что я хочу играть	74
Второе: изменить что-либо теперь можно только через боль	75
Почему я перестал бороться с тем, что хочу только играть	77
Теория: где я свернул не туда	78
Где я теперь	80
318 — 03.11.25	82
Отмена предыдущего вывода	83
Что убивало все мои желания	84
Не называть чувство	85
Главное открытие: хочешь того, о чём думаешь	87
Нестабильность и как я её принял	89
Почему навесить ярлык — не безобидно	90
319 — 08.11.25	92
Что я умел до этого	93
Ошибка: ярлык на отсутствие влечения	94
Как ошибка развернулась дальше	95

Тупик последних двух суток	97
320 — 13.11.25	98
Начало: ярлык «это то, что я хочу»	99
Второй ярлык: «я не хочу»	100
Третий ярлык: просьбы других	101
Ярлык «я хочу написать гайд» и как ярлыки создают чувства	102
Общее правило: никаких ярлыков вообще	104
Ни для чего и ни зачем	106
Боль и усталость: чего смотреть не надо	108
Чем всё закончилось	110
321 — 15.11.25	111
Ситуация, которая меня сломала	112
Два варианта и почему первый — тупик	113
Ключевое решение: ярлыки как инструмент	114
Поиск третьего варианта и капитуляция	115
«Меня же прогнут» и что будет, если проиграю	116
Откуда это тянется	117
Главное предостережение: это не гайд	118
322 — 16.11.25	119
Пробуждение без желаний	120
Что не сработало	121
Открытие: чувства нужно создавать самому	122
Проблема «зачем»	123
Почему я выбираю встать	124

323 — 21.11.25	125
Первое: усталость и «другой путь»	126
Второе: я перестал себя проверять	128
Третье: рекурсия гайдов	130
Что я наконец понял	131
Почему гайд не нужен: механизм чайника	132
Маленькое дополнение: «лучше» и «хочу»	133
поменялись местами	
324 — 24.11.25	134
Первая часть: гайд на гайд	135
Вторая часть: угроза и режим защиты	137
Ассоциация с лесом	138
Почему я не мог выйти	139
Ответ: то же, что с чайником	140
Про бесконечность угроз	141
Разница между двумя видами «говорить	142
другим, что делать»	
Чем закончилось	143
325 — 27.11.25	144
Что было не так в прошлый раз	145
Новый вопрос: «почему?»	146
Возвращение к играм и переворот	147
Повтор ошибки с усталостью	149
Главное открытие: не думать ни о каком	150
описании	
Что вообще происходит все эти 4 года	152

326 — 01.12.25	154
С чего всё началось	155
Первая попытка: убраться веру во все слова	156
Ключевое понимание	157
Как я стал жить дальше	158
Что изменилось по сравнению с прошлым	159
Уточнение: возможно, я верю не в слова, а в наблюдения	161
Слова как инструмент	162
327 — 03.12.25	164
Что пошло не так в прошлой записи	165
Почему это выбивало меня самого	166
Механизм чайника — теперь про причину	167
Вопрос «почему»	168
Новая закономерность	169
328 — 04.12.25	170
Пересмотр истории с книгой	171
Случай с Новым годом	172
Откуда это тянется	174
Психосоматика и гайд про гайды	175
Как связаны гайд и причина	177
Новое состояние	178
Уверенность	179
329 — 06.12.25	180
Ошибка упрощения	181
Возврат вопроса «зачем?»	183

Стресс без причины	184
Боль в глазу и гайд для других	185
330 — 09.12.25	187
Как я потерял состояние	188
Тупик из трёх вариантов	189
Четвёртый вариант: «я не знаю»	190
То же самое с гайдами	191
Про вопросы и ответы вообще	192
331 — 12.12.25	193
Разбор страха перед гайдом	194
Потеря смысла	195
Старое состояние: всё вокруг удовольствия	196
Новое состояние: развитие и выживание	197
Переворот: «я создаю свою империю»	198
Главное решение: отвечать, не веря в ответ	200
332 — 21.12.25	202
Что я делал на самом деле	203
Два уровня, о которых нельзя думать	204
Ловушка: следование собственному гайду	205
Корень всех проблем	206
Стресс от гайда для других	207
Пропажа мотивации менять людей	208
Передача ответственности	209
333 — 26.12.25	211
Почему я всё опубликовал	212
Главная ошибка: я снова себя контролировал	213

Последовательность, которая сработала	214
Почему вообще начинаешь думать о таких словах	215
334 — 09.01.26	217
Зачем это всё	218
Этап 1: убить все верования	220
Этап 2: увидеть, что ищешь слова, и перестать	222
Этап 3: забыть всё и перестать думать о себе	223
335 — 13.01.26	225
С чего начиналось и к чему пришло	226
Почему я перестал думать о словах вообще	227
Осознание: я ничего не могу сделать	228
Изменение настоящего, а не будущего	229
Что я обрёл	230
План для других	231
Зачем это всё	232
336 — 15.01.26	234
Все мои слова — фигня	235
Что я на самом деле делаю: ищу истину	236
Пять лет поиска несокрушимого гайда	237
Каково это состояние	239
337 — 15.01.26	241
Истина двух типов	242
Зачем терять эту веру	243
Как убить веру: конкретные фразы	245
Конец ознакомительного фрагмента.	246

Валентин Куриленко

Познание заблуждений.

Том 3. Всё выдуманно

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)

Последняя запись этой книги состоит из одного наблюдения: всё, что я когда-либо говорил, я выдумал сам.

Не ошибся. Не неточно сформулировал. Выдумал — целиком, от первого слова до последнего, включая всё, что написано в трёх томах. Не выдуманы только наблюдения, ощущения и чувства; всё остальное я сочинил и потом сам же в это поверил.

К этой мысли ведёт весь третий том, и по дороге отваливается несколько вещей, которые я считал незыблемыми.

Что это за том

Сто двадцать девять записей с 11 октября 2025 года по 27 сентября 2026 года. Почти год — самый долгий том и самый небольшой по объёму.

В предыдущем томе я писал почти ежедневно, потому что каждый день что-то рушилось. Здесь паузы измеряются неделями, а один раз — несколькими месяцами, после которых я возвращаюсь уже с решением.

Что здесь находится

Слой, который лежит под верой.

Два тома я выяснял, во что я зря верю. Здесь оказывается, что дело не в вере, а в требовании: не «я считаю, что мир такой», а «мир обязан быть таким и не имеет права быть другим».

Я разбираю формы этого требования по очереди — к своим действиям, к чужим, к вещам, к себе, к другим людям, к реальности, — и все они сводятся к одной короткой фразе. Что-то обязательно должно быть и не имеет права не быть. Из неё растут тревога, обида, злость, зависть, стыд и страх.

Потом отваливается и это. В последних записях выясняется, что даже само требование истины — не свойство мозга, а привычка, усвоенная в детстве и ни разу не выбранная осознанно. Я никогда не решал, что приму только абсолютно доказанное; я просто когда-то в это поверил. А истина оказывается не тем, что доказано, а тем, что принципиально невозможно узнать.

Где здесь жизнь

В отличие от первых двух томов, здесь её много.

Работа и деньги. Компьютерные игры. Запись, где я впервые в жизни выбираю не деньги, а то, что мне нравится, — и это ломает убеждение глубже всех предыдущих. Ночь, когда я вспоминаю давно отброшенное желание семьи и детей и впервые решаю не выбрасывать желание только потому, что не вижу в нём смысла.

И отдельная линия — люди. Почему я не могу никому отказать, откуда взялось правило «я всем должен, а мне никто ничего не должен», и что делать, если отказывать всё-таки придётся. Я довольно долго готовлюсь к тому, что в итоге останусь один.

Про тяжёлые места

Они здесь есть, и самые глубокие в книге.

Ближе к концу я лишаюсь четырёх опор подряд: веры в объективную реальность, веры в существование собственных переживаний, веры в сами переживания и веры в слова. После этого я не могу сказать, что существует, а чего нет, и мозгу становится не от чего оттолкнуться, чтобы вообще действовать.

Одна из записей этого тома — прямая просьба о помощи, без попытки выглядеть хорошо. Следующая приходит через несколько месяцев и начинается с того, что проблему я всё-таки решил.

Чего здесь не будет

Инструкции.

В этом томе я окончательно отказываюсь от идеи написать людям руководство. Выясняется, что сказать другому человеку, что ему делать, невозможно в принципе, потому что любые слова об этом непроверяемы. Максимум, что остаётся, — описать то, что я наблюдал.

Зато будет финал. Последняя запись — о том, как я решил свою последнюю проблему: разрушил последнюю оставшуюся веру и сразу же вышел в хорошее состояние, которое держится по сей день.

Книга заканчивается на четыреста тридцать восьмой записи не потому, что я бросил писать, а потому, что психологические проблемы у меня закончились и писать стало не о чем.

310 — 11.10.25

Суть

Я сутки-двое не мог перестать думать о словах так, будто они являются тем, что описывают, и из-за этого состояние было плохим. Причина оказалась в **вере, что мои слова правильные** — потому что они правильно описывают мои наблюдения. Как только я осознал, что **сами наблюдения могут быть полностью ошибкой восприятия**, вера в слова пропала, интерес к «правильным гайдам» исчез, и состояние восстановилось.

В чём был симптом

Я хотел написать **гайд** для других людей — инструкцию, следуя которой они окажутся в моём состоянии.

Одновременно я понимал: такого гайда быть не может. Следуя словам, я сам никогда не окажусь в нужном состоянии, потому что начинаю думать о словах так, будто они являются тем, что описывают, и **попадаю в словесный мир**.

Свои собственные гайды я использовать не мог: при попытке ими пользоваться состояние портилось. Но при этом они казались мне идеально описывающими, правильными.

И я не мог оставить эту затею. Маниакально хотел писать гайды, менять других людей — и застрял. Ни один вариант решения не срабатывал.

Как я нашёл причину

Я стал задавать себе вопросы: как я могу говорить другим слова, в которые сам не верю? И заметил, что **я в них верю**. Верю, что они правильные — потому что они правильно описывают мои наблюдения: как устроен мозг, как меняется моё состояние.

Дальше я сказал себе:

Ключевое осознание

Я не могу верить, что эти слова правильные, потому что **наблюдения, которые они описывают, могут быть неправильными**. Любые слова, что бы они ни описывали, могут быть полностью ошибочными, потому что описывают возможно ошибочные наблюдения и чувства.

После этого пропала вера, что какие-либо слова могут быть правильными, пропала вера, что какой-либо гайд может быть правильным, и пропал интерес к написанию «правильных» гайдов — и для других, и для себя. Ситуация восстановилась сразу.

Откуда взялась вера

В предпредыдущей записи я максимально подробно описывал свои наблюдения для других людей. В какой-то момент сам поверил, что описал их правильно.

Ещё я сам себя **ограничил и упростил**: свёл всё к «не делай то, что лучше, а делай то, что хочешь, расслабься — и всё будет хорошо», а остальное отбросил. Но всё остальное играет роль: так жить не получится, если есть вера в какие-то слова.

Три этапа

Первый. Перестать верить в какие-либо слова — осознав, что все наблюдения могут быть ошибочными. Это происходит автоматически, как только осознаёшь. Без первого этапа второй и третий недостижимы: ты будешь считать себя словами, «я» будет описанием меня, и ты не сможешь это отпустить.

Второй. Перестать по привычке думать о словах так, будто они являются тем, что описывают. Здесь никаких аргументов быть не может — ты просто либо делаешь это, либо нет. Обычно человек думает так, потому что верит в слова; если веры нет, слова перестают тянуть. Если застрять на этом этапе — ничего не захочешь и будешь просто стоять и ничего не делать.

Третий. Оказавшись в правильном состоянии, не пытаться обгонять и исправлять свои желания, не делать то, что «лучше». Просто находить, что хочешь. Если ничего не хочешь — сиди и отдыхай, пока желание не появится. Желания появляются и исчезают сами, всё дальше происходит само, контролировать не нужно ничего. Нужно только **не сомневаться в своих желаниях** и не забегать вперёд.

Гайд ли то, что я сказал

Нет. Гайд — это некие правильные слова, в которые ты веришь. У меня такого гайда нет, я не верю ни в какие слова и не хочу никакому гайду следовать. Я не знаю, что такое то, что я сейчас сказал.

Но теоретически это может помочь другим: не сами слова, а то, что они описывают. Люди могут понять, о чём я говорю, задуматься — и их состояние может измениться.

Про мир слов и разделение

Думая о мире с точки зрения слов, я получаю **очень стрёмный мир**, в котором не хочется жить. Сам по себе мир никаких плохих чувств не вызывает — их вызывает его **описание**. Мозг очень плохо реагирует на слова.

Сейчас меня вообще ничто не тянет думать о мире с точки зрения слов, потому что я в этот словесный мир не верю: мир, в котором я живу, может быть ошибкой восприятия — значит, и его описание тоже.

В плохом состоянии у меня было **разделение**: «я» — это слова, моё описание, а Мозг — нечто материальное, что я наблюдаю. Из-за этого я не мог не сомневаться, что желания Мозга — это мои желания. Сейчас разделения нет: я не думаю о своём описании как о себе. Есть только Мозг, и больше ничего. «Мои желания» — просто форма речи, это Мозг говорит сам про себя. Никакого другого «я» в эти моменты нет.

Итог

Ты не можешь перестать думать о словах, в которые веришь — это невозможно. Единственный способ перестать о них думать — перестать верить, что они хоть сколько-нибудь правильные. А для этого нужно обратиться к наблюдениям, которые эти слова описывают, и осознать, что они могут быть полностью ошибочными.

311 — 12.10.25

Суть

После прошлой записи состояние стало получше, но в нём осталась **неприятная злость** — я всё ещё следовал гайду, пусть даже гайду «не ограничивать себя никаким гайдом». Я нашёл момент, где свернул не туда: я **поверил, что знаю, как лучше**. Из этой веры и родилось навязчивое желание дать другим гайд. Как только я перестал верить, что моё состояние чем-то лучше любого другого, желание составлять гайды исчезло, и состояние вернулось.

Что было не так

Я хотел не ограничивать себя гайдом — и в итоге ограничил себя гайдом, что нужно не ограничивать себя никаким гайдом.

Когда следуешь гайду, в который не веришь, появляется **неприятная злость**: почему я вообще следую каким-то словам.

Что бы я ни сказал другим людям, я окажусь не в том состоянии, в котором был до того, как всё сломалось. Это будет другое состояние с плохими симптомами, потому что это опять гайд.

Где я свернул не туда

Всё начиналось с разделения на **то, как лучше**, и **то, как я хочу**.

В какой-то момент я поверил, что состояние, которого я достиг, — это то, как лучше жить. Взялось это из банального заблуждения: если делаешь то, что хочешь, и не делаешь то, что не хочешь, — ты кайфуешь, у тебя хорошее настроение, есть мотивация, всё прекрасно. И я поверил, что лучше жить так, чтобы всё было прекрасно.

Нет оснований

Нет никаких оснований считать, что делать только то, что хочешь, — лучше. Может быть, лучше делать только то, что должен. Мы привыкли считать, что много удовольствия лучше, чем мало; хорошее настроение лучше плохого; наличие мотивации лучше отсутствия; адекватная жизнь лучше неадекватной. Но это всё ни на чём не основано, это **пустая вера в то, что лучше**.

Как описание превратилось в гайд

Я просто описывал другим людям, как я живу: делаю только то, что хочу, доверяюсь Мозгу, желаниям Мозга. Потом я невзначай сравнил: что лучше — моё нынешнее состояние или то, как живут другие люди, или как я жил раньше? И решил, что лучше моё.

В момент этого сравнения простое описание превратилось в гайд «как лучше жить» — и я в него поверил. Поверив, я захотел жить как лучше, перестал жить как хочу, начал следовать гайду, и состояние испортилось. А потом бесконечно возился в неправильном направлении, пытаюсь придумать гайд для других.

У нас есть способность сравнивать, и мозг легко думает о том, что лучше: чтобы все были добрые, счастливые, здоровые, без депрессии, рай на земле. Здесь было то же самое.

«Скажи гайд, как достичь твоего состояния»

Раньше — час назад — я бы ответил, что просто ещё не придумал правильный гайд. Сейчас я отвечу иначе: **вопрос некорректный.**

В самом вопросе уже подразумевается, что состояние достигается с помощью какого-то гайда, вопрос только какого. Это уже ошибка.

Думание о гайде — уже неправильно: ты пытаешься думать, что моё состояние лучше твоего. Но у меня нет лучшего состояния.

Я скажу: забудь этот вопрос, просто слушай мои аудио-записи или читай мою книгу — и, если всё правильно поймёшь, может быть, ты в нём окажешься.

Что теперь

Я не верю, что моё состояние лучше или хуже любого другого. Оно просто **какое-то есть состояние**. И поэтому у меня нет ни малейшего влечения создавать гайды.

Ко мне вернулось всё как было: снова есть желания, в которых я могу не сомневаться.

Я всё равно опубликую свои записи — но не потому, что знаю, как лучше жить, а просто потому, что **у меня есть желание** их опубликовать, что-то сказать миру. Что мир будет с этим делать — меня не волнует. Пускай люди сами решают, как им жить, читать или не читать, во что верить.

Меня многие вопросы просто не интересуют. Даже вопрос «почему» связан с тем, что лучше: ответ на «почему» — «потому что так лучше».

Итог

Либо меня интересует, как лучше — и тогда я постоянно думаю о том, как лучше. Либо не интересует — и тогда я живу, как хочу, и неважно, как лучше. Чтобы начать чувствовать себя хорошо, нужно перестать думать о том, в каком состоянии лучше жить, перестать пытаться создать гайд — и начать жить как хочешь. Это окажется не лучшим состоянием, а просто неким состоянием, в котором комфортно жить.

Суть

Я нашёл, почему не мог отказаться от идеи гайда: я **верил, что хочу того, что лучше**. Эта вера держалась на вере в чувство желания. Применив то же самое — мои чувства могут быть ошибкой восприятия — я потерял это чувство, а вместе с ним и веру, что вообще существует лучшее и худшее. Я потерял все свои желания и двое суток был в очень плохом состоянии. Потом я нашёл, что состояние портят ровно три вида думания: о том, **что я потерял**, о том, **чего я хочу**, и о **прошлом опыте, который хочу повторить**. Перестав думать обо всём этом, я оказался в состоянии, о котором ничего не могу сказать — оно просто какое-то есть, но в нём комфортно.

Как я нашёл веру в то, что хочу лучшего

Я уже понимал, что гайд написать невозможно, но не мог перестать о нём думать. Мне невероятно хотелось изменить других людей, убрать бред у них в голове — потому что **лучше**, чтобы они изменились.

Я задался вопросом: чего я хочу — то, что я хочу, или то, что лучше? И почувствовал, что **хочу именно того, что лучше**, и хочу этого больше всего на свете.

Почему я в это верю? Потому что вижу чувство — желание получить изменённых людей. Я применил простую технику: **мои чувства могут быть ошибкой моего восприятия, я не могу верить своим чувствам**.

Чувство желания лучшего пропало. А вместе с ним пропала вера, что вообще есть что-то лучшее и что-то худшее, что между ними есть разница.

Что я потерял

Сначала я обрадовался: теперь не хочу писать гайды. Но обнаружил, что **потерял все свои желания вообще**. Сутки я пытался вернуть хоть что-то из прошлого — не вернулось ничего.

Всё держалось на вере

Все мои прошлые желания были вызваны неосознанной верой в то, что я хочу того, что лучше. Эту веру не вернуть — значит, и те состояния не вернуть. Я перестал думать об их возвращении.

Как я жил раньше: у меня был список из десяти вещей, которые «лучше» сделать, и я выбирал из них ту, которую больше всего хочу, — вместо самого оптимального плана. Но всё это всегда было в рамках «лучше»: лучше отдохнуть, лучше поработать, лучше победить, лучше повторить прошлый успех.

Двое суток было очень плохое состояние — ощущение, что я потерял абсолютно всё, что мне было дорого: веру, желания, смысл, всё «лучшее». Всё потеряло важность.

Три вида думания, которые портят состояние

1. Думание о том, что я потерял. Это вредит больше всего. Я потерял веру, что я чего-то хочу, что существует лучшее, потерял всякий смысл. Если я об этом не думаю — состояние становится намного лучше.

2. Думание о том, чего я хочу. Я пошёл играть и за несколько часов сильно разозлился: три поражения подряд, четвёртую игру бросил из злости. Оказалось, начиная игру, я думаю «я хочу победить, хочу сыграть как можно лучше» — **но совершенно не верю в это желание.** И при этом пытаюсь его удовлетворить.

Работа, которую не хочешь делать

Я пытаюсь удовлетворить желание, в которое не верю, — на которое мне плевать. Это как будто мне сказали пойти сделать то, чего я не хочу, я всё равно иду делать, мне ещё и мешают — и я сильно горю.

Я решил: чем бы я ни занимался, **никогда не думать о том, чего я хочу от этого занятия.** Пошёл играть снова — злости не было, играть стало приятнее и качественнее. Выиграл три игры, специально сыграл четвёртую и проиграл — и не почувствовал ничего плохого.

3. Думание о прошлом опыте, который хочу повторить. После трёх побед и поражения появилось другое чув-

ство — **азарт, лудомания, ломка, желание отыграться.** Это не желание победить, это другое чувство. Берётся оно из думания о прошлом опыте: я думаю о том, как кайфовал от прошлых побед, и появляется ломка получить эту дозу снова.

Прошлое и будущее

Больше человеку думать в общем-то не о чем:

Либо он думает о том, что **потерял** — то, что было дорого, и грустит: раньше было лучше, теперь хуже.

Либо думает о том, чего **ещё не получил**, но хотел бы: получу — станет лучше.

Либо о **повторении** уже полученного опыта.

