

Мышление без автопилота

Как замечать привычные сценарии
и выбирать по-новому



и
Дмитрий Соколов

Дмитрий Соколов

**Мышление без автопилота:
Как замечать привычные
сценарии и выбирать по-новому**

«Автор»

2026

Соколов Д.

Мышление без автопилота: Как замечать привычные сценарии и выбирать по-новому / Д. Соколов — «Автор», 2026

Снова обещаете себе: «завтра всё будет иначе» — но откладываете важное, соглашаетесь против желания или срываетесь на близких? Привычный сценарий кажется неизбежным, пока вы его не замечаете. Именно здесь возвращается возможность выбрать. Книга поможет увидеть, как работает автопилот: находить повторяющиеся эпизоды, разбирать привычку на триггер, реакцию и награду, замечать сигналы тела и эмоции, отличать факты от первых выводов. Вы узнаете, как создавать паузу, сверяться с ценностями и проверять новые решения безопасными экспериментами. Практики помогут менять собственный вклад в отношениях и возвращаться к выбранному курсу после срыва — без требования переделать всю жизнь за один день. Это книга для тех, кто устал повторять одни и те же реакции и хочет перемен без самоосуждения и резких рывков. Вы соберёте личную систему, которая поможет замечать сценарий, выбирать следующий шаг и сделать полезные решения доступнее в повседневной жизни. Книга создана с помощью ИИ.

© Соколов Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как работает автопилот: привычные реакции в повседневной жизни	6
Замечать повторения: где и когда вы действуете по одному сценарию	10
Разобрать привычку на части: триггер, реакция и награда	15
Включить наблюдателя: как отслеживать себя без осуждения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дмитрий Соколов
Мышление без автопилота:
Как замечать привычные
сценарии и выбирать по-новому

Мышление без автопилота: Как замечать привычные сценарии и выбирать по-новому

Дмитрий Соколов

Как работает автопилот: привычные реакции в повседневной жизни

В 6:47 телефон завибрировал на тумбочке. Лена выключила будильник, открыла сообщение от коллеги, потом прогноз погоды, потом ленту — «на минутку, просто проснуться». Одной рукой она листала экран, другой на ощупь искала ключи, которые вчера положила «в надежное место». На кухне остывал чай. В прихожей ждал недоподписанный список дел. А в голове звучало бодрое обещание: сегодня я всё сделаю иначе.

В 7:31 Лена наконец вышла из дома. Уже у лифта проверила, не забыла ли телефон. Телефон был в руке. Она вздохнула и нажала на кнопку первого этажа.

День не начался с большого решения. Он начался с серии маленьких движений, каждое из которых будто случилось само. И к вечеру Лена поймала себя на странном ощущении: день был заполнен, но в нем почти не было ее выбора.

Так работает автопилот. Не как тайный враг, который крадёт волю, и не как диагноз, а как обыденная способность мозга действовать без подробных инструкций. Благодаря ей мы можем чистить зубы, пока мысленно составляем список покупок, или доехать знакомым маршрутом, не проговаривая себе каждое движение. Автоматизм освобождает внимание для того, что действительно требует усилий.

Проблема начинается не тогда, когда действие стало привычным. Она начинается, когда знакомая реакция продолжает включаться, хотя уже не помогает нам жить так, как мы хотим.

День складывается из сигналов

В 10:20 Лена успела разобрать письма и открыть рабочий документ. К ее столу подошел коллега:

— Слушай, можешь сегодня подхватить еще одну задачу? Там совсем немного.

Лена хотела посмотреть на календарь. Хотела спросить, к какому сроку нужна задача. Хотела хотя бы на секунду вспомнить, что обещала себе закончить до конца дня. Но прежде, чем эта мысль успела оформиться, прозвучало:

— Конечно, давай.

