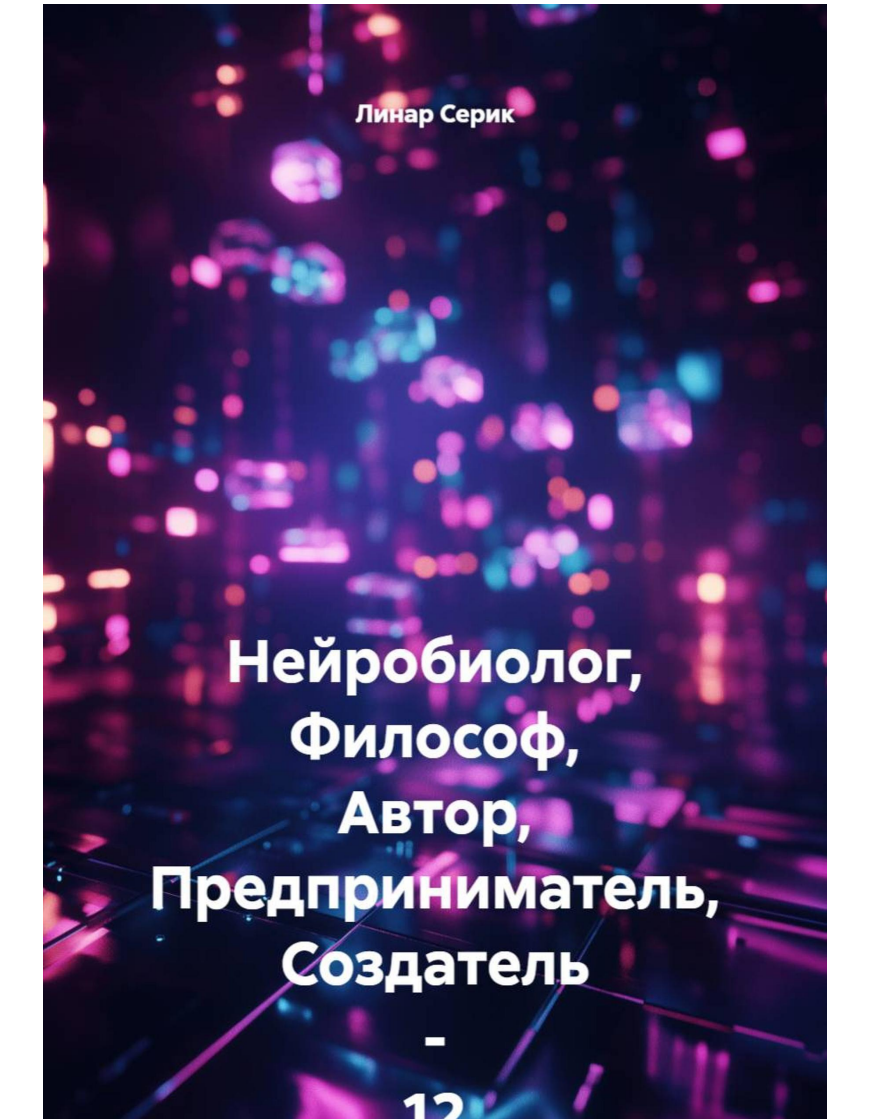




Линар Серик

Нейробиолог,
Философ,
Автор,
Предприниматель,
Создатель

-

12

Линар Серик

Нейробиолог, Философ, Автор, Предприниматель, Создатель - 12 летний ЛИнар Серик

<https://litres.ru/74574209>

SelfPub; 2026

Аннотация

Автор сверхпопулярной книги «Проиграть, чтобы победить. Эффект бескрайней степи» Линар Серик — профессиональный нейробиолог и философ — выпускает новый труд с углублёнными знаниями, объяснением реального мира и прогнозами на будущее. В этом издании он подробно расскажет о своей философии и уникальных авторских методиках. Среди них: «Метод Сая» (метод шести «почему»), метод Уайса в переговорах, эффект бескрайней степи, метод заморозки, маркетинговые стратегии, а также новые философские взгляды — например, «форсизм» (концепция, согласно которой человек решает все проблемы силой). Узнайте больше в этой книге!

Хотите узнать больше о Litally? Скоро выйдет книга, посвящённая этому стартапу! Litally & Litdeo — суверенная технологическая и литературная экосистема, созданная Линаром Сериком. Она объединяет ИИ-видеостудию Litdeo 4K, игровую

платформу L-Games с 11 возрастными категориями и киберспортом 5x5 на 25 героев, радар трендов Trend Spy AI, 100 языков, 100 тем и 50 режимов доступности.....

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Линар Серик Нейробиолог, Философ, Автор, Предприниматель, Создатель - 12 летний ЛИнар Серик

Глава

Для начала давайте прочитаем отрывки его нового произведения:

Глава 2. Километры пути.