Пример из игры: в первой игре я думаю, что хочу победить. Во второй проиграл. В третьей я уже думаю не о том, что хочу победить, а о том, что во второй игре я **потерял** победу — и пытаюсь отыгаться.

И всё это мы хотим, потому что верим, что хотим, — потому что чувствуем желание, в которое верим.

В каком я состоянии теперь

Это состояние ни на что не похоже, я не знаю, как его описать.

Нет предопределяющих желаний. Нет чувства, которое направит, что мне делать. Я могу делать что угодно и не делать что угодно.

Оценок нет. Я не могу сказать, нравится мне это состояние или нет: «нравится» — производное от «лучше», а никакого «лучше-хуже» у меня больше нет. Оно просто какое-то есть — ни плохое, ни хорошее.

Когда я ни о чём не думаю, я **ничего не чувствую — но комфортно**, а не неприятно.

Единственное, о чём я иногда думаю, — как что-то описать, когда нужно передать информацию. Передал — и снова не думаю ни о чём.

Явный симптом: мне очень трудно **отвечать на вопросы**. Раньше я опирался на предопределяющее чувство желания, а теперь смотрю на два варианта и ничего не чувствую ни к одному. Отвечать я могу на вопросы выбора: «Выбираю ли я жить в этом состоянии?» — да, выбираю, буду жить полноценной нормальной жизнью. А если не знаю, что выбрать, значит, Мозгу этот выбор просто не интересен.

Что теперь вместо желания

Раньше я делал то, что лучше. Потом переключился на то, что хочу. Теперь я просто делаю **какие-то действия**.

Я смотрю на варианты — поработать, поиграть, поделаться дела, поесть — и что-то выбираю. Отличие в том, что я не верю, что выбранное лучше, и не верю, что я его хочу. **Я вообще ничего не думаю о своём выборе** — ни на этапе выбора, ни после. Выбор сделан — просто делаю.

Всё это «лучше-хуже» выдуманно, это просто вера — такая же, как «плохо-хорошо», «правильно-неправильно», «справедливо-несправедливо», «хочу-не хочу». В голове происходит процесс, который Мозг способен делать, — выбор. А мы привыкли описывать его словами «хочу», «лучше», «нужно», «должен», «надо», «правильно», «хорошо». И с этими словами очень сильно связаны психологические реакции.

Раньше вместе с выбором шёл ещё процесс, который я называл желанием. Теперь его нет — остался только процесс выбора. Возможно, он уже не на вере держится. Что такое выбор — не знаю, это неисследованная зона, я даже не знаю, как это исследовать: исследовать я умею только плохие симптомы, а их сейчас нет.

Итог

Ни о каком прошлом я не думаю, ни о каком будущем не думаю. Я просто живу, что-то делаю, что-то выбираю — и

ничего не думаю о своём выборе. Буду жить, тестировать и смотреть, что получается.

Суть

Я нашёл ещё одну вещь, о которой можно думать и от которой начинается стресс, — **гайд**. Понял, что моё текущее состояние **не подлежит описанию**: я могу описать только то, о чём больше не думаю, и перестал пытаться описать остальное. Дальше я упёрся в главную проблему: я не понимаю, **как начать работать**, если не думаю ни о том, что лучше, ни о том, чего хочу. Решение — **связать работу со своими зависимостями**: работать не ради абсолютной выгоды, а ради того же самого прошлого опыта, который хочу повторить.

Стресс от думания о гайде

Я сел писать книгу и столкнулся со стрессом. Причина: я вижу бесчисленное множество вариантов, как писать, выбираю какой-то один — но не могу понять, **почему именно этот**, и мне не с чем его сравнить. Это очень смущало, и я начинал думать, какой вариант **лучше** — какой принесёт больше денег, лучше изменит людей, интереснее читается. А как только думаю о том, что лучше, начинается страх ошибки и стресс.

Дальше я понял: я стрессую, потому что думаю о гайде для других людей. Самому мне гайд не нужен — я умею жить так, чтобы всё было хорошо. Но в книге я начинаю думать, как всё объяснить другим, и вот тут проблема.

Что не подлежит описанию

Я могу описать, чего я **не** делаю и о чём **не** думаю — это я уже описал в предыдущих записях. Но что остаётся в итоге, я описать не могу: то состояние, в котором я оказываюсь, неопишимо. А если я не могу описать, что я делаю, я не могу создать гайд — ни для других, ни для себя.

Гайд — это описание того, как жить, с которым я сверяюсь: следую ему, проверяю, всё ли делаю правильно. У меня всё получается без гайда, но описать, что именно я делаю, чтобы потом с этим сверяться, — не выходит.

Я принял решение: объясню людям только до какой-то

степени, а дальше они должны разобраться сами. Как только принял — перестал думать о гайде, стресс упал практически до нуля.

Почему я вообще начинаю думать о гайде? Только потому, что вижу, что это **лучше**: лучше, чтобы он был, чтобы я себя контролировал, чтобы другие изменились, чтобы всё было правильно. А это всегда вызывает стресс и страх.

Ещё одна причина — **перфекционизм**: хочется объяснить ещё лучше, ещё больше. Но я не могу лучше, и попытка вызывает стресс. До куда смог дойти — то и объяснил. Дальше не нужно.

Даже сейчас, посмотрев на то, что я только что сказал, как на гайд, я начал бояться сделать что-то не так — и снова появился стресс.

Проблема: как начать работать

Не думая ни о чём, я столкнулся с тем, что хочу только играть — и хочу играть бесконечно. Я попробовал эксперимент: просто делать то, что хочу, надеясь наиграться. Играл всю ночь и **не наигрался** — наоборот, чем больше играл, тем больше хотелось, появился азарт и лудомания.

Вывод: следуя зависимости, я **никогда сам не начну работать**.

Ситуация оказалась в тупике:

Думать о том, что **лучше** — стресс.

Делать то, что **хочу** — я ничего не хочу и не верю, что хочу.

Просто выбрать работать — не получается: я вижу вокруг кучу выгоды (деньги, здоровье, забота о будущем), но **не понимаю, что я делаю и зачем**. Раньше я хотя бы понимал: я делаю то, что лучше. Мозг не может шагнуть туда, чего не понимает. А удовлетворять зависимости бесконечно — легко, тут вопросов не возникает.

Решение: вращать жизнь вокруг зависимостей

Зависимость — это прошлый опыт, который я испытал и хочу повторить. Я думаю о том, как в прошлом кайфовал от победы, — и появляется тяга, ломка, желание новой дозы. Эти зависимости невозможно удовлетворить до конца.

Решение — **связать работу с зависимостями**. Тогда я работаю не ради выгоды самой по себе, а ради выгоды **для своих зависимостей**: заработать денег, чтобы купить более мощный компьютер и играть качественнее.

Аналогия с казино

Ты идёшь на работу, чтобы заработать денег и потом пойти в казино. Ты работаешь с азартом, уже предвкушая, как их потратишь. Нажать кнопку включения компьютера и пойти работать — это одно и то же, просто более отдалённый этап одной и той же цепочки.

Что это даёт:

Пропали сомнения и стресс. Я понимаю, ради чего я это делаю, — значит, не сомневаюсь в том, что делаю.

Появилась сильная мотивация работать и зарабатывать — такая же азартная, как желание играть.

Пропало разделение «хочу играть, но надо работать и заботиться о будущем». Теперь это не два конфликтующих варианта, а два способа для одной и той же цели: ты работа-

ешь ради отдыха.

Я делаю лучше **не для себя, не для будущего, не для других людей и не в абсолютном смысле** — а только то, что нужно для максимального удовлетворения зависимостей: как можно дольше, больше, качественнее. Многие вещи были бы «лучше», но для моих зависимостей не нужны — их я делать не буду.

Как появляются желания

Начинается всегда с нуля: я ни о чём не думаю, никакого азарта нет, смотрю на варианты и ничего не чувствую. Иду попробовать поиграть, побеждаю — чувствую кайф. Через пять минут эта победа становится прошлым, я начинаю думать о ней — и появляется желание повторить. Вторую игру я запускаю уже с азартом. Проиграл — появляется желание отыграться. И так бесконечно.

Нам нужно прошлое, чтобы были желания

Я не думаю о том, чего я хочу, — я просто думаю о прошлом опыте, и это само по себе вызывает тягу его повторить. Если там была какая-то химия, возникает химия, тянущая испытать её снова.

Я могу в любой момент перестать думать о прошлом и перестать испытывать азартные желания. Но зачем мне их не испытывать, если я могу их бесконечно удовлетворять и бесконечно кайфовать?

Дальше есть два пути: пойти напрямую удовлетворить желание или подумать в долгую перспективу и пойти поработать ради того же самого. Выбор тут даётся легко — Мозг как-то выбирает, и оба варианта ведут к одному и тому же.

Про другие сферы жизни

С игрой всё понятно, но в мире есть миллион других вещей. Механизм тот же: вспомнить хороший прошлый опыт в любой сфере — отношения, вкусная еда — и работать ради его повторения. Не обязательно делать только то, что вызывает лудоманию.

Проблема в том, что **ничто в моей голове не сравнится с компьютерными играми**. Всю жизнь я сравнивал их с отношениями, путешествиями, большими деньгами — игры всегда побеждали, поэтому мотивации к остальному у меня и не было.

Мозг хочет то, что уже испытывал

Мы можем хотеть только то, что уже испытывали. Чего мозг не испытывал — он хотеть не может. Я представил на секунду, что игр не существует, — и мне резко и сильно захотелось семью.

Если попробовать что-то новое, вполне может оказаться, что оно круче того, на что ты тратил время до этого.

Мне кажется, все люди так живут: кто-то в детстве подсел на игры, кто-то на отношения, кто-то на работу, кто-то на экстрим — и не пробует новое, потому что зачем, если уже есть любимое.

Раньше, до игр, я был одержим гимнастикой и проводил по 9 часов в спортзале, забивая на всё. Потом появились иг-

ры, и остальное ушло на второй план.

Отношения или семью я вижу как возможный перерыв от игры, но на первом месте они, судя по всему, не будут. Хотя гипотетически новый опыт может оказаться сильнее.

Итог

Чего я достиг: я научился испытывать зависимое желание, **не думая о том, чего я хочу**. Я просто думаю о прошлом опыте, и это само вызывает тягу. Есть вещи, которые я не могу описать, — их я не описал. То, что мог описать, я описал. Буду наблюдать, что получается.

314 — 18.10.25

Суть

После суток тестирования я вывел, что проблемы у меня остались всего с **двумя вещами**: думание о том, **чего я хочу** (даёт злость), и думание о **гайде для других** — то есть попытка объяснить необъяснимое (даёт стресс). Главное, что я понял: моя книга ничего не объясняет и не должна, а **есть вещи, которые я не могу объяснить никому и никогда**.

Первая вещь: не думать о том, чего я хочу

Я играл и совсем забыл про это правило: думал, что хочу победить, хочу хорошо сыграть. В итоге была очень сильная злость на всё подряд, меня бесила каждая мелочь. Как только я перестал думать о том, чего хочу, и стал играть, не думая об этом, всё стало хорошо.

Вторая вещь: стресс от книги

Состояние было хорошим, я решил сесть писать книгу — и сразу начался сильный стресс. Сутки я разбирался, почему.

Садясь писать, я **ожидаю, что пишу что-то, что объясняет** другим людям, отвечает на волнующие их вопросы.

Но я вижу, что мой текст **абсолютно ничего не объясняет**: он не гайд, не руководство, не инструкция.

И тогда я начинаю думать о гайде — каким он должен быть, как его лучше написать. То есть начинаю думать о том, что **лучше**. Отсюда стресс.

Книга — это просто сборище описаний

Моя книга — примерно то же самое, что если я выйду на улицу и буду описывать: вижу птичку, вижу дерево, вижу небо. Четыре года таких описаний. Она ничего не объясняет и не говорит, как жить. Это старое заблуждение — что моя работа в том, чтобы что-то людям объяснить. Моя книга не должна ничего объяснять.

Годами у меня было стремление написать что-то большее, чем описание наблюдений, — потому что я хотел изменить других людей, а для этого нужен был гайд.

Отдельная сложность: **непонятно, что я собираюсь продавать**. Продавать можно продукт, полезную инструкцию — например, как чинить стиралки. А тут просто описания, в которых как будто нет никакой ценности. Мне хоте-

лось увеличить ценность книги, добавив в неё объяснения,
— и от этого начинался стресс.

Что такое объяснение

Понимания книги мне не хватило. Я продолжал думать о гайде, потому что обнаружил вещи, которые не объяснил. Я очень много описал, но **абсолютно ничего не объяснил**.

Объяснение — это ответ на вопрос «почему всё так, а не иначе». Я могу сказать, **как** это работает, но не могу сказать, **почему** оно работает именно так.

Пример с законом

Можно объяснить, как работает закон всемирного тяготения. Но объяснить, что такое этот закон, почему он именно такой, почему он вообще есть, что такое закон — невозможно никакими словами. Этого никто никому объяснить не может. Точно так же и в моей голове.

Я долго жил в иллюзии, что **абсолютно всё можно объяснить** другому человеку — просто нужно внимательно посмотреть и правильно подбирать слова. Из-за этого ложного представления я годами отчаянно пытался.

Теперь мир у меня делится на **то, что можно объяснить**, и **то, что объяснить невозможно**. И многое из того, что я сейчас наблюдаю, входит во второй список. Важно вовремя остановиться. Когда я понял, что есть вещи, которые я не могу объяснить, я **перестал хотеть их объяснить**, принял, что не объясню их никому. Люди могут только сами это понять, я ничем помочь не могу — да и для жизни по-

нимать это не нужно.

Даже сейчас: я попытался объяснить, как я перестал думать о гайдах. Но эти слова ничего не объясняют. Как я отказался от идеи? Что я для этого сделал? Я не знаю, что я делаю.

Ощущение недосказанности

У меня постоянное ощущение, что я чего-то недоговариваю, недообъясняю, недоописываю. Я смотрю на свои 17 минут записи: это объяснил, это понятно — а потом появляются вопросы. Почему я не думаю о том, чего хочу? Потому что это вызывает плохие симптомы — но это не причина, это ничего не объясняет.

Причём **сам себе я этих вопросов не задаю**: мне всё равно, почему всё так, мне главное жить и кайфовать. Но в моей голове другие люди очень критичны, и мне кажется, они будут спрашивать. Я начинаю думать, как им ответить, — и начинается сильный стресс. Не думаю об этом — стресса нет. Почему так, я не знаю; может быть, Мозг боится того, на что не может ответить.

Итог суток тестирования

Про то, **что лучше**, я за последние сутки не подумал ни разу. О словах и прочем — тоже.

Остались только две вещи, с которыми возможны проблемы: **думание о том, чего я хочу** (привычка всей жизни, даёт злость и другие плохие симптомы) и **думание о гайде для других** — попытка объяснить необъяснимое, слова, которые не просто описывают, а объясняют.

Всё остальное было практически отлично. Надо ещё раз попробовать пописать книгу и проверить, будет ли теперь стресс.

315 — 18.10.25

Суть

Я нашёл причину, почему не могу написать гайд: **сама попытка описать своё состояние мгновенно меняет это состояние**. Я начинаю видеть слова — и уже наблюдаю другое состояние. Поэтому получившееся описание описывает не то состояние, которое я хотел описать, а уже изменённое. То состояние принципиально неопишимо — а значит, и гайда на него быть не может.

Механизм: описание меняет состояние

Есть состояние, в котором **я не думаю о том, как оно описывается**. Я просто наблюдаю какие-то чувства, ощущения, зрительные образы — и это всё неизвестно что, просто неизвестные наблюдения.

Потом я думаю: сейчас опишу своё состояние, расскажу о нём другим людям и дам им гайд, как в нём оказаться.

Но как только я начинаю описывать, я тут же оказываюсь в другом состоянии. Сам факт начала попытки описать уже меняет состояние. Я начинаю видеть слова, которыми описываю, меняются наблюдения, ощущения, всё.

В итоге описание получается описанием уже изменённого состояния — не того, которое я хотел передать.

Глядя на такое описание, я вижу: с его помощью в том состоянии не окажешься. Это плохая инструкция, и это даже не является описанием того состояния — я помню, что там всё было как-то иначе.

И по памяти не выходит

По памяти тоже не получается: я помню, что видел и что чувствовал, но описать это не могу. Описать мы можем только что-то, связанное со словами. Саму материю описать нельзя — это будет уже не то.

Что такое гайд

Гайд — это желание описать какое-то состояние, а потом использовать это описание как **эталон, к которому надо стремиться**: вот описание, вот с ним вы сверяйтесь и к нему стремитесь.

Но состояние, которого я достиг, я не могу даже описать. А если я не могу его описать, то о гайде и речи быть не может — гайд ведь берётся из описания чего-то.

Что я вообще не описываю

Моя теория: в самом правильном состоянии я, наверное, **не думаю ни о каком описании вообще**.

Когда я говорю, что не думаю о том, чего я хочу, — это, по сути, тоже форма думания об описании. Сажусь играть и начинаю думать: хочу победить, хочу хорошо сыграть. Это описание того, чего я хочу.

Точно так же я не думаю о гайде — то есть о каком-то описании состояния, в котором я должен быть.

Обо всех остальных словах я разобрался раньше и с тех пор о них не думаю. Сейчас я разбираюсь именно с этим.

Почему хочется объяснить

Работая над книгой, я вижу, что **об этом состоянии в ней нет ни одного слова**. О чём угодно другом я могу сказать сколько угодно слов, а об этом состоянии — ничего. И мне кажется, что книгу нужно чем-то закончить, что чего-то не хватает, что я что-то недообъяснил.

Ещё я совершенно не могу объяснить или описать **сам переход**: вот я думаю об описании, о гайде — и вот бам, я об этом не думаю. Ни этот переход, ни то, что я вижу после него, описать не выходит.

Хочется объяснить, потому что раньше я мог объяснить всё, что происходит в голове, а этот момент — не могу. Кажется: вот сейчас объясню — и у людей будет больше шансов, что у них получится. А если я не объясню, то может получится, а может нет. Меня это не устраивало, мне хотелось, чтобы у них **точно** получилось.

Итог

Я очень долго об этом думал и пытался решить, но это невозможно. Это именно та область, в которой я бессилён: здесь я не могу ничего ни объяснить, ни даже описать.

Суть

У меня испортилось состояние, и я долго перебирал, о чём мне «нельзя думать». В итоге обнаружил корень: я постоянно **пытаюсь придумать гайд** — себе и другим людям. Я не верю ни в какой гайд, но пытаюсь ему следовать — отсюда злость, стресс и отсутствие желаний. Когда я перестал думать о гайде вообще, состояние сразу выправилось. Но вместе с гайдом ушло и **желание заботиться о будущем** : осталось одно-единственное желание — **играть в компьютерные игры**.

Как я нашёл проблему

Сначала у меня было два пункта: не думать о том, чего я хочу, и не думать о гайде. Состояние всё равно испортилось. играл в игру, злился по мелочам, ничего не получалось, играть не хотелось. Я перебирал версии — думаю о прошлом, о том, что потерял, — и каждый раз не работало.

Потом заметил, чем я на самом деле занимаюсь: **я постоянно пытаюсь придумать гайд — какими словами описать, о чём не надо думать, чтобы чувствовать себя хорошо.** И придумать его для других людей, чтобы им объяснить.

Я чувствую себя плохо именно потому, что **пытаюсь следовать гайду, в который не верю.**

Отсюда: не понимаю, что делаю и зачем; ничего не хочу; злюсь.

Через сутки бесплодных попыток я сдался: я не могу этому научить, не могу это объяснить, не могу написать гайд. Умываю руки — пусть люди сами. Я перестал думать о гайде для других — и **впервые за двое суток смог кайфануть от игры,** появилась мотивация.

Что открылось следом: единственное желание

Как только гайд ушёл, у меня появилось желание — ровно одно. **Играть.**

Нет ни малейшего желания заботиться о будущем — самого концепта заботы о будущем просто нет.

Нет желания отношений, семьи, денег, путешествий, общения.

Всё, что я делаю, я делаю ради игры: встаю по утрам ради игр, ем ради игр, хожу на работу ради игр, делаю дела по дому — чтобы меня не трогали и я мог спокойно играть.

Если что-то не нужно для игры — я этого не делаю. Зачем мне отношения, чтобы играть? Лучше жить одному, чтобы никто не мешал.

Я увидел: если ничего в себе не менять, в моей жизни **до конца жизни не будет ничего, кроме игр** и того, что нужно для игр. Мне стрёмно потратить на это всю жизнь — но при этом я чётко вижу, что никакой другой жизни я не хочу. И это **единственное состояние, в котором я чувствую себя хорошо** и имею мотивацию что-то делать.

Попытка это изменить и отказ от оценки

Полдня я думал, как изменить ситуацию. **Ни одной идеи не пришло.** И каждую секунду я сильно стрессовал, потому что единственный способ что-то менять — поверить, что я должен это изменить, а эта вера даёт бесконечный стресс: я верю, что должен, и вижу, что не могу.

Я решил сдаться и просто попробовать так жить. Пошёл проверить: а игра вообще того стоит? Поиграл — неплохо, не «вау», но желание играть осталось.

Не оценивать

Я понял, что **оценивать не нужно.** Если я начну считать, стоит ли игра всех усилий, я приду к выводу, что вся моя жизнь того не стоит и её проще закончить. Если так думать, я вообще ничего делать не буду. Значит — не оценивать, и тогда я хоть как-то буду жить.

Зачем мне вообще был нужен гайд

Гайд я придумывал, чтобы **себя изменить** — сделать ответственным, дисциплинированным, заботящимся о будущем, не инфантильным, хотящим семью, отношения, путешествия. Я смотрю на себя без гайда, и мне страшно: это человек, которому плевать на будущее и который просто играет.