Коллега улыбнулся и ушел. Лена испытала короткое облегчение: неловкий разговор закончился, ее сочли отзывчивой, никто не расстроился. Только позже, когда список дел распух, а рабочий день незаметно пополз к вечеру, это облегчение предъявило счет.

После обеда она открыла почту «на секунду» и обнаружила, что полчаса отвечает на сообщения, которые не были срочными. В 16:40 заметила: главное дело всё еще не начато. Лена сердито назвала себя рассеянной, но это слово мало что объясняло. Рассеянность звучала как черта характера, а происходившее больше напоминало знакомую цепочку: свободная минута — телефон — несколько новых стимулов — потеря времени.

Дома Лена поставила сумку у двери и сказала себе, что сначала приготовит нормальный ужин. Но день был долгим, а обещание коллеге «всего лишь немного помочь» оказалось не таким уж небольшим. Пока разогревалась еда, она открыла видео. Потом — ленту. Потом съела печенье, не особенно замечая вкус. Не потому, что у нее не было силы воли, а потому, что усталость просила самого простого: быстрого удовольствия, короткого отвлечения, чего-то, для чего не нужно принимать еще одно решение.

В 22:46 Лена закрыла телефон. В голове мелькнуло: «Опять весь день куда-то делся». Она не вспомнила ни одного крупного выбора, который совершила бы против себя. И все же к вечеру оказалось, что она почти ни разу не остановилась и не спросила: *а я сейчас действительно этого хочу?*

Чтобы разобраться в таких эпизодах, не обязательно считать себя безвольным или срочно перестраивать всю жизнь. Достаточно увидеть, из чего состоит автоматизм.

Часто у него есть три звена:

Сигнал → привычная реакция → ближайший результат.

Сигналом может быть что угодно: звук уведомления, просьба коллеги, пустая пауза, усталость, тревожная мысль. Реакцией становится действие: открыть экран, согласиться, отложить задачу, взять печенье. А ближайшим результатом — что-то приятное или хотя бы облегчающее: стало не так скучно, неловкость ушла, тревога на секунду ослабла.

Именно немедленный результат делает реакцию привлекательной. Поздняя цена — потерянное время, перегруженный вечер, неудовлетворенность собой — обычно наступает не сразу. Мозг хорошо замечает то, что облегчило состояние сейчас. Дальние последствия часто звучат тише.

Не всякое автоматическое действие одинаково

Полезно различать три вещи: привычку, осознанное решение и импульсивную реакцию. В жизни они могут переплетаться, но различие помогает понять, что именно происходит.

Привычка — действие, которое запускается знакомой ситуацией и часто повторяется почти без размышления. Например, каждое утро брать телефон, пока закипает чайник. Сама по себе привычка не обязательно плоха: так же автоматически мы можем пристегнуть ремень или выключить плиту.

Осознанное решение — выбор, при котором мы хотя бы ненадолго удерживаем в поле внимания обстоятельства и собственные намерения. Допустим, Лена смотрит в календарь, видит, что день заполнен, и отвечает коллеге: «Сегодня не возьму, но могу посмотреть завтра». Это не обязательно долгое взвешивание. Иногда достаточно одной короткой проверки: *у меня есть на это место?*

Импульсивная реакция — быстрый ответ на сильное желание, чувство или стимул. Увидеть аппетитную булочку и сразу купить её — пример, но импульс может быть и защитным: резко ответить на неприятное письмо, потому что задела, или мгновенно согласиться, чтобы не столкнуться с чужим недовольством.

Эти категории не делят людей на «осознанных» и «неосознанных». Они описывают разные способы действия, которые есть у каждого. Лена могла утром привыкнуть проверять телефон, на работе импульсивно согласиться, а вечером вполне осознанно приготовить ужин. Один и тот же человек переключается между ними много раз в день.