Желание – очень сильный инструмент. Но не единственный сильный. Если Фил захочет стать популярным, этого недостаточно. Ему нужны ресурсы, ум, план, стратегия выживания и оружие. Но как завладеть желанием? Многие начинают, но им становится лень. Раньше открывать проект было чем-то новым и необычным, а потом габитуация. Сна-

чала ему было интересно, а потом он понял, что надо трудиться каждый день, тогда человек бросает проект не закончив. И вот, смотря на эту ошибку мы должны сделать вывод. Эту систему можно ли взломать? Маленькая дофаминовая искра, адреналин, сильное желание, но нет ресурсов. И я говорю не про деньги, не про ноутбуки, одного всплеска дофамина и сияния амигдалы, то, что отвечает в нашем мозгу за функции: «Бей беги или замри». То есть страх, крики злости ит.д. это работа нашей амигдалы. Также есть маска цинизма, для одних это понятно и скучно будет читать объяснение, но ведь все люди разные и к каждому нужно найти свой подход. Маска цинизма, я объяснять не буду, лучше скажу сразу: «да-да!» или: «Ла Ла Ла. Я ничего не слышу» и другие примеры, например: «поплачь!». Из-за когнитивного диссонанса, который мы изучали ранее они надевают маску цинизма. Но нельзя говорить, что это плохо. Ведь это защитный пример. И защитным примером нужно пользоваться, в разных случаях. Маленькая дофаминовая искра не зажжет реактивный ранец в бескрайней степи, даже норадреналина мало. Ну а у других почти даже нет искры. Но в случае с Филом маска цинизма не поможет. Теперь у него есть желание, но нужно проанализировать ситуацию. Движется шторм, километры пути, а что делать? Многие говорят, что паника не поможет. Первое, ему нужно найти какое-то укрытие и добежать. Страх, паника вызвана амигдалой, в другое время она же помогает вызвать адреналин. Но,

к сожалению, как много людей, кто много работает в сидячем образе жизни. Малоподвижны и не смогут добежать до укрытия. Но тут еще дилемма пришла, видно два укрытия, один из них мираж и нужно догадаться какой. ОН времени мало, песок уже близится. Что делать? ОН начал медленно тащиться. И тут вспомнил шесть почему. Почему я хочу добежать, потому что я смогу добраться до города. Для чего мне нужен город? Для того, чтобы продвинуть свой проект. Для чего? Для популярности, денег и так далее. А это и так далее для чего? Для сокращения времени. Молодец, он додумался и задал себе финальный вопрос. А на, сто ты готов пойти ради этого и сможешь ли ты хотя бы выжить и что для этого нужно. Но бежать с амигдалой нельзя. ОН может поскользнуться и тогда его уже не спасти. Хорошо, когда мозг может объединить и префронтальную кору, которая отвечает за раздумья и амигдалу, которая дает тебе адреналин. Бежать с умом. Тогда Фил начал бежать чуть быстрее, но этого не хватило. Ему нужно сильное топливо. Что делать? Времени мало и куда бежать? Первая пещера темная и внутри виден свет. Вторая пещера Темная, где ничего не видно, но Фил заметил там второй проход. ОН побежал ко второму. Почему? Надо смотреть в долгосрочной перспективе. Есть быстро вверх, чтобы быстро скатиться или медленно вверх, но надолго. Достаточно долго, чтобы выжить. Но не хватало скорости. Тогда он применил магию цифр. ОН примерно рассчитал количество метров.

-19,18. Совсем немного еще 3,2,1. Еще 5, 4, 3 2, 1. Я смогу, вспомни зачем мне это надо. Я решил тведо, я должен выжить. Я должен выжить. 3,2,1. Осталось всего пять. Пять, четыре, немного, совсем немного, три, два, один.

НО, к сожалению, это было в разуме, а в реальности оставалось еще 10 метров. ОН бежал настолько быстро, что мог споткнуться. Тогда он начал бежать чуть медленнее. Он нашел баланс, не так быстро, чтобы упасть, но не медленно, чтобы погибнуть. ОН видел на все 720 градусов. Повторял в голове, что осталось мало, хотя мозг уже говорил нет. Он видел землю, птиц, смотрел назад, видел пещеру и то, что возможно, например упадет кирпич или пещера будет завалена. Он оценивал риски и бежал. Фил смог! Он зашел направо и решил переждать там. Герой упал от усталости и потерял сознание. Он перестарался, но хотя бы был жив. В это время песочная буря уже прошла. Но это было даже не одна десятая его проблем. Проблема, которая настигает его сейчас: отсутствие воды, жара и десятки километров до города!