Но я заметил: **как только я думаю о любом гайде — даже самом малюсеньком — мне становится плохо.** Стресс, злость, пропадает кайф и желания. Даже крошечный гайдик вроде «просто делай то, что нужно для игры» убивает всякое желание что-либо делать.

Цепочка, которую я вывел:

О гайде я думаю всегда только чтобы **себя контролировать.**

Контролировать себя хочу только ради **заботы о будущем.**

Заботы о будущем хочу только потому, что **боюсь** не заботиться о нём.

Из «лучше» (перфекционизм) рождается забота о будущем; из заботы о будущем — принуждение себя; человек делает то, чего не хочет, и не делает то, чего хочет, — и в итоге он постоянно злой и в стрессе. **Мы изобрели заботу о будущем, и это вызывает депрессию.**

Матрица: игры как реальность

Компьютерные игры для меня сейчас — это реальность, мир, ради которого я живу. Реальный мир — просто место, где кормится моё тело; как в матрице, где я лежу подключённый к трубкам.

Мозгу **намного привлекательнее развиваться в игре**, чем в реальном мире: там развиваешься чисто, не думая ни о чём. В реальности, чтобы развиваться, надо думать о миллионе вещей.

Мысленный эксперимент: если бы игр вообще не изобрели, у меня, наверное, появилось бы желание развиваться в реальности — семья, отношения, карьера как ветки развития, жизнь как игра. Но появилась «игра в игре», и мозг выбирает её.

Самоограничение не работает: я убирал игры и смотрел на реальную жизнь — в ней я не хочу ничего. Я просто игнорирую своё единственное желание. Сработало бы только исчезновение самой физической возможности играть.

Вспоминается фраза Илона Маска: в будущем все люди будут жить в виртуальном мире и просто играть. Раньше я понимал её примерно, теперь понимаю максимально.

Так было с детства: в 10 лет я открыл игры, и мне сразу перестало быть интересно всё остальное. Я уехал в Москву работать курьером — только чтобы съехать от родителей, ку-

пить компьютер и играть сколько хочу. Это были лучшие годы: куча мотивации, потому что вечером — любимая игра.

Сломалось в 20 лет: я жил с родителями, они заставляли делать то, чего я не хочу, и я **увидел выгоду в том, чтобы стать другим человеком**. Поверил, что хочу отношений и другой жизни, — появилась мотивация стать программистом, уехать в Москву. Долго жил на этой вере, потом стал её терять и начал стрессовать: следовал гайду, в который уже не верил, но держался, потому что забыл, как жить иначе. Сейчас я, кажется, вернулся к тому, как жил раньше.

Чего было страшнее всего лишиться

Главное, что меня удерживало от отказа от гайда: вместе с ним **пропадает желание писать книгу, менять мир, помогать людям, объяснять** — всё, чем я занимался последние четыре года.

Но и это желание оказалось формой заботы о будущем: написать жёсткий работающий гайд, он будет востребован, принесёт большие деньги, и я хорошо позабочусь о будущем и не останусь ни с чем. То есть **всё это из страха**.

Проверка на этой самой записи: я могу смотреть на неё двумя способами.

Как на **пользу для моего желания играть** (часть книги, потом деньги, потом компьютер, потом игры) — состояние нормальное, есть мотивация.

Как на **элемент заботы о будущем** — сразу пропадает мотивация и настроение, появляется злость, потому что заботиться о будущем я не хочу.

Поворотный момент и что теперь

Вчера был момент, когда я впервые попробовал то, чего не пробовал никогда, потому что боялся: **пожить вообще без какого-либо гайда, даже самого маленького.** Я боялся, что тогда буду просто играть и ничего не делать, угроблю свою жизнь.

Я согласился: пусть будет одно-единственное желание — играть, и никакого желания заботиться о будущем. И только в этот раз впервые за пару дней пришло хорошее состояние: **нет стресса, нет злости, есть удовольствие от игры и есть мотивация делать дела** — потому что я знаю, что сделаю их и потом буду играть.

Вывод, к которому я пришёл: нужно найти то, чем ты действительно хочешь заниматься (у меня это игры), и **максимально вкладываться только в это** — делать всё, чтобы заниматься любимым делом как можно больше. На всё остальное забить.

Итог

Раньше я абсолютно всё делал ради будущего: работал ради заботы о будущем, писал книгу и гайды ради заботы о будущем. Сейчас — нет. Сейчас всё от и до я делаю ради одной вещи: ради игр. Просто потому, что это единственное, к чему меня тянет. Я уже привык, я перестал пытаться это изменить, и у меня нормальная жизнь.

317 — 26.10.25

Суть

За три дня я понял две вещи. Первая: **мне нельзя сомневаться в том, что я хочу играть** — как только я начинаю сомневаться, я лишаюсь возможности вообще что-либо делать. Вторая: **улучшить свою жизнь теперь можно только через боль**, потому что раньше вера в то, что я хочу как лучше, работала как обезболивающее, а сейчас этой веры нет. И к этому добавилась теория о том, где именно я когда-то свернул не туда.

Первое: нельзя сомневаться в том, что я хочу играть

Всё, что я делаю — работаю, пишу книгу, встаю с кровати, делаю дела, — я делаю только ради игры. Само по себе писать книгу я не хочу вообще: я пишу её только чтобы заработать, стать финансово независимым и потом играть сколько захочу.

И вот я сижу, работаю, смотрю на эту ситуацию — и начинаю задумываться: а действительно ли я хочу играть? Стоит ли игра того, чтобы ради неё всё это делать?

Как только я начинаю сомневаться в том, что хочу играть, **я вообще лишаюсь возможности нормально жить**: не могу работать, не могу встать с кровати, не могу делать никакие дела.

Я начинал лениться именно потому, что сомневался в том, ради чего работаю.

Вывод

Не существует способа хотеть работать ради чего-то другого, кроме как ради игры. Если я сомневаюсь, что хочу играть, — ноль шансов, что я захочу работать. Значит, **нужно просто перестать это трогать**: хочу — и всё, и делаю то, что для этого нужно.

Второе: изменить что-либо теперь можно только через боль

Когда я начал совмещать работу и дела с играми, я почувствовал себя невероятно уставшим — именно физически. Психологически всё нормально, но болят все мышцы, тяжело даже сидеть: организм ещё не восстановился после долгих лет депрессии.

Играть при этом легко — в игре ты так увлекаешься, что не замечаешь боли. Работа так не увлекает, поэтому там я чувствую каждую секунду.

Несколько дней я эту боль избегал: делал минимум и играл. Но от этого я становился всё слабее и невыносливее.

Почему раньше было легче: раньше, когда я хотел что-то изменить, **я верил, что я этого хочу**. Эта вера давала сильную мотивацию и работала как **обезболивание** — я не замечал 90% физической усталости. С верой менять что-то намного проще (хотя и со своими минусами: агрессия, злость, стресс от того, что ты должен). Сейчас веры нет, и никакого обезбола нет тоже.

Решение, к которому я пришёл: **другого способа сделать жизнь лучше, кроме как через боль, не существует**. Теперь это моя реальность. Чтобы тело перестало болеть, нужно заниматься спортом через боль и усталость — если отдыхать, станешь ещё более уставшим.

Либо я не делаю свою жизнь лучше и она постепенно становится хуже.

Либо я делаю её лучше через боль.

Других вариантов нет. Когда я это понял, я стал спокойно идти на эту боль и делать всё, что нужно, несмотря на усталость.

Почему я перестал бороться с тем, что хочу только играть

Я получаю удовольствие и от другого — от вкусной еды, от прогулки с обалденным закатом, от общения с противоположным полом. Но **меня к этому не тянет**. Что бы я ни сравнил с играми, я всегда выберу игры. Те ощущения, которые я получаю в игре, ни с чем для меня не сравнятся.

Когда я начинаю с этим бороться, происходит одно из двух:

Я начинаю думать о **чём-то большем и лучшем**, значит — о том, что я должен жить по-другому. Отсюда сильный стресс.

Либо я просто теряю всякую мотивацию, потому что по факту вижу: я ничего другого не хочу.

В сумме я потратил дней пять на поиск альтернативного способа жить. Его просто нет. Я принял решение больше не искать и не морочить себе голову — такая жизнь меня в принципе устраивает.

Теория: где я свернул не туда

Раньше я жил примерно так же, как сейчас: хотел только играть, делал только то, что для этого полезно, и никогда не думал о том, что лучше, или о чём-то большем. Сломалось это в 20 лет.

Ситуация повторялась изо дня в день: я играю, родители заставляют делать дела по дому, я не хочу, но иду делать — и бешусь, потому что не могу играть сколько хочу. На этой злости я думал: надо было заработать денег, съехать, жить одному и играть сколько захочу. Но мотивации зарабатывать у меня не было: это тяжело, больно и долго, а играть так хочется.

Дальше цепочка была такой:

Сначала я злился на родителей, потому что верил, что **они мне должны**. Они запретили злиться под угрозой выселения, и я стал разбираться, откуда злость.

Я понял, что вера «родители мне должны» — бред и выдумка. Но ситуация всё равно не нравилась, и я нашёл другой выход: **винить во всём себя**. Я виноват, что у меня нет денег и что меня вынуждают делать то, чего я не хочу.

Я стал жить по принципу «я должен» — заставлял себя, мучил, злился на себя за лень.

Потом я ещё и **поверил, что я хочу как лучше**. Совместились «хочу» и «должен» — и на этом топливе я вы-

ехал: быстро выучил программирование, уехал в Москву, стал жить один.

Поначалу было очень хорошо. Но с годами я всё сильнее верил, что хочу большего и лучшего и что я всё это должен. В какой-то момент я **перестал верить, что хочу как лучше, но продолжал верить, что должен** — и начался дикий стресс. Это и привело к тревожно-депрессивному расстройству и к избеганию реальности.

Общий механизм

Человек в какой-то момент верит, что хочет чего-то другого, большего или лучшего. Дальше он либо **злой** — если верит, что мир и люди ему что-то должны (а мир всегда будет мешать), либо **в стрессе** — если верит, что он всё должен сам и сам во всём виноват.

Я думаю, откуда это «лучше» берётся: возможно, оно витает в обществе и культуре — некий эталон успешности, отношений, семьи, хорошей работы, разнообразия, путешествий. Это культ саморазвития, самосовершенствования, перфекционизма и идеализма — то, чем я и заразился. Требования других людей, мне кажется, влияют слабо: в конце концов человек хочет лучшего для себя, и даже «лучше для других» — лишь этап на этом пути.

Где я теперь

Сейчас я снова в похожей ситуации: опять на шее у родителей, опять нужно делать дела, опять хочу только играть. Но прежних проблем нет.

Раньше у меня были **верования и автоматические мысли** — что я хочу играть, что кто-то кому-то должен, — и они давали плохие симптомы. Тогда единственным способом почувствовать себя лучше было менять реальность, потому что я не понимал, как менять мозг.

Сейчас никаких верований и автоматических мыслей нет, поэтому нет и неприятных ощущений. Просьбы родителей больше не вызывают у меня злости.

Я могу спокойно менять реальность в любом направлении, несмотря на боль, — а могу и не менять. У меня миллион вариантов, и я просто выбираю подходящий. Настроение хорошее, кайф от жизни есть.

Про «я» и Мозг: я как сознание, как вот это слово «я», не верю, что я чего-то хочу. **Я даже не существую — это просто набор слов, которые не являются мной.** Есть только то, чего хочет мозг. А мозг устроен просто: и игра, и реальность для него одинаково реальный мир, он их не различает, и он выбирает тот, где проще жить и проще достичь максимума. В игре ты нажал кнопку — и получил награду, бесконечный прогресс достаётся легко; в жизни любая цель

в десять раз сложнее.

Итог

Я бы, наверное, хотел хотеть другого — семью, отношения, хобби, сложную интересную жизнь; она кажется более ценной. Но у мозга своё мнение. Как решить эту проблему без верований, что ты должен жить лучше, — я не знаю; единственное, что приходит в голову, — если бы возможность играть исчезла физически. Я устал об этом думать и больше не думаю. Вопрос остаётся открытым, а жизнь меня устраивает.

Суть

Всё, что я говорил до этого про «я хочу только играть», **отменяется** — я понял, что так жить не хочу, и это ничего хорошего не даёт. Я научился хотеть. Открытие в том, что чувство влечения нельзя **называть** «это то, что я хочу»: как только я вешаю этот словесный ярлык, я в него не верю, и желание рассыпается. Если ярлык не вешать, влечение остаётся. И главное: **ты хочешь того, о чём думаешь**, — истинного, фиксированного желания не существует.

Отмена предыдущего вывода

Я лежал и пытался жить так, будто мне нравятся только игры. Но в процессе игры понял: **нет, я не хочу так жить**, это жизнь, мало чего стоящая. Максимум, к чему я пришёл, — что я как-то испытываю желание играть и никаких других желаний нет. Это полная фигня.

Потом я стал смотреть YouTube, наткнулся на ролик про классическую мужскую одежду — и почувствовал, что **хочу тоже так красиво одеваться**. И увидел, что хочу очень многого: отношения, интересную работу, машину, права, здоровый и активный образ жизни, спорт, костюмы, крутую причёску, может быть даже семью. Раньше мне на всё это было пофиг — я просто не верил, что я этого хочу. У меня вообще была проблема в том, чтобы что-то хотеть.

Что убивало все мои желания

Я увидел: влечение к куче вещей у меня **есть** — это сто-процентно наблюдаемый факт. Но потом оно исчезает. Я стал смотреть, что именно я делаю, что его убивает.

Первое, что нашёл: желания исчезают, когда я начинаю думать о том, **как объяснить другим людям, что происходит у меня в голове**. Я же не могу просто начать чего-то хотеть — мне надо всем описать, как я этого достиг, чтобы научить их так же жить.

Механизм такой:

Я описываю: «я хочу отношения, я хочу работать, я кайфую от жизни».

Смотрю на это описание и спрашиваю: **а почему я это хочу? откуда это взялось? какие доказательства?**

Объяснить я ничего не могу — и понимаю, что я просто верил в это, что я всё это придумал. И всё рассыпается.

Первое, что я попробовал, — вообще не думать о гайде и объяснении для других людей. Это сработало, желания сохранились. Но потом я нашёл более чёткое объяснение.

Не называть чувство

Вот более точная формулировка. В голове я наблюдаю **чувство влечения** — бесформенный, неопиcуемый процесс. И у нас есть привычка в 100% случаев называть это чувство словами **«это то, что я хочу»**.

Пока я не называю чувство, оно **не исчезает**.

Как только называю — оно исчезает, потому что я не верю в этот ярлык.

Пример: смотрю на костюм — возникает влечение красиво одеться. Дальше я описываю это как «я хочу красиво одеваться», смотрю на описание и спрашиваю: а с чего вдруг? а какой смысл? Раньше я в это верил, сейчас — нет, и я просто перестаю об этом думать.

Теперь по-другому: я смотрю на костюм, появляется влечение, и **дальше я ничего не делаю** — просто продолжаю наблюдать это чувство и могу начать делать какие-то действия. Никак не описываю, что это такое.

Ключевое

Проблема неверия возникает **только тогда, когда ты называешь чувство влечения тем, что ты хочешь**. Если ярлык не навешивать — не в чем и разувериться, и чувству можно следовать. Единственный вариант — вообще не вешать ярлык: есть чувство, и этого достаточно.

Сам для себя я свои чувства больше никак не называю.

Мне не нужно знать, как они называются, и не нужно понимать, чего из этого моря чувств я «хочу». Описываю я их только для других людей — и то это лишь описание, не для себя.

Главное открытие: хочешь того, о чём думаешь

Раньше мне нужно было **знать**, чего я хочу, и верить в это. Я верил в слова «я хочу отношений»: ложился спать с этой верой, просыпался с ней, целый день с ней жил и к этому стремился. Теперь верить я не могу. Как же тогда жить?

Правило

О чём я думаю — того я и хочу. О чём не думаю — того не хочу. Никакого «истинного» желания не существует. Ты сам выбираешь, чего ты хочешь; это зависит только от того, о чём ты подумал.

Проснусь и подумаю о том, какой я уставший и как хочется лежать — буду хотеть лежать и ничего не делать.

Подумаю о работе, отношениях, полезных делах — буду хотеть встать и делать.

Подумаю об играх — захочу играть.

Могу подумать о «сборной солянке» — комбинированной жизни, где есть и отношения, и работа, и какое-то количество игр, — и буду хотеть именно её.

Получается, я **одновременно хочу всего и не хочу ничего**. Если утром я буду искать, чего же я хочу, я никогда не встану с кровати, потому что не найду — это требует веры, а я больше не верю. Чтобы встать, мне не нужно искать желание, нужно просто о чём-то подумать.

Пример с зубами вечером: хочу ли я почистить зубы? Раньше я не мог понять и не верил. Теперь ответ простой: думаю о том, чтобы почистить, — хочу почистить; думаю о том, чтобы лечь не почистив, потому что устал, — хочу лечь. Того, чего ты «на самом деле» хочешь, не существует. Есть только то, чего ты хочешь **в данную секунду**, и это зависит от того, о чём ты думаешь в данную секунду. То же с семьёй: пока думаю о семье — хочу семью; перестал думать — не хочу.

Нестабильность и как я её принял

Когда я это только открыл, меня смущало, что влечение **нестабильно**: оно исчезает в ту же секунду, как я перестаю о нём думать. Мне хотелось чего-то стабильного и независимого от меня — чтобы я хотел этого и утром, и днём, и ночью. Хотелось **знать точно**, что я этого хочу, чтобы начать к этому стремиться.

Но никакого «точно знаю, что хочу» быть не может. Единственное, что мне теперь доступно, — **временное влечение к чему-то, пока я об этом думаю**. И это всё, что вообще может быть.

А как я выбираю, о чём думать? Есть что-то, о чём мне хочется думать больше. Так уж получается, что думать об отношениях и работе мне хочется больше, чем об играх, — несмотря на то, что игры я обожаю.

Почему навесить ярлык — не безобидно

Раньше мне казалось: ну что плохого просто назвать чувство? Это как назвать дерево деревом. С деревом действительно ничего не случится, а вот с чувством в голове случится плохое.

Если я всё-таки поверю, что я хочу отношений и работу, сразу появятся **симптомы**:

Злость — если мне мешают получить то, что я хочу.

Стресс — потому что вместе с верой «я хочу» приходит вера «я должен это получить», должен сам себе, должен всё сделать правильно.

Грусть, страх — если получить не удаётся.

И ключевое: я всё равно **не верю**, что этого хочу, поэтому быстро потеряю мотивацию, не буду понимать, зачем это делаю, и буду злиться, что делаю то, во что не верю.

Поэтому как бы сильно моё влечение ни напоминало то, что я испокон веков называл своим желанием, — **я его больше не называю**.

Итог

Я разрушил свои верования и больше не верю в фиксированного себя. Как бы я себя ни описал, я не верю, что этот описанный «я» — это я: это семиминутное описание, а через секунду я уже другой человек. Подумаю о криминале —

почувствую влечение к этому; подумаю о другом — и я уже другой. Поэтому определять себя ярлыком «вот это я хочу» — это заявление, ни на чём не основанное, в которое я сам не верю, и оно даёт очень плохие последствия.

Суть

Я научился наблюдать влечение и **не навешивать на него ярлык** «это то, что я хочу». Но как только я начал жить, я наступил на ту же грабельку с другой стороны: столкнувшись с делом, к которому влечения нет, я навесил ярлык **«я делаю то, чего не хочу»** — и всё посыпалось. Вывод, к которому я пришёл: ярлыки не нужно навешивать **вообще ни на какую ситуацию**.

Что я умел до этого

Я могу о чём-то думать и испытывать к этому влечение. Наблюдая это влечение, у меня есть привычка навешивать на него ярлык — что это чувство называется «то, что я хочу», моим желанием. И если я этот ярлык навешиваю, начинаются все проблемы: я становлюсь злым, потому что всё вокруг мешает мне получить то, что я хочу, или грустным, или начинаю стрессовать.

Я научился просто наблюдать эту сущность и **не давать ей никакого названия**. Так это никаких проблем не вызывает.

Ошибка: ярлык на отсутствие влечения

Я начал пытаться жить: сел работать, писать книгу. И в какой-то момент заметил, что **не чувствую никакого влечения** к тому, чтобы писать книгу и работать. Задумался об этом наблюдении — и навесил ярлык: **«я занимаюсь тем, чем не хочу заниматься»**. Поверил, что этот ярлык правильно описывает ситуацию.

Мотивация вначале была, но как только я навесил ярлык, она полностью пропала.

Я стал думать: зачем я это делаю? почему делаю то, чего не хочу, когда мог бы делать то, что хочу?

Чего я не ожидал

Я был совершенно не готов к тому, что к чему-то у меня влечения **не будет**. И не был готов к тому, что **ни на какую ситуацию, ни в каком случае** не нужно навешивать никакой ярлык. Кажется, что дать ситуации название — безобидно. Но как только ты его даёшь, состояние сразу сильно меняется: перестаёт хотеться вообще что-либо делать.

Как ошибка развернулась дальше

Дальше я уже исходил из испорченного состояния и пытался чинить следствие, а не причину.

Первая проблема: я хочу многого — играть, отношения, гулять, отдыхать, развлекаться, — но на всё это нужны деньги, а у меня нет ни копейки. При этом **зарабатывать деньги мне неинтересно**: тратить — да, зарабатывать — нет. Я думал, что с этим делать, но проблемы этой вообще не было бы, если бы я не допустил ошибку с ярлыком.

Я стал придумывать гайд: да, работать я не хочу, но хочу другого, а для этого нужны деньги, а работа даст деньги; нормально делать то, чего не хочешь, ради того, чего хочешь. Кое-как это сработало: я понял, что **не должен хотеть работать** — работаю не потому что хочу, а потому что нужно для чего-то, — и смог работать.