Почему мозг вообще так устроен? Потому что продумывать каждое действие с нуля дорого для внимания. Когда ситуация знакома, мозг опирается на уже выученную связку: «если происходит это — делай вот то». Повторение в сходных обстоятельствах делает действие доступнее и быстрее. Звуковой сигнал — рука тянется к телефону. Просьба — привычное «да». Диван после тяжелого дня — сериал и что-нибудь перекусить.

Это не означает, что однажды вы приняли решение «всегда говорить да» или «вечером непременно листать ленту». Иногда связь складывалась незаметно: действие помогало справиться с напряжением, заполняло паузу, давало ощущение одобрения. Мозг запоминал не только удовольствие, но и облегчение: *сделал — и стало немного легче*. А потом повторял знакомый ход, даже когда со временем он начинал обходиться дороже.

Автопилот особенно удобен, когда мы заняты, устали, торопимся или перегружены впечатлениями. В такие моменты меньше ресурсов остается на то, чтобы каждый раз проверять: «Это всё еще соответствует моим планам?» Но автоматизм не исчезает только потому, что мы его заметили. И одно наблюдение не превращает человека в безупречно спокойного мастера выбора. Оно делает другое: добавляет к цепочке новое звено — возможность увидеть, что она уже началась.

Карта одного дня

Предлагаю не менять весь распорядок и не составлять грандиозный план новой жизни. Вместо этого один день побудьте внимательным наблюдателем. Не строгим контролером, который выставляет себе оценки, а исследователем, которому интересно, как именно устроен его привычный маршрут.

Упражнение называется «**Карта одного дня**». Его можно сделать вечером по памяти или заполнять в заметках по ходу дня. Задача — отметить три момента, когда действие началось раньше, чем вы успели подумать.

Для каждого эпизода запишите:

1. Время и ситуация. Где вы были? Что только что произошло — снаружи или внутри?

2. Что я сделал автоматически?

3. Что получил сразу? Например, облегчение, отвлечение, одобрение, ощущение контроля, быстрое удовольствие.

4. Чего это стоило позже? Не обязательно больших неприятностей: может быть, времени, спокойствия, сил или соответствия собственному плану.

Пример:

Время и ситуация

Что я сделал автоматически

Что получил сразу

Чего это стоило позже

7:05, зазвонил будильник

Открыл ленту в телефоне

Проснулся, отвлекся от сонливости

На сборы осталось меньше времени

10:20, коллега попросил о помощи

Сразу согласился

Избежал неловкой паузы, почувствовал себя полезным

Перенес свою задачу на вечер

21:45, устал после рабочего дня

Включил видео и продолжил листать ленту

Получил легкое развлечение, не думал о делах

Поздно лег, утром будет труднее встать

Это не бухгалтерия хороших и плохих поступков. Если в графе «что получил сразу» ничего не нашлось, присмотритесь внимательнее. Даже нежелательное действие обычно что-то дает на короткой дистанции: оно помогает избежать чувства, откладывает усилие, заполняет тишину, обещает облегчение. Понять пользу автоматизма — не значит одобрить его. Это значит увидеть, почему он возвращается.

Когда карта будет готова, не пытайтесь обнаружить в ней все закономерности жизни. Ответьте только на три вопроса:

- В каких ситуациях я чаще всего действовал раньше, чем успел подумать?

- Что похожего было между этими моментами — спешка, усталость, тревога, чужая просьба, пустая пауза?

- Какой один эпизод повторяется настолько часто, что его стоит просто замечать?

Выберите один такой момент. Не всю жизнь и не даже весь день — одну повторяющуюся точку. Например, рука тянется к телефону, пока вы ждете, пока закипит чайник. Или «да» срывается с губ, когда вас о чем-то просят.

Пока вы ничего не обязаны менять. На следующий день, если эта ситуация возникнет, можно лишь назвать ее про себя: «Вот знакомый момент». Иногда полезно добавить один спокойный вдох. Не для того, чтобы запретить себе действие, а чтобы заметить его до того, как оно завершится. Если после паузы вы всё равно откроете телефон — вы не провалили упражнение. Вы уже увидели то, что раньше происходило незаметно.