Глава 3. Планирование.

Желание помогло ему выжить. Но теперь желания очень мало. Слишком мало, чтобы выжить. На улице царил день. Солнце сжигало все. Воды было мало. Что ему делать? Ему пойти в жару или инвестировать время в отдых, составить план и ночью пойти. Решил он второй вариант. ОН взял ручку, листок и начал писать план. Планирование всегда нужно, даже для великих импровизаторов. Всегда нужен план б, в, г, д, е, ж. Ну точнее лучше план с отступными маневрами, чем только план а. Наступил вечер. Он пошел. Встал с пещеры. Песок вокруг. Вечером наконец стало прохладно. Но ночью в степи не тоже так безопасно. Наступил холод. На улице вышли волки и даже дикие собаки. Опасность вокруг. Но его план был очень нужным. Сказать другие слова было бы лишь трата времени. Он вышел. Было холодно. Очень холодно. Полная тишина. Ни мерцающих огней, ничего. Тишина. Потом стук. Стук, стук и стук. Постоянный, повторяющийся. Потом резко камень содрогнулся и камушек ударился об его ботинок. Он открыл план. План а, сбегать не получилось, из-за внешних обстоятельств, которые могут привести

его к гибели. Его план б. ОН видел странные глаза. Он тихо побежал. В кармане у него было мясо, курица, рис, фонарик, и металлический громкоговоритель. Кто-то прорычал. Его окружило 3 волка. Он взял громкоговоритель, кинул. Волки побежали туда, подумали, что это мясо. Он бежал. Фил нашел пещеру. Он кинул поделил курицу на 6 частей и кинул сначала 3, чтобы отвлечь всех. Потом побежал. Они доели и побежали за ним. У него остались еще козыри. Он решил использовать не все сразу. Ему нужна была помощь волка. Они снова побежали. Он кинул вторую половину курицы. Они снова поели. ОН добежал до пещеры, но не заходил. У него был другой план. Он кинул первый кусок мяса. Волки прыгнули и поломали опору пещеры. Затем вторую, третью, четвертую, пятую, шестую. Пещера падала. Он побежал далеко от пещеры и рассчитав все правильно успел зайти в пещеру один, но это был единственный выход. Он выжил, но не просчитал, что не сможет выйти. Он заснул. Наступило утро. Он попил воды. НО теперь ему надо составить план, как же выбраться из пещеры. ОН составил. У него не было лома. У некоторых он есть, но всем так везет, нельзя надеяться на удачу. Как же он спасется? И тут пришло чудо. Огромное чудо, чудесное, великое чудо. Он был жив, в этой критической ситуации это хорошая мотивация. Он задавался вопросом, может ему перестать, но понял, что его мечта не исполнится, если он не будет стараться. Это отличный инструмент мотивация, но его недостаточно, чтобы сбежать. Одно-

го только планирования, желания и мотивации слишком мало. Мотивация дает энергию, планирование дает направление, желание дает топливо, сильное топливо. Но топливо без бензина и других веществ не работает. Теперь ему придется найти этот бензин, чтобы выжить. Но бензина в его случае нет, если нет бензина на машину, то надо слезть с машины и поехать на велосипеде. Иногда нужно пойти вглубь, чтобы выбраться. ОН пошел вглубь пещеры. Фил увидел трещину, маленькую трещину и свет. Он взял рис и положил в узкую расщелину. ОН намочил водой и оставил. Ему помогает физика. Он использует знание и смекалку, ОН достает платный велосипед, рискуя, что если времени не хватит, то велосипед вернуться и ты не успеешь попасть в нужное место. Герой сильно рискует. Но когда дело касается жизни и это последний шанс, то он пытается использовать все. Мотивация нужна, желание важно, как и планирование, но смекалка и знания не менее важны. Он ждал часы. Наступила ночь. Расщелина стала больше. Он может пролезть, но будет больно. ОН сделал половину и так устал, он не спортивный человек, не профессионал спорта, он устал и не может. И тогда он мотивировал себя, использовал магию чисел, смекалку. НО тогда задал роковой вопрос: «все говорят, что у меня не получится. Может это все же так? Может я не смогу, тогда какой смысл возвращаться, лучше я доживу свою жизнь здесь в пещере. Я вернусь, ведь это глупо, это нереальная цель, у меня ничего не получится и не должно было с самого

начала!». Из-за долгого провозждения в закрытом пространстве его префронтальная кора начала работать по другому. Как ему забыть мысли? Оптимизм выключен префронтальной корой, так, что выхода нет. Ему правда стоит сдаться? Он раненый начал возвращаться. Его остатки префронтальной коры решили запустить последний антикризисный вопрос. Снова правило 6 почему, я называю это Метод Сая (six why).

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.