Вторая проблема пришла следом. Я сижу, работаю, всё хорошо — и тут мама пишет с просьбой что-то сделать. Я пошёл делать, и в этот момент навесил на ситуацию ярлык: **я иду делать то, чего не хочу и что мне не нужно — это нужно кому-то другому**.

Настроение пропало сразу же.

Вернувшись в комнату, я обнаружил, что после этого у меня нет настроения делать что-либо и **для себя тоже**.

Отказать в просьбе я не могу, но и соглашаться не хочу и

не понимаю, зачем и что я вообще делаю.

Тупик последних двух суток

Двое суток я пытался это исправить: сделать так, чтобы я мог делать то, что хочу, делать то, что нужно для того, что я хочу, **и** делать то, что нужно другим — потому что без третьего жить в обществе невозможно.

С первыми двумя я как-то разобрался, а с третьим не получалось никак. Ничего не сработало:

Либо я ничего не хотел.

Либо хотел, но был злым.

Либо хотел, но не было никакого настроения.

Либо делал то, чего не хочу и что мне не нужно, — то, что нужно другим.

Во всех случаях состояние было плохое. Сегодня утром я снова проснулся и всё утро думал над этой ситуацией — и тут вдруг задумался...

320 — 13.11.25

Суть

Записываю всю хронологию открытия. Я понял, что **не нужно накладывать вообще никаких ярлыков ни на что** — ни на чувства, ни на ситуации, ни на свои действия. Из этого следует, что всё, что я делаю, я делаю **ни для чего и ни зачем**, и это единственный способ жить. А в конце вся тема с ярлыками исчезает: мне становится **пофиг на всё**, и я просто делаю то, к чему меня влечёт.

Начало: ярлык «ЭТО ТО, ЧТО Я ХОЧУ»

Я чувствовал только одно желание — играть, но даже следуя ему особо не кайфовал. Надоело, пошёл смотреть YouTube — и увидел, что чувствую **влечение к чему-то большему**: хорошо выглядеть, отношения, работа, всё то же, что любят все люди. Это чувство есть — это факт, а не вера.

Дальше я стал смотреть, куда оно пропадает. Пропадает оно в момент, когда я **навешиваю на него ярлык «ЭТО ТО, ЧТО Я ХОЧУ»**.

Наложив ярлык, я тут же вижу, что **не верю в него**: у меня пропала вера в любые словесные ярлыки.

А поскольку ярлык уже наложен на чувство, кажется, что я не верю и в само чувство.

В итоге я не хочу следовать этому чувству — потому что не верю, что это то, что я хочу. А не верю я именно потому, что наложил ярлык.

Тогда я и заметил, что могу просто наблюдать чувство и следовать ему, **вообще никак его не называя**. Есть неназванная сущность в голове, я её ощущаю — и этого достаточно.

Второй ярлык: «я не хочу»

Я начал работать, писать книгу — и обнаружил, что **не чувствую никакого влечения** к работе. А как мы привыкли называть ситуацию, когда делаем что-то без влечения? Мы называем это **«я не хочу это делать»**. Отсутствие влечения мы называем «не хочу».

Наложив этот ярлык, я перестал понимать, зачем и почему я это делаю.

Когда не понимаешь, что делаешь и зачем, начинается стресс: кажется, что совершаешь ошибку, занимаешься чем-то неправильным.

Вывод: что бы я ни видел и что бы ни чувствовал (или не чувствовал), **никакого ярлыка навешивать не нужно**. Играю — просто играю; работаю — просто работаю. Ни «это то, что я хочу», ни «это то, чего я не хочу», ни «это нужно для того, чтобы...».

Третий ярлык: просьбы других

Мама попросила что-то сделать. Я навесил ярлык: **это не то, что я хочу, и это даже не нужно для того, что я хочу** — просто левое желание другого человека. При этом не делать я не могу, иначе будут проблемы с отношениями и со мной будет трудно жить. Я пошёл помогать с этими ярлыками — настроение стало ужасным, а вернувшись в комнату, обнаружил, что **вся мотивация пропала**, ничего не хочется делать и для себя тоже.

Ярлык «я хочу написать гайд» и как ярлыки создают чувства

Был момент, когда мне очень сильно хотелось написать гайд для других. Я не мог этого не делать, потому что верил, что хочу этого, — и при этом сильно стрессовал, боясь неправильно описать, неправильно объяснить, не суметь объяснить.

Разбор: я чувствовал влечение написать гайд, наложил ярлык «это то, что я хочу», из него вырос следующий ярлык — «я должен это сделать», а «я должен» вызывает стресс.

Почему вообще человек верит в ярлык? Потому что видит, что ярлык **правильно описывает его наблюдение**. Но мозг тупит и не учитывает, что **само наблюдение может быть неверным** — ошибкой восприятия. Я не могу верить самим наблюдениям, значит не могу верить и ярлыкам, которые их описывают. Как только понимаешь, что ярлык, возможно, описывает неправильно и это не доказано, — от него легко отказаться.

Ярлык создаёт чувство

Многие чувства вызваны **самими ярлыками**. Изначально я ничего не чувствовал к тому, чтобы писать гайд. Но я наложил ярлык «я хочу писать гайд», поверил в него — и это породило чувство. А появившееся чувство подкрепляло и оправдывало ярлык. Разрушил схему — пропал и ярлык,

и чувство, и навязчивое желание исчезло.

Общее правило: никаких ярлыков вообще

Я дошёл до простой вещи: чтобы чувствовать себя хорошо, нужно **перестать накладывать какие-либо ярлыки на что-либо**. Уходим от частных случаев — «я хочу», «я не хочу», «мне нужно», «мне не нужно», «я должен». Ярлыки можно накладывать даже на слова («это просто слова, я в них верю или не верю»).

Я что-то наблюдаю, что-то чувствую — и это всё **должно оставаться неведомо чем**. Я просто наблюдаю нечто, чувствую нечто, в этом варюсь, и во что-то превращается моя жизнь.

Попутно я понял ещё две вещи:

Мне стало пофиг, что я чувствую. Тебе есть дело до своих чувств только тогда, когда ты уже наложил ярлык. Наложил «я делаю то, чего не хочу» — и тебя вдруг начинает беспокоить, что ты не чувствуешь желания. Без ярлыков это просто чувство 1, чувство 2, чувство 3 — бесформенные сущности, и какая разница, какое из них у тебя.

Я не могу изменить то, как я себя чувствую при ярлыке. Наложил «это то, что я хочу» — я не могу не злиться, когда мне мешают, не грустить, когда не получил, не стрессовать, когда вижу угрозу не получить. Раз изменить нельзя — стало пофиг. А как только мне стало пофиг на то, как

я себя чувствую, **я перестал чувствовать себя плохо вообще**. Если ты хочешь чувствовать себя всегда хорошо, ты будешь постоянно накладывать ярлыки, чтобы проверять, — и будешь чувствовать себя плохо.

Ни для чего и ни зачем

Столкнувшись с жизнью без ярлыков, ты сразу видишь, что **следуешь чувствам абсолютно ни для чего и ни зачем**. Это сводит с ума: не понимаешь, что делаешь и главное — зачем.

Раньше ярлыки как раз и отвечали на вопрос «зачем»: затем, что я этого хочу; затем, что мне это нужно; затем, что я должен; затем, чтобы позаботиться о будущем. Ярлык создавал иллюзию понимания. Но теперь любой ярлык, который я накладываю, тут же убивает мотивацию, потому что я в него не верю. Не верю в ярлык — не могу поверить ни в какое «зачем».

Я буквально двое суток с утра до вечера лежал, почти не ел и думал, как мне встать с кровати. Я видел, что хочу встать, но спрашивал «зачем?» — и не находил ответа, и продолжал лежать.

Правило, которое я себе дал

Хочу — иду и делаю. Не важно зачем, не важно для чего. Хочу есть — иду есть, хочу гулять — иду гулять. Даже ответ «просто так» не подходит — «просто так» это уже зачем-то. Тут настолько ни зачем, что вообще максимально ни зачем.

Только когда я понял, что это единственный способ, я встал с кровати спустя двое суток. Без ярлыков встать не получалось, и с ярлыками тоже не получалось — потому что

я в них не верю.

Боль и усталость: чего смотреть не надо

Вчера я жил по-новому: утром почувствовал влечение восстановить силы и здоровье, нормально есть, разминаться, заниматься спортом, — и быстро составил план, никак это не называя.

Всё шло хорошо, пока не пришла усталость: организм слабый, мышцы атрофировались. Влечение работать и записывать гайд оставалось, но следовать ему было больно. И я сломался — наложил ярлык **«я не хочу делать это, когда я уставший»**, чтобы защитить себя от боли. В ярлык я не верил, но следовал ему — и начался стресс от мысли, что я совершаю ошибку. Дальше ярлык привёл меня к тому, что «я хочу играть, потому что устал»: я играл пять часов со слабым стрессом, хотя влекло меня к книге, работе, карьере, отношениям.

Решение

Я больше никогда не смотрю на то, устал я или нет, болит или нет. Смотреть на это ни к чему не приводит. Единственное, на что есть смысл смотреть, — то, к чему меня влечёт. Влечение перебивает боль и даёт силы её терпеть; дело даже не в терпении — я просто не обращаю на неё внимания. От того, к чему нас влечёт, мы уходим только с помощью ярлыков, которые искажают наш путь под разными

предлогами — например, защитить себя от боли.

Чем всё закончилось

Сейчас темы ярлыков у меня уже нет — она в какой-то момент исчезла. Я достиг состояния **«пофиг на всё»**: пофиг, что я чувствую и чего не чувствую, что вижу и чего не вижу. Есть какое-то неназванное нечто, и мне всё равно, как оно называется, — потому что я не могу это изменить и потому что, отказавшись от ярлыков, ты перестаёшь этим интересоваться. Я просто делаю то, к чему меня влечёт.

Итог

Название — это не просто название. За ним стоит очень сложный механизм в голове. Назовёшь чувство тем, что ты хочешь, — начнёшь злиться, грустить, стрессовать; не назовёшь — просто будешь его чувствовать и сможешь ему следовать. Если я делаю что-то без влечения и **не называю** это «то, чего я не хочу», я спокойно буду делать это сколько угодно без всякого дискомфорта. И если я помогаю человеку, никак это не называя, я ничего плохого чувствовать не буду и смогу нормально жить в социуме. А назвав — будешь делать мучительно, потеряешь настроение и после этого вообще жить не захочется.

321 — 15.11.25

Суть

Я жил без ярлыков и гайдов и чувствовал себя хорошо, но столкнулся с ситуацией, к которой не был готов: меня заставили сделать то, чего я не хочу, и я **подчинился**. После этого мотивация исчезла полностью. Я понял: **подчинение убивает любые личные амбиции**, а единственный выход — качать права, используя ярлыки как **инструмент, а не как веру**. И при этом само это открытие не должно превратиться в гайд.

Ситуация, которая меня сломала

Я живу за счёт других и финансово от них завишу. Человек затеял готовить сложную выпечку, никого не спросив, — вещь совершенно необязательную, по сути своё развлечение. Осталась куча грязной посуды, и само собой разумеется, что мыть должен я.

Всем телом я чувствовал, что **не хочу это мыть**: любишь кататься — люби и саночки возить.

Но мне было страшно: я от этих людей завишу, они обидятся, скажут, что я обнаглел.

Из страха я подчинился и всё помыл. Вернувшись в комнату, я обнаружил, что **мне больше вообще ничего не хочется делать** — ни мотивации, ни настроения, ни желаний.

Два варианта и почему первый — тупик

Вариант 1: подчиняться. Делать всё, что от меня ожидают. Тогда у меня всегда плохое состояние, нет личных амбиций и личной мотивации, и я живу по принципу «служу другим» до конца жизни.

Вариант 2: выяснять отношения. Заявлять своё мнение, договариваться, отказываться делать то, чего не хочу.

Второй вариант меня пугал, потому что **я не могу доказать свою точку зрения.** Все эти «кто кому что должен» — белыми нитками шито, ни на чём не основано. Как я буду отстаивать позицию, в которую сам не верю?

Ключевое решение: ярлыки как инструмент

Я понял, что общение на уровне ярлыков **не требует веры в них.**

Есть ситуация, которая мне не нравится и которую я хотел бы изменить.

Чтобы её изменить, я обсуждаю с людьми на уровне ярлыков — кто кому что должен.

Но я говорю это **не потому, что верю**, а потому что просто хочу изменить ситуацию в свою пользу.

Мне не нужно верить, что так правильно. Достаточно, что **мне так кажется.**

Это игра

Выяснение отношений — игра, цель которой не доказать, кто прав, а **получить желаемое**. Сыграл в игру, получил своё — и забыл про ярлыки, живу дальше. В своей голове для себя я ярлыки не использую вообще, только в выяснении отношений.

Раньше я автоматически верил в ярлыки, потому что в голове не укладывалось, как можно их использовать, не веря. Не использовать их я тоже не могу — иначе я всегда всем подчиняюсь и моя жизнь полностью зависит от того, насколько сильно меня будут использовать.

Поиск третьего варианта и капитуляция

Сутки я стрессовал, пытаюсь найти третий вариант — например, считать по выгоде: где выгоднее подчиниться, где нет. Но мозг так не работает.

Подчинился — мозг переходит в режим «служу другим», амбиции и мотивация исчезают.

Не подчинился — есть амбиции, есть мотивация, есть свои желания.

Промежуточного нет. В какой-то момент я сдался и решил попробовать единственное, чего ещё не пробовал и чего очень боялся: **наотрез отказываться делать то, чего не хочу**. Будь что будет — выселят, перестанут обеспечивать, лишусь всего. Я пересилил себя, и теперь мне это уже легко: я больше не боюсь. Если та же ситуация повторится, я скажу «нет, я не буду мыть, это ты должна мыть».

«Меня же прогнут» и что будет, если проиграю

Я боялся, что у них больше власти, они меня всё равно прогнут — а раз так, зачем вообще спорить, проще подчиниться заранее.

Вывод

Невозможно тебя прогнуть, если ты сам не согласишься. Только от тебя зависит, в какой момент ты прогнёшься. Пусть выселят — побуду бомжом, устроюсь на подработку, потихоньку раскручусь. Всё это будет тяжело физически, но мне на физическое плевать: мои проблемы психологические. **Страшнее, чем подчиниться другим, нет ничего.**

Оговорка: речь не о том, что я никогда не делаю того, что нужно другим. Я готов делать много полезного для людей и мыть посуду каждый день. Но в тех редких случаях, где я не готов, — уступать нельзя.

Откуда это тянется

В 20 лет я жил с родителями и финансово от них зависел. Они требовали делать вещи, которые я не хотел, я злился, а мне говорили, что я не имею права злиться и что со мной неприятно жить. Я оказался зажат в тиски, научился подчиняться и направил злость на себя. Тогда меня и сломало: я переключился в режим подчинения всем людям, и начал развиваться стресс — страх, что другие люди тебе что-то сделают, если ты не подчинишься.

Главное предостережение: это не гайд

Сегодня я проснулся и ничего из вчерашних выводов не помнил — и это хорошо. Когда я думаю о своих гайдах, словах и выводах, у меня плохое состояние.

Гайда быть не должно

Гайд — это тоже ярлык. Не существует гайда, о котором ты думаешь, которому следуешь и при этом у тебя хорошее состояние. Единственный способ быть в хорошем состоянии — жить без гайда. Тысячу раз проверено.

Обратная сторона: живя без гайда, ты можешь столкнуться с ситуацией, к которой не готов, — как я. Но теперь, столкнувшись, я не подчинюсь.

Итог

Я никогда, ни в какой ситуации, если я против чего-то, не должен идти против себя и выбирать чужую позицию. Стоит это сделать — и состояние портится на 100%. Это самый сложный момент, с которым я столкнулся; преодолев его, дальше как будто проще.

322 — 16.11.25

Суть

Сегодня утром я проснулся **без единого желания и влечения** — пустая голова. Пытался их вернуть и понял: сами по себе желания не появляются. Единственный способ что-то чувствовать — **самому создать это в голове**, представив себе, что я этого хочу. А дальше следовать этому влечению **ни для чего и ни зачем**.

Пробуждение без желаний

Вчера весь день я чувствовал влечения, делал много полезного, настроение было хорошее. А утром — ничего: ни желаний, ни влечений, ни мыслей.

Раньше я просыпался сразу с желаниями, потому что засыпал с **верой**: что я что-то хочу, что мне что-то нужно, что я что-то должен, что моё счастье и самооценка от чего-то зависят. Просыпался — и сразу вспоминал, чего хотел вчера, и сразу в это верил.

Сейчас вспоминать нечего. **Вчера я ни в какие ярлыки не верил**, я испытывал влечение, но не верил, что это то, чего я хочу. Значит, и утром вспоминать нечего.

Что не сработало

Вспомнить гайд. Я пытался вспомнить какие-то слова из своих гайдов и применить их. Но я не верю ни в какой гайд и не считаю, что должен какому-то гайду следовать.

Просто подумать о желанном. Я думал об отношениях, о работе, об одежде, которую хотел купить, — и **ничего не чувствовал**. Само по себе я ни к чему ничего не чувствую.

Открытие: чувства нужно создавать самому

Если я хочу что-то чувствовать, я должен сам создать это чувство. Ближайшее описание: я как будто **должен представить себе, что я этого хочу** — что меня к этому влечёт.

Пример

Просто думаю о классических костюмах — ничего не чувствую. А если думаю о них так, **как будто я хочу их носить**, — появляется влечение.

Как мозг выбирает, что именно представлять, я не знаю. Думаю, это культурно сформировано: смотрю на других людей, вижу, что они с этого кайфуют и верят, что этого хотят, — и у меня появляется способность представить, что я тоже этого хочу. Но если этого не сделать, само по себе ничего хотеть не будешь.

Проблема «зачем»

Как только я увидел, что сам создаю влечения в голове, встал вопрос: **а зачем мне их создавать?**

Раньше вопроса «зачем» не было — я просто верил, что это истинное желание. Теперь я вижу, что могу создать, а могу не создавать: могу спокойно лежать в кровати, ничего не чувствуя, не вставая и ничего не делая.

Единственный способ жить

Проснуться, **представить себе, что я чего-то хочу**, начать это чувствовать, следовать этому и кайфовать от этого — **ни для чего и ни зачем**. Буквально не думать о том, зачем. Это единственный способ, которым мой мозг может жить адекватно.

Утром я должен вспомнить не какой-то гайд, а **как я устроен**: что просыпаюсь я без желаний и что желания должен создать сам. Гаида тут быть не может — это просто понимание устройства.

Почему я выбираю встать

У меня всего два варианта:

Лежать и ничего не делать до скончания веков.

Представить, что я хочу, следовать этому, не думая зачем, — и сложится другая жизнь: в ней я много чего сделал, увидел, ощутил, прожил. Да, всё это ни для чего и ни зачем, но **это было.**

Итог

Почему я выбираю второе — сказать не могу. Наверное, просто генетически мозг так запрограммирован: если у него нет ошибок и он понимает, как устроен сам и как устроена жизнь, — он будет жить именно так. А если у него заблуждения — он будет лежать в депрессии со словами «я ничего не хочу».

Суть

За последние дни я понял три вещи. **Первая** — что делать с усталостью: ничего. У меня есть только два варианта — делать то, что я хочу, или не делать ничего; третьего пути (уйти в зависимости) больше нет, поэтому и думать об усталости незачем. **Вторая** — я перестал ежесекундно **проверять себя**, правильно ли живу, и вся психосоматика исчезла. **Третья**, самая важная — я нашёл рекурсию: **закономерности можно только описывать, но нельзя говорить, что с ними делать**, ни себе, ни другим. Мозг сам перестаёт совершать ошибку просто оттого, что её увидел.

Первое: усталость и «другой путь»

Ситуация: я испытываю влечение, делаю то, к чему меня влечёт, и в какой-то момент сил больше нет. Я сижу, ничего не делаю, мне становится жалко времени, и я начинаю искать, что бы всё-таки поделать.

Единственное, что я нахожу, — **альтернативный путь**: влечение играть в игры или смотреть YouTube.

Это влечение **сильно отличается** от нормальных: я его чувствую, но не чувствую, что хочу ему следовать.

Что это за путь? Это **путь моих прошлых желаний**, в которые я больше не верю: старые ярлыки о себе, старые зависимости.

Чтобы туда свернуть, мне приходится наложить ярлык «я хочу играть» и оправдать его усталостью. Я попробовал два дня подряд — и получил злость, стресс, головную боль и ноль кайфа. Я не верю, что хочу играть, поэтому всё время думаю, что делаю что-то неправильно. Плюс гигантская потеря продуктивности: полдня работал, вторую половину играл — и не восстановился, а стал слабее.

Решение

Что делать с усталостью? **Ничего**. Есть силы — делаю то, что хочу. Нет сил — просто сижу или лежу и буквально ничего не делаю, пока силы не появятся. Я перестал бояться варианта «ничего не делать» — раньше я его вообще не рас-

смастривал.

Раз третьего варианта нет, **нет и смысла думать, устал я или нет** — от этого ничего не меняется. Раньше был смысл: усталость означала «пора отдыхать», а отдыхать значило удовлетворять зависимости. Теперь усталость не значит вообще ничего.

Когда обращаешь внимание на усталость, кажется, что ты очень устал: замечаешь каждую мелочь, которая болит. Как царапина — можешь полдня её не замечать. А если не думаешь — не замечаешь ничего.

Уставший человек может сделать ещё гору всего. Я теперь работаю на пределе физических возможностей и не бросаю дела раньше времени.

Выбирая между «сидеть на диване» и «делать то, что хочу, уставшим», в 95% случаев я выберу второе.

Второе: я перестал себя проверять

Когда усталость перестала быть проблемой, я зажил продуктивно, но заметил остаточное **подстрессовывание и психосоматику** — постоянное шмыганье носом каждые пять секунд.

Причина: я продолжал **проверять себя**. Сверяться со старыми страхами — не позаботиться о будущем, допустить ошибку, жить неоптимально, пожалеть в будущем. Каждую секунду, на каждом микродвижении: «а к чему приведёт такая жизнь? а не ошибка ли это?»

Два дня я жил, просто следуя влечениям, ничего не выбирая и не накладывая ярлыков, — и всё складывалось наилучшим образом: и работа, и забота о здоровье.

Каждую секунду я проверял — и **каждый раз получал один и тот же ответ: да, всё хорошо, всё наилучшим образом**.

В какой-то момент я подумал: сколько можно проверять? И просто перестал.

Как только я перешёл в этот режим, **вся психосоматика и симптомы стресса исчезли**. Стресс был именно от проверки на ошибку: проверяешь — значит боишься, что вдруг ошибаешься.

Откуда взялась привычка проверять? Из зависимостей. Когда я зависел от игр, я боялся, что это ошибка, и **стра-**

хом вытаскивал себя из зависимости, заставляя себя заботиться о будущем. Теперь альтернативы нет, а то, чего я хочу, и так полезно для будущего, — значит и страх не нужен.

Теперь

Я живу, буквально не зная, правильно ли живу и не ошибаюсь ли. Я об этом не думаю и не проверяю. И не боюсь — потому что уже тысячу раз проверил и тысячу раз получил ответ, что всё хорошо.

Третье: рекурсия гайдов

Что случилось. Я жил хорошо, работал без стресса. Появилась новость: нужны немаленькие деньги на обслуживание дома. Брат, мама, папа зарабатывают, а я живу на их обеспечении. Я пишу книгу и планирую на ней зарабатывать — и я сам себе сказал фразу: **надо поднажать и как можно быстрее дописать книгу**, надо ускориться, сфокусироваться, ни на что не отвлекаться.

Я даже не заметил, как этим создал себе **самоконтролирующий гайд** — наложил на ситуацию ярлык «надо». Раньше я просто работал по влечению, без ярлыка. И как только гайд появился:

начался **стресс**;

пропала мотивация, потому что я не верю в этот гайд, не верю ни в какое «надо», «нужно», «должен».

Хотел помочь себе и ускориться — а вместо этого сломал состояние и вообще перестал что-либо делать.

Дальше — ловушка. Обнаружив ошибку, я убрал этот гайд, но тут же захотел создать новый: гайд о том, что не надо создавать себе гайды. И ещё — написать такой гайд для других людей, чтобы они не повторяли мою ошибку. Войдя в этот режим, я провёл много часов в плохом состоянии: без мотивации, со стрессом и злостью.

Что я наконец понял

Я годами наблюдаю свой мозг и нахожу **закономерности**: если делаешь это — будет плохо, если то — будет хорошо. Найти и описать закономерность я могу. А дальше идёт следующий этап: у меня появляется желание **сказать, что с ней делать** — себе или другим. Это и есть гайд.

Зачем мне этого хочется? Чтобы **проконтролировать**, что я точно выберу хороший вариант, а не плохой. И чтобы обезопасить других.

Найденная закономерность

Если ты думаешь о том, чтобы сказать себе или другим, что делать с той или иной закономерностью, — тебе будет плохо. И эта закономерность касается самой себя: гайд «не думай о гайдах» — это тоже гайд, и от него плохо ровно так же. Отсюда бесконечная рекурсия, из которой я не мог выйти.

Ещё одно: «нужно делать то, от чего тебе хорошо» — **ни на чём не основанное утверждение**. Может быть, нужно делать то, от чего плохо. Знания нет, есть только привычка так думать. А в эту привычку я больше не верю.

Почему гайд не нужен: механизм чайника

Я боялся: без гайда я точно снова допущу эту ошибку. Оказалось — нет.

Горячий чайник

Дотронулся один раз до горячего чайника — и тебе не нужно создавать гайд «никогда не трогай горячие чайники». **Сам факт того, что мозг обнаружил закономерность, достаточен**, чтобы с очень большой вероятностью больше её не нарушать. Это не 100%, но вероятность ошибки достаточно низкая, чтобы гайд был не нужен.

Точно так же со всеми закономерностями в голове. У меня их огромное количество, я их вижу, помню и описываю — но **не говорю себе ни слова о том, что с ними делать**. И я больше не накладываю ярлыков, хотя у меня нет гайда «не накладывай ярлыков» — я о нём просто забыл.

Значит, и другим людям я могу только **описать закономерности**. Что с ними делать — решит их мозг, так же интуитивно, как с чайником. Это не знание и не гайд — они просто перестанут это делать.

Как только я перестал думать о том, что сказать другим людям делать, **состояние тут же вернулось**. И мне не понадобился гайд, чтобы перестать: я просто перестал.

Маленькое дополнение: «лучше» и «хочу» поменялись местами

Раньше я сначала думал о том, **что лучше**, а потом пытался это захотеть — и в какой-то момент потерял веру, что хочу то, что лучше, отсюда проблемы с мотивацией.

Сейчас я **вообще никогда не думаю о том, что лучше**. Я думаю только о том, что я хочу. Но так уж получается, что всё, что я хочу, оказывается самым лучшим. Если меня спросят, почему я делаю именно это, я отвечу: **а зачем выбирать другой вариант, если он заведомо хуже?**

Итог

Если ты хочешь жить наилучшим для себя образом, ты должен перестать думать о том, что лучше. Тогда ты начнёшь делать то, что ты хочешь, — и окажется, что то, что ты хочешь, и есть самое лучшее.

Суть

Две истории. **Первая** — я захотел написать «гайд на гайд»: как правильно читать мою книгу. Состояние тут же сломалось, пока я не осознал, что **не знаю, что другим людям делать ни с закономерностями, ни с их описанием. Вторая** — мне поступила угроза, и мозг сам, мгновенно, перевёл меня в **режим защиты**. Я не мог из него выйти, пока не понял: мозг сам знает, когда включить защиту. Мне не нужно её караулить.

Первая часть: гайд на гайд

Я сидел, писал книгу, всё было хорошо. Смотрел на кучу своих записей за 4 года и решил сделать три части книги: самые старые записи, более новые и самые новые.

А потом я подумал, что надо ещё написать **гайд о том, как правильно читать мои книги**: что можно пропустить, а что лучше не пропускать, что важно, а что ничего не меняет. Если книгу назвать гайдом, то мне захотелось написать **гайд на гайд**. И как только я об этом задумался, состояние испортилось и мотивация писать пропала полностью.

Раньше я научился не создавать гайды о том, **что делать с закономерностями**. Но есть ещё **описание** закономерностей — а это уже не сама закономерность, и с описанием тоже что-то можно делать. Моя книга — это просто описание закономерностей. И мне казалось, что люди сами не поймут, как её читать и применять.

Что я осознал

Я не знаю, что другим людям делать с моей книгой. Я не знаю, что делать ни себе, ни другим с закономерностями, которые обнаружил, — и ровно так же не знаю, что делать с их описанием: читать, не читать, в каком порядке. Как только я это осознал, я перестал пытаться сказать другим, что с этим делать.

Я вернулся в режим **просто описания**: могу написать,

что если вы прочитаете вот это, то, скорее всего, никак не изменитесь, а вот это важно прочитать, чтобы измениться. Это описание закономерности, а не указание.

И тут же рекурсия: гайд на гайд нельзя, но и гайд на гайд на гайд нельзя, и так до бесконечности. То, что нельзя делать гайд на гайд, — **это тоже закономерность**, и с ней я тоже не говорю, что делать.

Когда всё наладилось, я увидел, что могу вернуть мотивацию, — и тут же встал вопрос «**зачем?**». Ответ тот же, что всегда: следовать влечениям можно только **ни для чего и ни зачем**. Для чего-то и зачем-то невозможно, потому что такой вещи не существует. Как только я это вспомнил, я полностью восстановился.

Вторая часть: угроза и режим защиты

Один человек начал мне угрожать — лишить меня свободы. Как только я это увидел, моё состояние **изменилось мгновенно и автоматически**, я ничего для этого не делал.

Появилась сильная **агрессия** к этому человеку и желание навредить ему в защиту.

Это не злость. Злость — это когда тебе мешают получить то, во что ты веришь. Здесь агрессия чистая, как физическая борьба: ударили по морде — есть желание ударить в ответ.

Я решил ситуацию за день, угроза исчезла — но **выйти из этого режима я не смог**.

Ассоциация с лесом

Грибы и копьё

Обычный режим: я гуляю по лесу и собираю грибы. Ни о чём не думаю, следую влечению, не обращаю внимания на то, что делают другие, и не думаю о том, чтобы говорить им, что делать. Я живу свою жизнь и иду к своим целям. Это самое кайфовое состояние. **Режим защиты:** я вижу человека, бегущего на меня с копьём. Я мгновенно бросаю грибы, хватаю копьё, поворачиваюсь к нему лицом. Вся мотивация собирать грибы исчезает. Единственное, чем я теперь занимаюсь, — **контролирую реальность и другого человека**.

Что такое контролировать? Это говорить другим, что им делать и чего не делать. Но не потому, что я верю, что они должны, а потому, что **я просто хочу получить желаемое**: чтобы человек отвязался. Это как игра в выяснение отношений — я бросаюсь словами, в которые сам не верю, чтобы получить выгодный расклад. Я говорю человеку своего рода гайд, **не веря в него совершенно**.

Почему я не мог выйти

В защитном режиме моя личность изменилась: я стал более **токсичным, агрессивным, саркастичным, ироничным** — сарказм и подколки это тоже форма манипуляции. Вся жизнь свелась к тому, чтобы находить угрозы, устранять их и делать профилактику. Я следил за всеми, всем давал комментарии, был в постоянном начеку.

При этом плохо я себя не чувствовал — но и **жить свою жизнь не мог**. Писать книгу не мог, потому что для этого нужно перейти в режим влечений, а значит перестать думать об угрозах.

Я не мог положить копьё, потому что видел, что стану беззащитным: перестану следить за тем, что у меня за спиной, перестану отслеживать каждое действие людей вокруг. Главный вопрос, на который я не находил ответа: **каким образом я пойму, когда снова нужно повернуться и начать защищаться?**

Ответ: то же, что с чайником

Я вспомнил закономерность про гайды. Дотронулся до чайника, обжёгся — и мне не нужен гайд «не трогай чайник». Мозг и так всё понимает.

Разгадка

Мозг сам знает, когда перейти в режим защиты. Он уже это доказал: я сидел, писал книгу — прилетела угроза, и он перевёл меня в защиту мгновенно, я даже не успел дочитать сообщение, а состояние уже изменилось. **Мой мозг увидел угрозу быстрее, чем я.** Значит, я могу спокойно возвращаться к своей жизни: когда защищаться будет реально нужно, он сам переведёт меня туда — принудительно, и я буду не против.

Быть в обычном режиме не значит быть беззащитным. Я по-прежнему смотрю по сторонам — как перед переходом дороги. Я лично не начеку, но **мой мозг всегда начеку.** Он видит, знает и понимает больше меня; я лишь описательный аппарат, который постфактум описывает то, что мозг уже увидел.

Про бесконечность угроз

Если я сам буду в защитном режиме искать угрозы, они **никогда не закончатся**. Возможных угроз бесконечное количество, и отсутствия угроз добиться нельзя. Если ждать, пока все угрозы устранены, чтобы начать жить, — этого не произойдёт никогда.

Отфильтровать их самому я не могу — для этого пришлось бы придумать гайд, а почвы для него нет.

Критерий

Сам факт существования угрозы — не проблема. Проблема тогда, когда угрозу уже нельзя игнорировать: если её игнорировать, придёт конец твоей жизни. Всё остальное игнорировать можно, а это большинство угроз — процентов 99, в зависимости от того, где и в какое время ты живёшь.

Разница между двумя видами «говорить другим, что делать»

Гайд, который я перестал писать: сказать людям, как им жить и что делать с моими закономерностями и текстами, чтобы им было лучше. Как будто я знаю. А я не знаю.

Инструмент защиты: сказать человеку, что делать — вплоть до того, чтобы послать на три буквы, — **не веря в это ни на грамм**, просто чтобы он от меня отстал. Это игра, способ получить желаемое, и веры тут нет вообще.

Чем закончилось

Сейчас я снова в режиме «собирания грибочков»: максимально приятный, совершенно нетоксичный человек, у которого полностью отсутствуют мысли о том, чтобы контролировать реальность. Так будет до тех пор, пока я не увижу, что иначе моей жизни угрожает порча.

Итог

Я уже замечаю, что снова начинаю думать о том, чтобы сказать другим и себе, что со всем этим делать, — и состояние сразу начинает портиться. Поэтому я не буду говорить ни себе, ни другим. **Мозг сам прекрасно знает, что со всем этим делать.** То, что мне вредит, я само по себе больше не буду делать, без всяких гайдов. Осведомлён — значит вооружён: достаточно просто знания, просто пережитого опыта. **Гайд — это по сути желание контролировать себя или других,** абсолютно ненужная и вредная фишка, которая портит состояние и убивает мотивацию.

Суть

Оказалось, что мало перестать думать о том, что делать себе и другим, — вредит **само думание о любом описании**. Пока я думал об описании, я был не до конца в правильном состоянии, и оттуда взялась вся агрессия на угрозу. Проснувшись с пустой головой, я обнаружил, что агрессии больше нет. Дальше я застрял на вопросе «**почему?**», вернулся к играм — и неожиданно попал в новое, более объёмное состояние, где желания стали «жирнее», а мир без описания оказался офигенным.

Что было не так в прошлый раз

Я потерял состояние, когда начал думать о гайде на книгу; потом понял причину и вернул его процентов на 90. Но одну вещь я продолжал делать: **думал об описании**.

Есть закономерности, которые я обнаруживаю, и есть слова, которые их описывают.

Я перестал думать о том, что с ними делать, — но продолжал думать о **самом описании**: из-за чего я потерял состояние, как вернул, что перестал делать.

Уже одного этого достаточно, чтобы состояние стало не тем.

Именно в этом не до конца правильном состоянии я столкнулся с угрозой и стал агрессивным. На следующее утро я проснулся с пустой головой, ни о каких описаниях не думая, представил ту же ситуацию с угрозой — и **не почувствовал вообще никакой агрессии**. Значит, вся та история была лишь результатом неправильного состояния.

Новый вопрос: «почему?»

Раньше меня мучил вопрос «зачем?», и я ответил на него: ни для чего и ни зачем. Теперь возник другой.

Я просыпаюсь с пустой головой, ничего не чувствую, потом начинаю о чём-то думать — и появляется влечение. И я задаюсь вопросом: **почему я вообще начинаю думать о том, что вызывает у меня влечение?** Почему всё именно так, а не иначе? Я не могу объяснить это ни себе, ни другим.

Из-за этого я полдня не мог встать с кровати и не мог начать следовать этим влечениям: они вызваны мной, а я не понимаю, почему я их вызываю.

Я представлял, как пишу книгу, и видел, что **не могу дать другим людям причину так жить**. То, что это кайфово и что это хорошее состояние, — для меня не причина. А другой нет.

Возможно, раньше у меня была какая-то **иллюзорная причина**, которую я сам не замечал.

Ничего я так и не придумал. Ответа не нашёл.

Возвращение к играм и переворот

Не сумев вернуться к прежним влечениям, я стал искать хоть что-то, из-за чего смогу что-то делать, — и вернулся к компьютерным играм. Это другое чувство: я его раньше называл **зависимым желанием играть**, оно ощущается иначе, чем влечения.

Я решил на этом чувстве пожить: встал, переделал дела, поел, размялся — и пошёл играть. И **сыграл кайфово**, мне понравилось. А потом почувствовал, что **наигрался** — и что хочу чего-то ещё. Захотел писать книгу, менять мир.

Всё поменялось местами

Раньше: игры не приносили кайфа, а влечения к одежде, отношениям, работе я мог себе **представить и вообразить**. Теперь наоборот: те воображаемые влечения я больше не могу использовать, потому что не понимаю, почему я должен им следовать. А путь игр заиграл новыми красками — и **кроме игр появилась куча других желаний**, и все кайфовые. Это желания другого типа — на них **не нужно отвечать ни на какой вопрос**, чтобы им следовать.

Состояние стало ярче, красочнее, объёмнее. Желания стали более жирными и объёмными, а жизнь — более натуральной и естественной, чем раньше, когда я мыслил образами и стремился к чему-то воображаемому.

И в этом новом состоянии, представляя ситуацию с угро-

зой, я вижу: агрессии не будет, но при этом я **решу вопрос максимально адекватно, разумно и красиво** . То есть это состояние, в котором есть и мотивация, и кайф, и хорошее настроение, тебя ничто не может ввести в плохое состояние, и ты решаешь любые вопросы адекватно.

Повтор ошибки с усталостью

Вечером я захотел работать, но был уставший — и начал думать об усталости. И повторил ту самую ошибку: стал играть, хотя уже не хотел, смотреть YouTube, хотя не хотел, — **лишь бы что-то делать**. И играл со стрессом, потому что каждую секунду понимал, что делаю не то, что хочу.

Формула

Либо я делаю то, что я хочу, либо я ничего не делаю. Третьего не дано. Варианта «делаю то, чего не хочу, лишь бы что-то делать» больше нет. И поэтому, выбирая между «делать уставшим» и «не делать ничего», я в большинстве случаев выбираю первое — потому что ничего не делать для меня хуже.

Главное открытие: не думать ни о каком описании

Утром я проснулся с буквально **недовольным лицом** и не сразу понял почему. А потом увидел: я начал думать об описании — того, как я живу, как хочу жить, как мне надо жить, о своих планах, о том, что мне надо и нужно сделать, чтобы получить желаемое.

Закономерность

Чтобы чувствовать себя хорошо, я должен **перестать думать о каком-либо описании вообще и когда-либо**. Делать описание я могу, говорить его могу, сообщать его другим и общаться описаниями могу — но смотреть на него и думать о нём смысла нет. Смотрю на мир **через описание** — «это надо, то нужно, здесь проблема, ещё столько писать книгу» — недовольное лицо. Смотрю на мир **таким, какой он есть, без описания** — всё прекрасно, столько возможностей, столько интересного. **Мир без описания офигенный.**

Даже описание того, как я живу и как не живу, — казалось бы, просто описание, — портит состояние. И с этой закономерностью я тоже не говорю себе, что делать: я просто её описываю, а не даю указание «перестаньте думать об описании». Я не знаю, что с ней делать. Но по факту вижу, что перестал.

Сейчас всё перевернулось: я снова могу в какой-то момент захотеть играть, хотя раньше казалось, что не захочу никогда. И про одежду: мне **пофиг, как я выгляжу**, — но если я выгляжу красиво, я могу это оценить и кайфануть. Нет такого, что я к этому стремлюсь.

Что вообще происходит все эти 4 года

По сути я просто наблюдаю и нахожу закономерности. Наблюдаю, нахожу, описываю, нахожу новые, снова описываю.

Чайник

Сам факт обнаружения и проживания закономерности меняет меня. Коснулся горячего чайника, обжёгся, увидел закономерность — и **это изменит меня до конца жизни**, без всякого гайда. Неважно даже, описал я её или нет.

Так я перестал накладывать ярлыки, перестал думать о том, что кому делать с закономерностями, перестал думать о том, что нужно защищаться. Разница только в том, что закономерности в голове — **невероятно тонкие, ускользающие из внимания**. Мне приходилось часами внимательно смотреть в свою голову, чтобы их увидеть. Пока не видишь, что именно портит состояние, — не можешь это перестать делать. Как если бы, обжёгшись о чайник, ты не мог понять, из-за какого действия обжёгся, и обжигался раз за разом.

Итог

Почему человек вообще думает об описании? Чтобы **контролировать себя**: он использует описание как гайд, чтобы уберечь себя от неправильных выборов. Но это иллюзия. Никакой гайд не нужен, чтобы не обжигаться, — мозг всё сам знает, помнит и автоматически не делает того, что не нужно. Какую бы закономерность я ни обнаружил, **никогда нет**

смысла создавать на неё гайд или описание и потом думать об этом описании. Обнаружил — этого достаточно, дальше она просто учитывается мозгом. Мозг запоминает намного лучше, чем я.

Суть

Всё работало как часы, но состояние сломалось — и первоисточником оказалась **работа над книгой**: я читал свои старые записи и начинал **верить в слова**, которые правильно описывают мои наблюдения. Разгадка: **то, что слова правильно описывают наблюдение, не делает их правильными**, потому что сами наблюдения могут быть ошибочными. В итоге я пришёл к формуле: **я верю в наблюдения, но не верю ни в какие слова**. Слова — просто инструмент, словесная игра.

С чего всё началось

Я сидел, переписывал в чистовик свои старые записи — и в какой-то момент дошёл до записей, читая которые мне стало плохо. Они затрагивают очень неприятные для мозга темы.

Сначала я вообще не понял, что моё состояние связано с книгой. Потом понял, что связано, но не понимал, что именно происходит.

До этого я проснулся в хорошем состоянии, и, как я теперь понимаю, это было состояние, в котором **вернулась вера в слова** — точнее, в те слова, которые правильно описывают мои наблюдения. Я вижу чувство, описываю его словами «я хочу писать книгу» и верю в эти слова — в том смысле, что они правильно описывают мои наблюдения. И только в этом.

А потом в этом же состоянии я дочитался до записей о том, что **все мои наблюдения могут быть ошибкой**, что нельзя верить никаким наблюдениям и словам. Я увидел, что эти слова правильно описывают мои наблюдения, — и начал в них верить. Состояние испортилось: апатия, депрессивность, отсутствие мотивации.

Утром я проснулся и не помнил, что вчера читал, — и состояние было отличное. Но стоило вспомнить — оно тут же стало ровно таким же, как вчера.

Первая попытка: убрать веру во все слова

Я решил просто **убрать веру в какие-либо слова и описания**. Это сработало: книга перестала на меня влиять, потому что я не верил ни единому её слову.

Но жизнь стала плоской

Не хватало объёма. **Мир без слов** — это просто некая непонятная масса перед глазами: вроде она меняется, а по факту ничего не меняется. Вроде живёшь, вроде всё хорошо, но ощущения не те. **Слова добавляют много кайфа.**

Значит, вариант отказа от веры во все слова я отбросил.

Ключевое понимание

Есть способность верить в слова, которые правильно описывают наблюдения, и не верить в те, которые описывают неправильно. Это нормальная функция мозга — инструмент, чтобы отделять правду от неправды.

Главная мысль

Слова, которые правильно описывают наблюдения, **правильно описывают наблюдения — и всё**. Они правильны лишь отчасти, лишь с одной точки зрения, а не вообще. Потому что **сами наблюдения ничем не доказаны**: они могут быть правильными, могут быть ошибочными, их правильность неизвестна. Мозг легко сваливается в **когнитивное искажение**: раз слова правильно описывают наблюдение — значит, они абсолютно правильные, описывают истину и очень важны. Это не так, и я этого не наблюдаю.

Из этого следует главное практическое: **я в любой момент могу перестать думать о любом описании**, даже правильном. Если я не могу перестать о чём-то думать — это значит лишь, что я не осознаю, что думаю, возможно, об ошибочном наблюдении.

Как я стал жить дальше

У меня есть масса правильных описаний моих наблюдений. Думая об одних, я чувствую себя отлично; думая о других — плохо. Я просто **переключаюсь между ними без каких-либо барьеров.**

Сажусь работать, читаю старые записи, настроение немного портится — ничего страшного.

Закончил, закрыл ноутбук — и тут же перестаю думать о них. Иду играть в теннис в отличном настроении.

Потом опять работать — опять хуже. И это нормально.

Моя работа — думать о том, что портит состояние. Я не говорю ни себе, ни другим, что делать с этой закономерностью; мозг сам разберётся.

Почему стало не страшно

Раньше это казалось важным и страшным, потому что я верил, что наблюдения верны. Теперь я понимаю: **за этими словами не стоит никакой истины, ничего настоящего.** Это просто реакция психики: на одни вещи она реагирует плохо, на другие хорошо, — и за этим не стоит ничего. Нет ощущения, что я игнорирую какую-то важную истину.

Что изменилось по сравнению с прошлым

Раньше я верил в кучу описаний про себя, про мир, про других людей, которые не соответствовали даже моим наблюдениям. Они вызывали злость, страх, грусть, стресс.

Раньше я верил, что **я что-то должен**, что **я что-то хочу**, что **мне что-то нужно**, что **мне что-то должны**. Сейчас ни во что из этого я не верю как в правильное описание.

Сейчас, говоря «я что-то хочу», я верю в это описание только в том смысле, что оно описывает **некое чувство**, которое я наблюдаю. Но я не верю, что это чувство является моим желанием.

Теперь ничего обычного меня не выбивает: **если меня уволят с работы или кто-то умрёт — плохого состояния не будет**. Готовлю, убираюсь, занимаюсь спортом — состояние всегда хорошее. Единственное, что может его изменить, — мои старые записи, потому что там поднимаются **философские вопросы о реальности**: что реально, а что нет.

Про пользу старых записей

Всё, что там написано, **абсолютно не нужно для обычной жизни**. Единственное, зачем это нужно, — убрать заблуждения и ложные представления, изменить своё восприятие. Когда ты это сделал, тебе это больше никогда не при-

годится ни для чего.

Уточнение: возможно, я верю не в слова, а в наблюдения

Дальше я усомнился в собственном описании. Может быть, я вовсе не начал верить в слова — а **начал верить в наблюдениям.**

Я наблюдаю процессы, объекты, чувства влечения — и во всё это верю. **В самих наблюдениях нет ничего, что вызывало бы эмоции.**

А читая старые записи, я вижу, что текст стыкуется с моими наблюдениями, и **впадаю в заблуждение**: раз правильно описывает — значит правильный. Отсюда вера в слова и испорченное состояние.

Что является поводом для чего

Ничто не является поводом ни для чего. То, что слова правильно описывают наблюдение, не повод в них верить. То, что наблюдения могут быть ошибочными, не повод в них не верить — ведь и само это наблюдение может быть ошибочным. Повода верить в наблюдения тоже нет. Но я вижу **закономерность**: если верю в слова — мне плохо; если не верю — хорошо. Если не верю ни во что — жизнь некомфортная; если верю в наблюдения, но не в слова — жизнь кайфовая. Как с горячим чайником: увидел закономерность — и просто перестал это делать. Без гайда, без выбора, **мозг сам.**

Слова как инструмент

В итоге у меня отделились наблюдения от слов. **Слова перестали быть источником истины**; нет правильных и неправильных слов — есть слова, которые помогают достичь целей, и те, которые не помогают.

Я использую массу слов — чтобы объяснять, общаться, влиять на людей, добиваться своих целей, — **не веря в них вообще никак**. Это словесная игра. Если я хочу, чтобы люди перестали во что-то верить, я скажу им слова, в которые сам ни капли не верю, — и если это сработает, я буду доволен.

То же и с ярлыками: если меня спросят, что я чувствую, я скажу «я хочу то-то» — потому что все люди привыкли так это называть. Но **сам в этот ярлык я не верю**. Чтобы понять, что я чувствую, тебе пришлось бы залезть ко мне в голову. Даже само описание «я верю в наблюдения так, как будто они не ошибочны» — это тоже ярлык, и в него я тоже не верю.

Оговорка про веру

Не веря ни в какие слова, ты **не можешь качественно говорить о том, чего не видишь**: о концепциях, мировоззрениях, о «правильно — неправильно», «должен — не должен», «виноват — не виноват». Не веря, ты плохо понимаешь, что говоришь, и не можешь складно строить мысль. Ес-

ли мне надо будет об этом поговорить — например, записать провокационный ролик, — я могу временно в это поверить, а потом перестать. Но с этим надо аккуратно: **вера в слова — это очень высокая вероятность испортить себе состояние.**

Суть

После предыдущей записи мне стало сильно плохо, и только сейчас я нашёл причину: где-то в середине той записи я начал **пытаться дать другим людям причину так жить**. Это ровно то же самое, что давать им гайд. Причины не существует, найти её я не мог, а перестать искать — тоже, и я застрял. Как только я перестал об этом думать, всё вернулось.

Что пошло не так в прошлой записи

Я описывал варианты, как можно жить, и предлагал лучшие. И в какой-то момент почувствовал, что **веской причины так жить нет**, — и решил её создать.

Я боялся, что если я не дам людям причину, то они так жить не будут. А я хотел, чтобы они жили так, как им будет лучше.

Мне хотелось, чтобы люди увидели причину и **все, как под копирку, начали так жить**.

Закончив запись, я посмотрел на неё и понял: **в ней нет никакой причины** жить так, как я говорил.

И я застрял: причины нет, а желание её дать осталось.

Почему это выбивало меня самого

Интересно, что причина нужна была не мне — **себе я её не искал**, мне и так кайфово. Я думал именно о том, чтобы дать её другим.

Я бесконечно думал о том, что **причины жить нет вообще, никакой** — и, думая об этом, сам не мог жить, у меня не было мотивации.

Перестать думать я не мог, потому что мне обязательно нужно было найти причину для других.

По сути я думал **об описании** — о том, что причины нет. Хотя это описание неверное: то, что я её не знаю, не значит, что её нет. Но раз не знаю — дать другим не могу.

Сегодня утром я случайно вышел на то, что я думаю именно об этом. Как только я перестал — мне сразу стало лучше, и всё вернулось.

Механизм чайника — теперь про причину

Причина не нужна

Чтобы не касаться горячего чайника, человеку не нужна причина. Он даже не задумывается о том, чтобы иметь веское основание не обжигаться. **Мозг устроен так, что он всё делает без причины.**

Моё заблуждение было ровно то же, что и с гайдом:

С гайдом: «если я не дам людям гайд, они не будут делать так, как хорошо». Ложь — будут, и без гайда.

С причиной: «если я не дам людям причину делать так, как хорошо, они так делать не будут». Тоже ложь — будут, даже если причины у них не будет.

Мы все живём и не трогаем горячий чайник, хотя веской причины этого не делать у нас нет. Казалось бы — ну обожжёшься, и что такого? Но мы этого не делаем.

Вопрос «почему»

Вопрос «почему» волнует меня **только тогда, когда я начинаю думать о других.** Для себя мне всё равно почему — мне кайфово, и я живу. А для других хочется ответить на «почему», чтобы увеличить шансы, что они поступят так или иначе.

Но ответить на него нельзя. Я не знаю, почему я живу так, и не знаю, почему другим надо или не надо так жить. **Причин я не знаю.**

Новая закономерность

Формулировка

Если я думаю о том, чтобы создать или найти какую-то причину, я буду чувствовать себя плохо — потому что причины я не найду, её неоткуда взять. Неважно, для себя или для других. Это та же ситуация, что и с думанием о гайде для других.

И с этой закономерностью я тоже **не говорю себе, что делать**: не создаю гайд «не думай о причине». Потому что, думая об этом, я снова буду чувствовать себя плохо.

Что было верного в прошлой записи

Закономерности, которые я там нашёл, остаются: что я могу свалиться в веру в слова из-за того, что они правильно описывают мои наблюдения, забыв, что сами наблюдения могут быть неправильными; и что если я верю в правильность слов, то, читая свои старые записи, мне будет плохо, а если не верю — могу спокойно работать с ними без всякого влияния. Ошибка была не в этом, а в том, что дальше я начал **выставлять свои слова как причину** так жить.

Суть

Развиваю открытие про причину. Я понял, что **весь мой стресс появляется тогда, когда я начинаю думать о причинах своей позиции** — чтобы оправдаться перед другими. Причины нет и быть не может. Перестав о ней думать, я стал очень уверенным в себе человеком: могу спокойно говорить любую позицию без страха и сомнений. Плюс: **гайд и причина — две стороны одной медали**, и без них обоих в голове мозг максимально очистился.

Пересмотр истории с книгой

Раньше я объяснял потерю состояния иначе, но теперь думаю, что было так: читая свои старые записи, я вспомнил, что **ничему нельзя верить, всё может быть ошибкой**, — и понял, что **моя книга от начала до конца не является причиной** для того, чтобы жить так, как я в ней рассказываю.

Изначально я писал книгу с мотивацией, потому что верил, что она станет для людей причиной измениться.

Поняв, что причиной она не станет, я потерял мотивацию её писать.

А потеряв причину для других, **я и сам потерял причину быть в этом состоянии** — и потерял состояние.

Потом я долго неосознанно пытался причину вернуть, пока не понял: причины нет, и это нормально. Люди могут измениться без причины — точно так же, как я сам живу без причины и даже не думаю о ней. Им достаточно понять закономерности.

Случай с Новым годом

Мы обсуждали с родными, как проводить Новый год. Я высказал свою позицию: что я **никому ничего не должен**, что мне навязывают долг, а я предлагаю обсуждать по-нормальному, а не выдумки. Всё прошло нормально.

А потом я поднялся к себе — и **начался сильный стресс**. Потому что я начал думать: какая вообще причина у моей позиции?

Механизм стресса

Я понимаю, что у **моей позиции нет никакой причины**. За ней стоят только мои чувства, то, как я вижу и как хочу. А почему я так вижу — за этим нет ничего, просто так устроен мозг, и это случайность. Дальше становится страшно: **а вдруг я во всём ошибаюсь?** А если я ошибаюсь, то, может быть, правы другие люди — те, кто говорит, что я всем всё должен, что я никчёмный, что я во всём виноват. И если это правда, то я умру в стрессе от такой правды.

Причина обычно работает как **защита**: ты защищаешь свою позицию, будто у тебя есть объективные основания. А когда очевидно, что таких оснований быть не может, — страшно.

Как только я перестал думать о причине своей позиции, **стресс исчез мгновенно**. И я понял: причина нужна была не мне, а другим — я как будто представлял, что они меня

спрашивают.

Откуда это тянется

Мне кажется, из детства. Ты растёшь и видишь: если в споре ты не приводишь веских причин, почему ты прав, — тебе никто не поверит, и ты окажешься неправым, а значит лишишься каких-то ништяков. Надо доказать маме, что ты заслужил, что ты не виноват, что ты хороший.

Последствие

Если в детстве тебе очень много приходилось **оправдываться перед обществом** за свои действия, желания и решения, то во взрослой жизни ты будешь очень неуверенным в себе человеком: любое своё мнение ты будешь пытаться оправдать, а оправдать не сможешь, потому что любое оправдание ни на чём не держится. Значит, ты будешь постоянно сомневаться в своей позиции. А неуверенный человек — это человек, который очень много стрессует.

Люди верят, что какой-то набор слов является причиной. Но **никакой набор слов не может стать причиной для чего бы то ни было.**

Психосоматика и гайд про гайды

Потом у меня вдруг заболел левый глаз — моя старая психосоматика. Она сигнализирует о том, что у меня в голове **гайд, которым я себя контролирую**.

Так и было: настолько сильно я тогда стрессанул, что создал себе гайд «никогда не думай о причине». Причём, вспомнив, я понял, что создал его **даже не для себя, а для других** — открытие показалось настолько важным, что я держал его в голове, чтобы не забыть и потом рассказать людям, что делать и чего не делать.

Держался я за него из страха, что без гайда ни я, ни другие не будут этому следовать. А потом вспомнил:

Про причину — это **точно такая же закономерность, как любая другая**. Мозг сам поймёт и сам перестанет, без гайда.

Мозг без гайда всё помнит сам, и даже лучше, чем с гайдом. Гайд только нагружает, вызывает психосоматику и стресс — **абсолютно ненужная фича**.

Я не знаю, что другим делать. Они сами знают лучше меня. Мне достаточно **озвучить закономерность**, а дальше они разберутся сами.

Была и отдельная петля: я не мог перестать думать о гайде, потому что **не находил причины перестать**. А как только я перестал искать причину, которую я мог бы сказать другим,

— я тут же смог перестать думать о гайде, потому что **мне самому причина не нужна.**

Как связаны гайд и причина

Схема

Я обнаруживаю закономерность — что так хорошо, а так плохо. Тут же мне начинает казаться, что **я знаю, как надо делать**. Из этого рождается гайд, в который я верю. А тот же гайд становится и моей **причиной**, почему я так делаю. И его же я выставляю другим людям как причину им что-то делать. Но закономерность **не является причиной ни для чего**, и на её основе нельзя знать, что с ней делать, и нельзя создать гайд.

Гайд — это своего рода причина, а причина — своего рода гайд, две стороны одной медали. Чтобы от них избавиться, нужно избавиться от всего остального, о чём я говорил раньше: от **верований в наблюдения, в слова, в чувства, в описания**. Если ты веришь в них как в истину, они автоматически станут для тебя причиной и гайдом. Разрушишь верования — остальное посыплется само. А чтобы разрушить их, нужно копнуть вглубь: что я вижу, а чего не вижу, и понять, что доказательств я не вижу.

И причина, и гайд — это просто **способ убеждения**, способ добиться, чтобы люди делали то, что я хочу. Я мог бы обмануть всех, но мне это неинтересно: я сам не верю ни в один набор слов как в причину, поэтому и выставить его причиной не могу.

Новое состояние

Перестав думать и о гайде, и о причине, я оказался в ещё одном новом состоянии.

В голове **ещё меньше думания и ещё меньше слов**. Раньше я очень много думал о словах, которые являются для меня причиной чего-то, и о словах, которые являются внутренним гайдом. Сейчас ни того, ни другого нет — а это как будто и всё, что бывает.

Ощущение, что я просто вижу **какую-то материальную реальность перед глазами, ничем не приправленную словами**: чистое восприятие, какие-то ощущения и чувства, которые меня куда-то влекут.

С другими людьми я общаюсь только через **«хочу — не хочу»**, потому что только такие чувства у меня есть. Никаких «должен» и «надо» нет.

Сначала мне это не очень понравилось: раньше думание о причине было **дополнительной мотивацией** сверх самого влечения, и я от этого кайфовал. Теперь этого нет, и я просто спокойно живу без причины. Но кайфовать я стал от других вещей, в основном физических: пью вкусный чай, чувствую это, никак это не называю и ни о чём не думаю. Жить приятно, мотивация есть, жизнь идёт.

Уверенность

Итог

Мне нравится, что я стал очень **уверенным в себе человеком**: могу спокойно говорить о себе и своей позиции, без страха, без стресса, без сомнений и без желания кого-то убедить. Мне всё равно, поверят мне или нет. Раньше я либо сильно стрессовал, либо просто молчал, потому что сам не верил в свою позицию. Теперь я говорю родным совершенно уверенно и незадумываясь вещи, которые их шокируют, — что я не считаю, что кому-то что-то должен, что «надо» и «нужно» для меня не существуют. **У моей позиции нет ни малейшей причины. Она просто такая, и всё — я просто таким родился.** У другого человека другие чувства и другая позиция, и у неё тоже нет никакой причины. Он может верить, что причина есть, но я понимаю, что её нет.

Суть

Я записываю разбор нескольких своих ошибок за сутки. Главная — я попытался **упростить всё до двух фраз** («не думать о причине», «не думать о гайде») и выкинуть остальное. Из-за этого потерял состояние и мотивацию. Работает всё только **вместе**, без малейшего упрощения.

Ошибка упрощения

У меня иногда возникает неосознанное желание сжать всё до нескольких простых фраз: гайд разрастается, записей всё больше, и мне вдруг кажется, что есть какой-то **корень**, на котором достаточно сфокусироваться, а остальное неважно.

В предыдущей записи я так и сделал: выделил две ключевые проблемы — **думание о причине** и **думание о гайде**, — как будто из них всё плохое и случается. И дальше действительно стал так думать.

Результат: мне стало хуже, а потом я вообще потерял всякую мотивацию — лежу и понимаю, что ничего не хочу делать.

Никогда не сжимать всё до маленького гайдика

То, что ты выкинул, очень быстро начнёт вылезать. Ты выкинул очень много, и без этого выкинутого твой маленький гайдик не работает. Любая попытка разделить, выделить, отделить, уменьшить, упростить, укоротить — всегда приносила мне вред, потому что всё остальное сразу сыпется.

Как правильно относиться к фразам «не думать о причине», «не думать о гайде»: это просто **мои последние открытые закономерности** — то, в чём я пока ещё допускаю ошибки. Все предыдущие закономерности тоже влияют на мозг, я их просто уже не обсуждаю, потому что в них больше не ошибаюсь. Это лишь кончик айсберга, а всё остальное —

то, что я изучил до этого.

Возврат вопроса «зачем?»

Когда я всё выкинул, у меня сразу вылетело понимание, **зачем что-то** делать. Я смотрю на то, что хочу сделать, и не понимаю — зачем. Появились вопросы, на которые я уже давно отвечал.

Я вспомнил: **всё** делается **ни для чего и ни зачем** — только это единственный вариант жизни. Как только вспомнил, вопрос «зачем» сразу ушёл. Я вернул всё, что говорил до этого, и вопросов больше не возникает, состояние хорошее.

Стресс без причины

Отдельная ситуация. Начинается с того, что я **не** стрессую, мне хорошо. Потом я начинаю думать о **причине для других людей**, которая объяснила бы, почему я сейчас не стрессую. И вижу, что причины не нахожу.

И тогда я начинаю стрессовать — **без причины**. Это новое для меня состояние: раньше стресс шёл от того, что я о чём-то думаю. А здесь я стрессую только потому, что не нахожу причины **не** стрессовать. Мне начинает казаться, что, может быть, не стрессовать — это ошибка, что, может быть, нужно стрессовать.

Решение то же, что и раньше: я перестал думать о причине для других, почему я не стрессую. И стресс не начинается.

Боль в глазу и гайд для других

У меня сильно болел левый глаз. Глаз болит, когда я думаю о каком-то гайде и пытаюсь проверять себя им — соответствую я ему или нет.

Логика, которую я проследил:

Я обнаружил закономерность: думаю о гайде → болит глаз.

Я не хочу, чтобы у других людей были такие же симптомы, поэтому начинаю думать о **гайде для других** — что им делать с этой закономерностью.

А содержание этого гайда — «не надо думать о гайде».

В итоге я сам думаю о гайде о том, что не надо думать о гайде. И глаз болит.

То же самое и для себя: чтобы избавиться от боли в глазу, я начинал думать о гайде, как избавиться от боли в глазу. Забавная ситуация — **глаз болит из-за того, что я пытаюсь избавиться от боли в глазу**.

Решение

Мне достаточно просто **озвучить закономерность** — что если вы думаете о гайде, у вас будут какие-то симптомы. И не нужно говорить, что с этой закономерностью делать. Люди сами поймут, что с ней делать, без моих гайдов.

Когда я перестал думать о том, что делать с этой закономерностью — и мне, и другим, — я перестал думать о ка-

ком-либо гайде, и глаз перестал болеть.

Итог

Всё остальное как обычно, состояние отличное.

Суть

Я потерял хорошее состояние из-за вопроса «**почему я так живу?**», на который не смог ответить. Ответ «причины нет» меня демотивировал, выдуманная причина не работала. Решение — прийти к «**я не знаю**»: это не ответ, а признание незнания, и только оно даёт возможность **перестать думать** об этом вопросе.

Как я потерял состояние

Целый день всё было отлично. И вдруг ни с того ни с сего я задумался о **причине** того, почему я нахожусь в хорошем состоянии. Я же вижу, что думаю о вещах, которые дают мотивацию и удовольствие от жизни, и не думаю о вещах, которые портят состояние. Я это вижу — и задался вопросом: почему я живу так, как живу?

Я вспомнил ответ из своих предыдущих записей: **нет никакой причины, я делаю это без причины**. И как только вспомнил, состояние сразу потерялось и уже не возвращалось — потому что я не могу что-то делать, если считаю, что делаю это без причины.

Тупик из трёх вариантов

Я оказался в ситуации, где ни один вариант не подходит:

Не жить так — не думать о том, что даёт мотивацию, не следовать чувствам. Тогда я в плохом состоянии, то есть по сути не живу.

Жить без причины — я не могу, я сразу теряю возможность что-либо делать.

Найти/придумать причину — сказать себе какие-то слова и выдать их за причину. Не работает: я не верю, что какие-то слова могут стать причиной жить так или иначе.

Я потратил около 10 часов, просто лежал и думал, пытаюсь вернуть состояние. Все эти методы нерабочие.

Четвёртый вариант: «я не знаю»

Ответ «**причины нет**» — **неверный**. На чём он базируется? На моих наблюдениях: я не вижу причины. Но если я чего-то не вижу, это не значит, что этого нет.

Ответ «**причина такая-то**» — **тоже неверный**. Он ни на чём не основан, это выдумка, в которую надо заблуждаться и верить. Мне это недоступно.

Остаётся единственный работающий вариант: **я не знаю причины**. Во-первых, я не знаю, есть она вообще или нет. Во-вторых, если есть — не знаю какая.

Что даёт незнание

Осознание факта, что я просто **не знаю**, даёт возможность **перестать думать о причине**. И как только я перестал о ней думать, я сразу же начал жить.

Аналогия с Богом

Я не знаю, есть Бог или нет, — и поэтому просто об этом не думаю. Если бы я был уверен, что Бога точно нет, я бы об этом постоянно думал, и это сказывалось бы на моих действиях. Если бы верил, что есть, — тоже сильно сказывалось бы. А «не знаю» не сказывается на мне никак.

Теперь: я не вижу причин для того, чтобы так жить, но на меня это никак не влияет, потому что я не верю, что «не вижу» значит «нет».

То же самое с гайдами

Ситуация с гайдами устроена точно так же. Раньше я пытался дать гайд — «я знаю, что делать с открытыми мной закономерностями: вот это делайте, а это не делайте». Потом перестал в гайд верить. Потом стал говорить, что **гайда нет**.

Правильный вариант тот же: **я не знаю, что делать с закономерностями**. И поэтому мне об этом и думать нечего.

Если же я думаю, что знания о том, что делать с закономерностями, существуют и их можно откопать — в голове или снаружи, — то:

либо я буду вечно их искать, всё время без мотивации и в плохом состоянии;

либо мне покажется, что я их нашёл, я поверю — и они будут работать, пока я не увижу, что они ложные и ни на чём не основаны. Тогда они разрушатся, и я снова окажусь там же, где был.

Про вопросы и ответы вообще

С точки зрения абсолютной истины на **любой** вопрос я отвечу «я не знаю». В обычной жизни я могу ответить на множество вопросов, но все эти ответы — лишь **описание моих наблюдений**, а мои наблюдения не являются истинными.

Спросят, почему я это делаю — скажу «не знаю, захотел». Но это не истинная причина: я не знаю, почему захотел.

Спросят, почему у меня такая позиция — отвечу что-то, но истинная причина мне неизвестна.

Спросят, как я живу — опишу, что делаю и чего не делаю. Но это описание наблюдений, а **не мой гайд** о том, как правильно и неправильно жить.

Сказать «я это делаю без причины» можно — но **не верить в этот ответ**, понимая, что это лишь описание наблюдений. Истинный ответ — «я не знаю». А «не знаю» — это, по сути, вообще не ответ: я не знаю ответа, значит, дать его не могу.

Итог

С вопросами нужно научиться правильно понимать, что такое вопросы, что такое твои ответы на них, чем эти ответы являются, а чем не являются. Если всё это правильно воспринимать — проблем не будет.

331 — 12.12.25

Суть

Я разобрал свой страх перед гайдами — и он полностью исчез. Вместе с ним исчез **смысл** жить ради удовольствия, и я оказался в совершенно новом состоянии. Я нашёл новый ответ на вопрос «**что я делаю?**» — «я создаю свою империю», — а потом понял главное: на любые вопросы можно **отвечать, не веря в ответы.**

Разбор страха перед гайдом

Я хотел написать людям не просто сборник закономерностей, а именно **чёткий гайд** — казалось, что так эффективнее. Но думание об этом вызывало сильный стресс. Сначала я придумал: буду говорить другим гайд, **сам в него не веря**. Стало чуть лучше, но стресс остался.

Я стал разбирать этот страх и нашёл два его вида:

Гайд для других. Я боюсь, что гайд окажется ошибочным и мне за слова **прилетит** от людей — они будут недовольны, что я заморочил им голову.

Гайд для себя. Я боюсь, что буду по нему жить, а в будущем окажется, что это ошибка, и я **сам себе наврежу** своими же словами.

По сути это одно и то же — страх навредить себе. И когда я спросил: а что страшного в том, что мне прилетит, что мне будет плохо? — я сразу увидел, что **ничего страшного в этом нет**. Ни в смерти, ни в боли, ни в чужом недовольстве.

После этого страх исчез полностью, и моё состояние изменилось радикально — я долго не мог поверить, насколько сильно.

Потеря смысла

Оказалось, что этот страх подсознательно **создавал мне смысл** не думать о гайдах и жить определённым образом. Страх исчез — и я потерял смысл вообще что-либо делать. Появился вопрос «**зачем?**» (поиск смысла) — как раньше был вопрос «почему?» (поиск причины).

С причиной я справился раньше: «я не знаю, есть она или нет, и не думаю об этом». Со смыслом такой же приём не сработал: я перестал о нём думать, но **мотивации не появилось**. Я просто лежал и не мог встать с кровати.

Ничего из прежних состояний я вернуть не смог — они больше даже не думаются.

Старое состояние: всё вокруг удовольствия

Раньше вся моя жизнь крутилась вокруг **удовольствия и кайфа**: развлечения ради развлечений, удовольствие ради удовольствия. Я смотрел на всё через призму того, сколько это приносит удовольствия, и мог делать множество вещей просто ради него — играть в игры, смотреть сериалы, настолки.

Теперь, думая об удовольствии, я испытываю влечение — но смотрю на него и не понимаю, зачем, для чего. Смысл пропал, а с ним и мотивация.

Новое состояние: развитие и выживание

Перестав пытаться вернуть старое, я заметил **другое направление**, в котором мотивация есть — и которое **вообще не требует смысла**. Просто берёшь и живёшь.

Это направление тянет меня к развитию и выживанию: встать, поесть, позаниматься спортом, думать о деньгах и работе, о здоровье, о напарнике по жизни. Удовольствие сюда не входит — в нём нет пользы для выживания.

Первой реакцией было **отторжение**: мне показалось, что это жизнь **биоробота** или одноклеточного организма, который просто исполняет генетическую функцию — работать, спать, есть, накапливать ресурсы, и так до конца жизни. Я долго отнекивался, но выяснилось: либо так, либо никак.

Переворот: «я создаю свою империю»

Мне пришлось полностью забыть прежний взгляд на жизнь и посмотреть с нуля. Я пришёл к новому вопросу: **что я вообще делаю?** Раньше ответ был понятен — получаю удовольствие. Теперь ответа не было.

И я дал новое название: **я создаю свою империю.**

Аналогия с компьютерной игрой

Это как играть в «Цивилизацию» или The Sims. Ты сам никуда не идёшь — ты развиваешь персонажа, накапливаешь ресурсы, строишь. И ты никогда не задумываешься, какой в этом смысл. Просто заложено — развиваться, увеличивать всё, что можно увеличить.

Под империей я имею в виду не государство, а свою личную жизнь, где я единственный человек: бюджет, работа, друзья, здоровье, знания. Даже досуг, хобби, шутки, отдых — это не способ получить удовольствие, а **часть игры в создание своей цивилизации**. Мозг сам решает, что мне сейчас делать; а тем, что я этому следую, я потихоньку создаю свою жизнь.

Как только я ответил себе на вопрос «что я делаю» — у меня сразу появились эмоции, хорошее настроение и мотивация. До этого было ноль эмоций, лицо совершенно без выражения. Появилась масса микрожеланий: шутить, фотогра-

фировать красивое, играть с котом. Удовольствие я получаю и замечаю, но **оно никогда не является целью**. Цели у меня нет вообще, как и смысла.

Главное решение: отвечать, не веря в ответ

Пожив так, я снова задал вопрос: а что такое «строить свою империю»? И понял, что не могу ответить. Название ничего не объясняет. Я потерял возможность так жить, потому что не понимал, что делаю.

Решение оказалось простым. Я вспомнил, что уже умею **давать ответы и не верить в них**:

Говорю другим или себе гайд — но не верю, что глобально существует какой-то гайд.

Называю причину («потому что захотел») — но не верю, что глобально есть причина.

Называю смысл («чтобы заработать») — но не верю, что есть глобальный смысл.

Точно так же и с новым вопросом. Если отвечать **по-настоящему, глобально**, то на любой вопрос я скажу: **я не знаю**. Глобально я не знаю, что я делаю, что я такое, что такое жизнь, материя, время, пространство. Но обычным образом ответить я могу: «я создаю свою империю». И в этот ответ я не верю — и это меня больше нисколько не смущает.

Формула

Мозгу **нужны ответы**, чтобы жить, но верить в них невозможно, когда ты всё это понял. Остаётся один вариант: **отвечать, но не верить**. Не искать ответы, в которые ты бы

поверил, — их не существует. Научиться довольствоваться ответами, в которые не веришь. Их достаточно, и больше ничего не нужно.

Список вопросов, на которые я теперь отвечаю без веры в ответ:

Что я делаю?

Что я должен делать? (гайд для себя)

Что должны делать другие? (гайд для других)

Почему я это делаю?

Зачем я это делаю?

Разница с вчерашним днём

Вчера я в ответ «я создаю свою империю» **поверил** — и из-за этого стал верить во все возникающие чувства и слепо им следовать: бесконечно смотрел YouTube и не мог остановиться. Сейчас я в этот ответ не верю, и чувства мной не управляют — они лишь дают возможные пути развития, а не решают за меня.

Итог

Люди знают кучу ответов на кучу вопросов и верят в них. Если сказать им перестать верить, они почувствуют, что потеряют возможность нормально жить, и впадут в депрессию. Я тоже так чувствовал. Решение: ответы остаются те же самые, что и были, — только теперь ты в них не веришь. И тебе **не обязательно в них верить, чтобы им следовать**.

Суть

Я обнаружил, что занимаюсь поиском **слов, которые скажут, что мне делать,** — и что это источник вообще всех психологических проблем. А потом понял, зачем я их ищу: чтобы сказать другим людям, что им делать. Когда я потерял веру в то, что **знаю, что делать другим,** у меня пропала и мотивация менять людей, и необходимость искать эти слова.

Что я делал на самом деле

Я не мог вернуться в хорошее состояние и в какой-то момент заметил, чем занимаюсь: **я думаю о словах, которые скажут, что мне делать.** Их нет, я их не нахожу, но я их ищу — какие-то волшебные слова, следуя которым я получу хорошее состояние.

При этом я уже понимал:

Таких слов я не найду, потому что **я не знаю, что мне делать**, и знать это ниоткуда невозможно.

Какие бы слова я ни нашёл, я в них не верю и потому им не следую.

Чтобы следовать словам, нужно верить в **причину** и видеть **смысл** — а это всё невозможно.

Я сказал себе фразу: **«Не думай о словах, которые скажут тебе, что тебе делать»** — и состояние сразу очень сильно улучшилось, стало лучше, чем было.

Два уровня, о которых нельзя думать

Первый уровень. Не думать о том, что мне делать с тем, что я **наблюдаю**: с материей, с закономерностями, со словами других, с чувствами (стресс, злость, грусть).

Второй уровень. Не думать о том, что мне делать со **словами, которые всё это описывают** — с описаниями, с гайдами, которые я записываю. Следовать им, не следовать, верить, помнить — об этом тоже не думать.

Я не могу знать, что мне со всем этим делать. Если об этом не думаю — я перестаю от этого зависеть.

Диагностический признак

Если я чувствую себя плохо, если есть малейший дискомфорт — значит, я 100% в эту секунду **либо уже следую каким-то словам**, которые говорят, что мне делать, **либо ищу такие слова**. Одно из двух. Если этих двух вещей нет, испытать дискомфорт от жизни невозможно ни в какой ситуации.

Ловушка: следование собственному гайду

Потом я заметил, что **следую самым этим словам** — «не думай о словах, которые скажут, что тебе делать». Я о них как бы не думаю, но им следую. И понял: я могу не думать обо всём этом и **без** этого гайда.

Тогда я оказался в ситуации, где просто наблюдаю факт: в моей голове нет никаких слов, которым я следовал бы. Но это состояние стало **хуже**: пропала всякая причина, смысл и мотивация. Потому что когда следуешь каким-то словам, у тебя есть иллюзия смысла; а когда не следуешь — ты **чётко видишь**, что всё бессмысленно и нет никакой причины что-либо делать. И я не мог перестать смотреть в эту точку в голове.

Тогда я сказал себе: всё забуду — про слова, про то, следую я им или нет, — и просто попробую оказаться в хорошем состоянии. Я всё забыл, и тут же увидел, что могу о чём-то подумать, испытать мотивацию, что появляется хорошее настроение. **Без каких-либо слов, гайдов и инструкций**. Состояние трудно поддаётся описанию — оно офигенное, всё идеально.

Корень всех проблем

Я всё ещё склоняюсь к тому, что четыре года моих исследований заканчиваются простой вещью: **источник всех психологических проблем любого человека — думание о словах, которые скажут, что ему делать.**

Почему человек об этом думает? Потому что верит, что такие слова существуют, что можно **знать**, что тебе делать. Но этого нет в природе.

Цепочка разрушения выглядит так:

вера в наблюдение

вера в слова и описания

вера в причины и смыслы

вера в гайды, в слова, которые скажут, что тебе делать

Разрушаешь их по очереди — и дальше просто перестаёшь обо всём этом думать и живёшь без всего этого.

Стресс от гайда для других

Как только я начал думать о гайде для других людей, начался сильнейший стресс. Я не верю в слова, которые собираюсь им говорить, и чётко вижу, что **нет ни малейшего доказательства, что они не ошибочны**.

Откуда бралась иллюзия, что я знаю, что делать другим? Из того, что мне казалось само собой разумеющимся: раз я знаю, как достичь хорошего состояния, значит, это то, что нужно делать другим. Но кто сказал, что нужно жить в хорошем состоянии?

Аналогия с машиной

У меня есть гайд, как водить машину. Но у меня нет знания, что **всем людям нужно** уметь водить машину. Точно так же: у меня есть гайд, как достичь хорошего состояния, но нет знания, что людям нужно его достигать.

Пропажа мотивации менять людей

Когда я понял железный факт — **я не знаю, что делать другим людям**, — у меня пропала всякая мотивация: менять других людей, лечить их, вести куда-то, учить рассказывать о себе, о своём пути, что-то объяснять и доказывать

вообще думать о том, что другие делают, о чём думают, во что верят

Мне абсолютно всё равно, что в головах других людей. Пускай они будут в невежестве и в заблуждениях — мне по барабану. Меня полностью устраивают люди такими, какие они есть.

Похоже, у мозга вообще **не заложено влечения менять то, что в головах других людей**. Такое влечение есть только у того, кто верит, что знает, что другим делать. Раньше у меня была эта вера — и вместе с ней был сильный страх.

Передача ответственности

При этом я вижу: моя информация другим людям **очень нужна**. Мне менять их не нужно — но им самим это нужно, они хотели бы перестать страдать. Раньше я хотел их изменить — это было нужно **мне**. Теперь мне это не нужно.

Сейчас я чувствую, что на мне лежит **ответственность за всех людей в мире**: я единственный, кто знает, почему они страдают. Мой мозг не может принять того, чтобы изобрести таблетку для счастья, пользоваться ей самому и никому не рассказать.

План

Я через не хочу записываю всё, что знаю, и передаю **все свои записи человечеству**. Дальше это их ответственность — изучать, разбираться, лечить себя. Интеллектуальных способностей у людей на это точно хватит, особенно с моими подсказками: разобраться по готовому не сложнее, чем научиться готовить.

Это ощущается как увольнение с работы: у меня был проект, я не могу его просто бросить — мне нужно передать его следующей команде. **Я увольняюсь с работы думать обо всём этом** — о том, что делать и не делать, о причинах, смыслах, гайдах, верах и заблуждениях.

Итог

Я смог перестать думать о словах, которые скажут, что

мне делать, только когда понял, **зачем** я о них думаю — чтобы сказать другим людям, что им делать. Как только я отказался от идеи говорить другим, что им делать, необходимость думать об этих словах пропала, и только тогда я смог обрести хорошее состояние.

333 — 26.12.25

Суть

Я опубликовал и разослал все свои записи — и после этого целые сутки не мог вернуться в хорошее состояние. Причина: найдя закономерность («думание о том, что делать другим, портит состояние»), я стал **избегать** этого думания, то есть снова **контролировать себя словами**. Решение — перестать думать о том, что мне делать хоть с чем-либо.

Почему я всё опубликовал

Я выяснил, что мне нужно перестать думать о том, что делать другим людям. Думая об этом, я думаю о том, что вообще делать, что мне делать, а чего не делать, о чём думать, о чём не думать — то есть о каком-то гайде, из желания контролировать себя. **Все мои плохие состояния — из этого.**

Но когда я перестал об этом думать и состояние стало хорошим, у меня совершенно пропала мотивация идти и рассказывать людям, как им жить. Получилось противоречие: если я останусь в хорошем состоянии, человечество никогда не узнает о моих записях. Поэтому я сказал себе: сейчас быстренько всё опубликую и больше к этому не вернусь. Я всё отправил куда только можно — и теперь мне больше нечего им сказать, и я могу спокойно жить в этом состоянии.

Главная ошибка: я снова себя контролировал

Обнаружив закономерность, я сразу начал **избегать** думания о том, что делать другим. То есть я начал следовать гайду «не нужно думать о том, что делать другим людям». Я думал о словах, которые говорят мне, что мне делать. И из этого гайда у меня было плохое состояние.

Я боялся снова оказаться в плохом состоянии, и поэтому не мог перестать думать об этих словах: мне казалось, что если я о них перестану думать, то сразу пойду и сделаю то, от чего мне плохо.

Не нужно себя ни от чего уберегать

Мозг сам поймёт, что делать, а чего не делать. Причина думать о том, что делать другим, у меня пропала, как только я всё опубликовал. Сам я туда не полезу, и мозг сам туда не полезет.

Последовательность, которая сработала

Перестать думать о том, **что мне делать** с чем-либо — в том числе с самой этой закономерностью, что если я думаю о том, что делать другим, мне будет плохо. Перестать контролировать себя словами.

Прийти в ситуацию, где я **чётко вижу**, что в моей голове нет никаких слов, которым я следовал бы и которые говорили бы мне, что делать. Я не ищу этих слов, не думаю о них — я просто вижу, что они отсутствуют.

Затем **перестать наблюдать** и это отсутствие: перестать фокусироваться на том, что слов нет, переключиться на реальность.

По сути — всё забыть: что куда-то я смотрю, что-то есть, чего-то нет, о чём-то думаю, о чём-то не думаю. Просто забыть и создать себе хорошее состояние, сохранив при этом то, что не думаешь никаких слов о том, что тебе делать.

Раньше это не работало, потому что я уже был в состоянии, где сам того не замечая следовал словам «не нужно думать о том, что делать другим». Как только я это заметил — перестал, а дальше всё пошло по классике.

Почему вообще начинаешь думать о таких словах

Причина одна: **желание контролировать** — что-то избежать или чего-то достичь. Я думаю о словах, которые помогают что-то избегать, потому что верю, что без этих слов я не избежу и обязательно пойду это сделаю.

Горячий чайник

Это как слова «не трогай горячий чайник». Мне кажется, что если я перестану о них думать, то сразу пойду и обожгусь. Как будто это единственная моя защита от неправильных действий. Но это не так — мозг и без этих слов всё прекрасно знает.

То же и со стремлением: я говорю себе «надо стараться, надо ничего не забыть», потому что кажется, что без этих слов я всё забуду и ничего не достигну. Не работает — всё будет то же самое, только лучше, без слов.

Правило

Какую бы закономерность я ни находил, **никогда не нужно думать о словах, которые говорят, что мне делать или не делать**, чтобы якобы улучшить свою жизнь. Это не улучшит, а только ухудшит, добавив ненужный стресс.

Это гигантское человеческое заблуждение — что без таких слов всё пойдёт плохо. Я об этом уже говорил в прошлых записях, но совершенно забыл и не думал, что это так важно.

Итог

Сейчас я об этом не думаю, никаких гайдов «что делать, чего не делать» нет, и я по факту не думаю о том, что делать другим людям. Просто не думаю — и для этого не нужно ни гайда, ни слов. Негативных эмоций нет, работоспособность хорошая, по всем пунктам всё хорошо.

Суть

Я записываю **гайд для всех людей** — полную схему достижения хорошего состояния. Сначала отвечаю на вопрос «зачем», потом описываю **три обязательных этапа**: убить все верования, перестать думать о словах, которые скажут, что делать, и забыть обо всём этом, перестав думать о себе.

Зачем это всё

Меня самого всегда двигала только одна вещь: **я хотел избавиться от чувств, которые не хотел испытывать** — от страха, злости, грусти. В голове был такой хаос, что я не мог нормально жить и делать то, что хочу. Никакой другой мотивации тут, я думаю, быть не может.

Что даёт прохождение пути:

избавление от негативных чувств и обретение хороших **психологическая неуязвимость** в абсолютно любой ситуации — заранее обезопасить себя от того, что тебе может быть плохо

возможность убрать все чувства, которые вынуждают жить не так, как ты хочешь

максимальная уверенность в себе, глубинное спокойствие, бесстрашие, доброта (из того, что ты в принципе не испытываешь злости)

гораздо больше удовольствия от жизни, потому что негативные эмоции сильно его режут

Для человека, у которого всё плохо, мотивация будет высокой. Для того, у кого и так неплохо, — низкой. Но и он наверняка вспомнит ситуацию, когда ему было плохо несколько дней подряд, и может представить ситуацию, в которой ему точно будет очень плохо. Это можно исправить заранее.

Если же человека полностью устраивает его состояние и

он готов прожить в нём остаток жизни — боюсь, в природе не существует мотивации что-то менять, и тут ничего не по-может.

Вторая вещь, которая мотивировать не будет

За негативными эмоциями стоят **глубинные верования**, фундаментально деформирующие восприятие. Без них человек живёт вообще в другом мире, в другой вселенной. У тебя просто **открываются глаза** — ты начинаешь видеть мир таким, каким он есть, а не таким, каким он даже близко не является. Уровень адекватности возрастает невероятно.

Ни один человек в мире не пожалеет, что решил залезть в голову и разобраться. Человек с огромным количеством заблуждений, осознав всё разом, будет просто охреневать недели две и только потом скажет первое слово.

Этап 1: убить все верования

Нужно осознать несколько фраз, которые открывают глаза на то, чего ты не видел, — и это автоматически подрывает все верования. **Любая вера априори является заблуждением**, она ни на чём не основана. Все верования держались лишь на том, что ты этих вещей не осознавал.

Порядок разрушения:

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

Вера в чувства. Я не могу верить своим чувствам, потому что не могу себе их доказать.

Вера в ощущения. Я не могу верить своим ощущениям, потому что не могу себе их доказать.

Вера в слова и описания. Я не могу верить никаким словам, описывающим мои наблюдения, чувства и ощущения, потому что не могу доказать, что эти слова описывают реальность. Даже **правильное описание не является правильным**, потому что сами наблюдения могут быть иллюзией.

Вера в значение. Я не могу верить никакому значению, потому что не могу себе его доказать.

Вера в причины и смыслы. Причина — ответ на вопрос «почему я буду что-то делать», смысл — на вопрос «зачем». Никакие слова, что бы они ни описывали, не станут для меня

причиной или смыслом что-то делать, потому что я не верю ни в наблюдения, ни в чувства, ни в описывающие их слова.

Две финальные фразы первого этапа

Я не могу верить никаким словам, говорящим, что делать, потому что не могу доказать их.

Я не могу верить никаким словам, говорящим, что делать со словами, потому что не могу их доказать.

Первая фраза говорит обо всём, кроме самой себя. Вторая нужна, чтобы не думать о том, что мне делать с первой фразой (и с ней самой). Без второй ничего работать не будет.

Это главная вера, которой нужно лишиться. Но чтобы её лишиться, нужно сначала разрушить веру в наблюдения, чувства и ощущения, — потому что именно они становятся опорой, на которой строятся слова, а слова становятся причинами и смыслами.

Как только всё разрушено, ты в принципе теряешь возможность испытывать какие-либо эмоции и чувства.

Этап 2: увидеть, что ищешь слова, и перестать

Все фразы первого этапа можно **забыть** — их задача была только один раз открыть тебе глаза, больше сами по себе они ни для чего не нужны.

Второй этап: посмотреть себе в голову и внимательно увидеть, о чём я думаю. У меня было так: все веры убиты, я ничего не чувствую, лежу — и вижу, что **ищу какие-то слова, которые скажут, что делать**. Потому что я привык так жить.

Нужно это заметить и перестать. Здесь и нужен был первый этап: если ты веришь в слова, которые говорят, что делать, ты не сможешь перестать о них думать — будешь за них держаться. А потеряв веру, ты видишь **бессмысленность** этого: слов, в которые ты бы поверил, не существует, а слова, в которые не веришь, тебе не нужны — ты им не будешь следовать. И тогда очень легко перестаёшь об этом думать.

Этап 3: забыть всё и перестать думать о себе

Без третьего этапа ничего не получится: на первом и втором этапе ты чувствуешь себя плохо, и только на третьем начинаешь чувствовать себя отлично.

После второго этапа ты попадаешь в состояние, где чётко наблюдаешь: в голове **нет никаких слов, которые говорят, что делать**, ты им не следуешь и даже не ищешь их. Но если так жить, будет полное отсутствие эмоций, чувств и мотивации, и очень быстро перестанешь что-либо делать. Потому что ты видишь, что делаешь что-то без причины, без смысла и без слов, — и это ощущается очень плохо.

Два способа описать, что нужно сделать:

Вариант первый: представить, что ты заснул и только что проснулся. Проснувшись, ты вообще не помнишь про первый пункт, про второй пункт, про своё прошлое. Ты забыл, что когда-то следовал каким-то словам, что когда-то о них думал, что когда-то перестал о них думать. И просто начинаешь жить.

Вариант второй: перестать думать о себе. Перестать думать об описании себя — о том, что я делаю, почему и зачем, о чём я думаю и о чём не думаю.

Почему нужно забыть себя

Раньше описание меня было описанием того, что я делаю,

почему и зачем. Сейчас это описание пустое. «Я» — это просто набор слов, которые говорят, что мне делать, в которые я верю, плюс слова о причине и смысле это делать. И всё, это весь «я». Когда я думаю о себе, я вижу только пустоту — и жить не хочется.

Единственное описание, о котором человек постоянно думает, — это описание того, что делать (мне, другим). Поэтому перестать думать о каком-либо описании вообще. **Итог трёх этапов**

Первый: потерять веру в то, что я знаю, что делать.

Второй: увидеть абсурдность думания о словах, которые скажут, что делать, и перестать этим заниматься.

Третий: забыть всё это целиком, перестать думать о себе, о своём «я» и о каких-либо описаниях.

Дальше идут только детали. Второй и третий этапы я описал предельно, добавить нечего. Более подробно раскрывать имеет смысл только первый этап — какие конкретно фразы и верования, потому что именно это влияет на успешность всего пути.

Суть

Пять лет исследований привели меня к тому, что **я ничего ни с чем не могу сделать** — в том числе со своим состоянием. Когда я это осознал, я потерял интерес к поиску гайда, перестал думать об изменении настоящего и **вернулся в реальность**, обретя внутреннее спокойствие.

С чего начиналось и к чему пришло

Я начал изучать мозг, когда заметил, что моё состояние может меняться кардинально в зависимости от чего-то в голове. Я захотел найти **самое лучшее состояние для жизни**, в котором никогда не будет страданий и негативных эмоций. Все пять лет я пытался выработать **гайд** — набор слов, последовав которым окажешься в хорошем состоянии.

К чему это привело: я **потерял веру во всё** — в наблюдения, в чувства, в слова, в описания. И пришёл к наблюдению: когда я думаю о том, что мне с чем-то делать, мне плохо. Следовать словам, которые говорят, что делать, я не могу, потому что в них не верю.

Я свёл всё к четырём фразам: не думать о том, что делать мне; что мне делать со словами; что делать другим; что другим делать со словами. Но потом заметил, что **думаю о самих этих словах** и не могу перестать.

Почему я перестал думать о словах вообще

Я спросил себя: **зачем** я вообще думаю о словах? И не смог придумать ни одной причины, кроме одной — чтобы понять, что мне с ними делать. А раз я уже перестал думать о том, что мне делать, то и о словах думать стало нечего.

Цепочка

Человек не может работать напрямую с вещами — он работает с **описанием**. Он сводит всё к словам, думает, что ему делать с описанием мира, а потом следует этим словам. Я перестал делать это целиком.

Я перестал думать о словах — и остался ни с чем. Я просто сижу и ни о чём не думаю. Никаких эмоций, чувств, мотивации. Такая жизнь получается, что ты что-то делаешь, но **ничего не замечаешь**, потому что чтобы обратить на что-то внимание, нужна инструкция, а её нет. Состояние — фигня.

Осознание: я ничего не могу сделать

Что мне оставалось? Единственный вариант: сказать себе какие-то слова, которые говорят, что делать, **поверить** в них и начать им следовать. Я попробовал — не получилось: не хочу, не могу, не понимаю зачем. Максимум я мог бы случайно поверить ненадолго, но потом обнаружил бы, что верю в ни на чём не основанный гайд, и всё бы очень быстро развалилось.

И тогда я осознал главное:

Сделать что-то с чем-то — это сказать себе слова, поверить в них и начать им следовать.

Я не верю ни в какие такие слова, а значит, **никогда не начну следовать**.

Значит, я **ничего ни с чем не могу сделать** — ни с наблюдениями, ни с чувствами, ни с закономерностями, ни со словами, ни с другими людьми, ни со своим состоянием.

А если ничего не могу сделать, значит, **ничего не могу изменить**.

Все возможные варианты и типы гайдов я перебрал и во всех потерял веру. То, что я искал пять лет, оказалось **принципиально недостижимым**.

Изменение настоящего, а не будущего

Я перестал думать обо всём этом направлении. Как оно называется глобально? **Думание о том, чтобы что-то изменить** — в первую очередь своё состояние.

Ключевое наблюдение

Может показаться, что люди думают о том, как изменить **будущее**. На самом деле человек думает о том, как изменить **настоящее**. Он что-то видит и начинает думать, что ему с этим делать. И поэтому он **не живёт в реальности** — он всегда знает, как ему нужно менять реальность.

Проблема не в изменении будущего — с этим всё в порядке. Я перестал думать о том, как изменить настоящее, потому что не знаю, что мне с ним делать, и потому не могу его изменить.

И я начал жить в настоящем. Прямо сейчас у меня есть миллион возможностей, огромное множество всего. Пять лет я думал о том, как что-то изменить, и **вообще не жил** — хотелось сначала сделать себе идеальное состояние, а потом уже начать жить, завести отношения, работу. Это обычное желание среднестатистического человека: сначала чего-то достичь, а потом начать жить. Так всю жизнь что-то изменяешь и никогда не начинаешь.

Что я обрёл

Я обрёл **внутреннее спокойствие**. Когда ты думаешь, что тебе делать, что надо изменить, — ты неспокоен. Я перестал об этом думать и стал спокоен в любом настоящем.

Откуда берутся эмоции

Эмоции появляются, когда ты пытаешься что-то изменить. А **реальность сопротивляется изменениям** — она не пластилин. Когда ты думаешь, что тебе надо её изменить и что ты знаешь как, то, если она не меняется или меняется не в ту сторону, тебя это будет бесить, вызывать грусть, злость, страх. Перестанешь об этом думать — все эмоции пропадут, и будешь жить **без конфликта с реальностью**.

Я потерял интерес к гайду для себя — и автоматически потерял интерес к гайду для других, потому что понял, что такого гайда не существует. Мотивация заниматься головами других людей была у меня только пока я верил, что гайд есть. Сейчас беспокойства о том, что другие страдают, у меня нет, мотивации их менять — тоже. Эту запись я, по сути, заставил себя сделать, потому что она очень нужна другим, а я не хочу забыть то, что понял.

План для других

Убить всякую веру. Осознать фразы вида: «Я не могу верить наблюдениям, чувствам, словам, описывающим всё это, потому что не могу доказать себе их».

Убить веру в гайды. «Я не могу верить никаким словам, говорящим мне, что мне делать с наблюдениями, чувствами, другими людьми, словами других людей, словами в моей голове, — потому что не могу доказать себе их». То же самое про гайд для других людей.

Перестать думать о словах, которые скажут, что делать — себе и другим, в том числе о словах, что делать со словами (включая те, что говоришь сейчас).

Перестать думать о словах вообще. Понять, что о них нечего думать: единственное, что можно думать о словах, — это что с ними делать.

Увидеть, что ты ничего не можешь. Задать себе вопрос «зачем?» на каждый оставшийся вариант и понять, что ничего изменить нельзя. Перестать думать о **делании** чего-то и об **изменении** чего-то.

Вернуться в реальную жизнь — жить как раньше, только никогда не думая о том, что тебе делать и как что-то изменить. Всегда жить в настоящем, хорошо его замечать, без стресса, злости, грусти и страха.

Зачем это всё

Мной всегда двигала одна мотивация: **сделать своё состояние лучше**, перестать испытывать негативные эмоции и **обезопасить себя от них в будущем**. Если что-то в голове способно их вызвать, оно возникнет, как только изменится ситуация.

Плюс желание жить на максимум и иметь максимальные возможности:

если захочу быть президентом — иметь психологическую возможность им быть, а не умереть от стресса

играть в игру на максимальном уровне, не тильтуя, потому что злость сильно ухудшает качество игры

спокойно знакомиться с девушками, ничего не боясь, быть уверенным

всегда иметь мотивацию, никогда не прокрастинировать, делать только то, что хочу

никогда не чувствовать неудовлетворённость, вынужденность, несчастье

всегда уметь отстаивать свои границы — адекватно, без агрессии

Итог

Жизнь человека всецело зависит от его состояния, а состояние — от того, во что он в голове верит и в чём заблуждается. Чтобы обрести новое состояние, нужно **разрушить**

старое: всё, что есть в голове, — это заблуждение, ложь, ни на чём не основанное верование. Всё это нужно разрушить, а потом перестать обо всём этом думать.

Суть

Я потерял достигнутое состояние и снова его вернул. Ключ: я увидел, чем занимаюсь на самом деле — **я ищу истину в словах**. И одновременно увидел, что **никогда её не найду**. Как только это стало очевидным, мозг просто остановился, и я перестал её искать.

Все мои слова — фигня

Первое, что я понял: все мои слова из прошлого — все гайды, все прошлые записи, включая самые последние, — это фигня. Потому что любые слова бывают только двух видов:

Слова, которые что-то описывают — описания моих наблюдений. Что я могу с ними сделать? Ничего. О них нечего думать, они бесполезны.

Слова, которые говорят, что делать — мне или другим. Гайды, которым раньше я верил и следовал. Им нет никаких причин, смыслов и оснований следовать, они ни на чём не основаны.

Пять лет изучения и придумывания гайдов — по сути ничего больше, кроме этих двух вещей. Других слов, в принципе, не бывает; других слов я никогда и не говорил.

Дальше я понял, что и сами эти слова — «все мои старые записи фигня» — тоже такая же фигня. Получается бесконечный цикл: все новые и новые слова, которые я говорю, — такая же фигня.

Что я на самом деле делаю: ищу истину

В какой-то момент я интуитивно, не на словесном уровне, увидел, что происходит: **я думаю о поиске истины**. О каких-то словах, которые станут для меня надёжной опорой.

Это две вещи, и обе невозможны:

Слова-описания не могут быть истиной, потому что описывают наблюдения, а наблюдения не являются истиной.

Слова, которые говорят, что истинно делать или не делать и которым надо следовать, тоже истиной не будут.

Механизм остановки

Я просто **остановился**, посмотрел на то, что происходит у меня в голове, и увидел: то, чего я пытаюсь добиться, **недостижимо**. И мозг сам перестал об этом думать. Не из-за каких-то слов, а из-за того, что я увидел, что делаю, и остановился.

Ловушка

Слова «не думай об истине, не ищи истину» — это тоже **не истинные слова**. Если начать думать о них как об истине, это тот же самый старый путь. Единственное, что работает, — остановиться, посмотреть и увидеть, ищешь ты сейчас истинные слова или нет. Если не смотришь — будешь искать их неосознанно.

Пять лет поиска несокрушимого гайда

Я неосознанно искал слова, которые истинно скажут, что делать. Слова, дающие хорошее состояние, я находил миллион раз. Проблема всегда была одна и та же: со временем я обнаруживал, что я просто **в них верю**, а вера моя ни на чём не основана. Вера пропадала, и слова переставали работать.

Каждый раз были причины, почему я верю (например, я верил в наблюдение, или в то, что правильно описанные наблюдения слова правильны). Каждый раз я эти причины обнаруживал, они исчезали — и гайд разрушался через день-два.

Тогда я стал искать **железобетонные** слова — не веру, а что-то устойчивое, потому что вера неустойчива. И теперь понял: я искал истину, ведь только истина не является верой. Если бы я нашёл истинные слова, я бы стабильно в них верил, вера бы никогда не исчезла, и я мог бы сказать, что нашёл неразрушимый гайд на всю жизнь. Но такого не существует.

Порядок был такой: сначала я давно понял, что нет истины в словах-описаниях. Потом долго возился со словами о том, **что с этим делать**, и мне казалось, что я нахожу истинные ответы. А потом понял, что и среди слов «что делать» истинных нет. Больше никаких слов не остаётся — значит,

никакой истины я найти не могу.

Почему сработало только сейчас

Раньше это была лишь теория: теоретически истину не найти, но почему-то казалось, что я могу её найти. Я находил — терял веру — снова находил, и так до бесконечности. Теперь у меня нет даже ощущения, что я могу найти какую-то истину в чём-то. Раньше я не понимал глобально, **в чём** я её находил, а теперь понимаю: в вопросе того, **что делать** — с наблюдениями, со словами, описывающими наблюдения, с другими людьми, со словами других людей, с чувствами.

Каково это состояние

Описать его я не могу. Что бы я ни сказал — «это я делаю, а это не делаю, об этом думаю, об этом не думаю» — этого там нет, потому что любое такое утверждение подразумевает, что я следую каким-то словам. А я не следую никаким словам, **в том числе словам о том, что не нужно следовать словам.**

Когда ты думаешь, что знаешь истину, ты за пять секунд легко расскажешь другому, что ты делаешь и зачем. А когда всего этого нет — я не знаю, что сказать о своём состоянии. Думаю, это и не имеет смысла говорить: мне это самому не нужно, а значит, и другим не нужно.

По факту: жизнь становится очень простой и понятной, всё встаёт на свои места и работает как часы, никаких негативных эмоций и чувств. В этом состоянии я могу браться за любое дело — в том числе рассказывать людям, помогать им, работать психологом. Плохо становится только тогда, когда я начинаю думать о **какой-то истине, которую надо донести другим.**

Мотивации что-то рассказывать другим нет только тогда, когда думаешь об этом как о гайде и миссии донести истину, в которую сам не веришь. А если об этом вообще не думать и просто по факту общаться с людьми и помогать — всё нормально работает.

Итог

После утраты веры во все слова ты больше не можешь словами менять своё состояние. Вспоминать какие-то слова и надеяться, что от этого окажешься в нужном состоянии, — бред: это значит, что ты всё ещё неосознанно ищешь истинные слова. Сейчас буду тестировать это состояние и смотреть, как получается жить.

Суть

Я записываю **разговор с воображаемым среднестатистическим человеком** — веду его с нуля. У каждого человека в голове есть **истина, в которую он верит**. Она бывает **двух типов**: истина-описание и истина о том, что с этим описанием делать. Задача — разрушить обе и в конце **перестать думать о какой-либо истине вообще**.

Истина двух типов

У любого человека в голове есть истина — какие-то слова, которые он считает истиной, о которой он постоянно думает и от которой отталкивается. Это его опора.

Истина первого типа — слова, которые просто что-то описывают. Самое базовое: **я хочу, мне нужно, я должен, другие должны.**

Истина второго типа — слова о том, **что делать** с первой истиной: что делать мне, что делать другим людям. Это гайд, как жить.

Вера в истину второго типа базируется на вере в истину первого типа.

Откуда берётся вера в истину первого типа? Из того, что человек верит в **свои наблюдения и свои чувства** как в истину. Я чувствую влечение, описываю его словами «я хочу» — и верю в эти слова, потому что верю, что чувство реально. Других людей мозг тоже выделяет в отдельную категорию, не как обычное наблюдение.

Зачем терять эту веру

Не потому, что это неправда, а потому, что **это причиняет множество страданий**. Чем больше страданий, тем больше мотивации перестать верить.

Вера «я хочу» → агрессия на людей и на реальность, которая не даёт желаемого; несчастье, когда этого нет; страх, что не получишь.

Вера «мне нужно» → множество чувств и эмоций по этому поводу.

Вера «я должен» → страх не сделать то, что должен, давление ответственности.

Вера «другие должны» → огромное количество злости на людей, потому что они с большой вероятностью не будут делать то, что должны.

Мир всегда будет не таким, каким должен быть, если ты веришь в какое-то описание того, каким мир должен быть.

Пока такие верования есть, ты всегда сильно рискуешь очень сильно стрессануть, разозлиться и что-то натворить, впасть в тоску. Когда я этой веры лишился, я увидел огромный потенциал: я могу больше **никогда** не испытывать злость, грусть и страх, как бы жизнь ни повернулась. Мало того, что мне может быть хорошо сейчас, — я могу **обезопасить себя в будущем**, чтобы то, что ранило в прошлом,

больше никогда не ранило.

Как убить веру: конкретные фразы

Достаточно осознать несколько фраз — просто взять и осознать:

«Я не могу верить никаким своим наблюдениям, потому что не могу никак доказать себе их». То, что мозг не может доказать, он не может и считать истиной — так уж он устроен.

«Я не могу верить никаким своим чувствам, потому что не могу доказать себе их».

«Я не могу верить никаким словам, потому что не могу доказать себе их». После потери веры в наблюдения и чувства это очевидно: раньше слова доказывались опорой на наблюдения и чувства, а теперь доказывать нечем.

Дополнительно: слова, которые **правильно** описывают мои наблюдения и чувства, я тоже не могу считать истинными — потому что сами наблюдения и чувства могут быть полностью ошибочными. То есть не только «левые» слова, а вообще любые

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.