Так и начинается выбор: не с обещания всегда поступать правильно, а с крошечного промежутка между сигналом и реакцией. В этом промежутке не обязательно сразу находится новый ответ. Сначала там может быть просто внимание — ясное понимание: «Я сейчас делаю это по привычке». Но даже такое понимание отличается от слепого повторения. Теперь вы не только внутри сценария. Вы можете его рассмотреть.

Лена не проснулась на следующий день другим человеком. Она по-прежнему могла торопиться, уставать и соглашаться быстрее, чем хотела. Но вечером она записала три эпизода: телефон утром, просьба коллеги, лента перед сном. А рядом отметила, что каждый раз получала что-то немедленно: отвлечение, облегчение, отдых без усилий. Не ругала себя — просто увидела связь.

На следующее утро Лена снова услышала будильник. Рука потянулась к телефону. И на этот раз, уже коснувшись экрана, она заметила: «Ага. Вот оно». Она могла открыть ленту, а могла положить телефон обратно. Самое важное было не в том, какой вариант она выбрала. Впервые за долгое время она заметила, что выбор вообще существует.

Автопилот — часть нашей повседневной жизни, а не доказательство слабости. Он помогает справляться с привычными задачами, пока знакомая реакция совпадает с тем, чего мы хотим. Когда совпадение исчезает, полезнее не обвинять себя, а исследовать цепочку: что меня запустило, что я получил сразу и чего это стоило позже. Для такого исследования не нужны ни идеальная дисциплина, ни новая версия себя. Нужны внимание и немного терпения.

Начните с трех моментов. Не требуйте от себя немедленно переделать день. Сначала посмотрите, как он устроен. Иногда свобода возвращается не с громкого решения, а с тихого замечания: «Я знаю этот сценарий. Сейчас он начинается».

Замечать повторения: где и когда вы действуете по одному сценарию

В понедельник Илья вышел с совещания с новым поручением. Когда руководитель спросил, кто сможет собрать замечания команды к презентации, Илья уже знал, что его неделя забита. Но пауза затянулась, несколько человек отвели глаза, и он произнёс:

— Я могу.

Во вторник он задержался, чтобы закончить презентацию, и разозлился на коллег, которые ушли вовремя. В среду в общем чате он увидел вопрос о сроках и не ответил: «Пусть сначала попробуют сами». А в пятницу, когда коллега спросил, всё ли в порядке, Илья сказал, что просто устал.

В тот же вечер он вспомнил другую историю — с предыдущей работы. Там было так же: он не возразил на совещании, потом взял на себя лишнее, а через пару недель стал отвечать коротко и избегать общих обедов. И ещё раньше, в небольшом проекте, повторилось почти то же самое. Другие люди, другие задачи, иной офис. И всё же знакомое послевкусие: сначала согласие, потом перегрузка, затем раздражение и желание отдалиться.

До этого Илья считал каждую историю отдельной неудачей. В одном проекте попалась хаотичная команда, в другом руководитель торопил, в третьем коллеги недостаточно помогали. Возможно, во всех этих объяснениях была доля правды. Но пока он рассматривал эпизоды по одному, общий поворот оставался за кадром.

Чтобы заметить повторение, иногда нужно не сильнее вглядываться в один случай, а положить рядом несколько.

Разные декорации — знакомый поворот

Повторяющийся сценарий редко выглядит как точная копия события. Если бы в каждой ситуации были те же люди, те же слова и тот же кабинет, закономерность было бы легче увидеть. Но обычно меняются декорации, а сохраняется последовательность.

Илья сначала записал три эпизода, стараясь не объяснять их и не выносить себе приговор. Только факты: что случилось, что он сделал и что последовало.

Ситуация

Общий сигнал

Привычная реакция

Немедленный выигрыш

Отложенная цена

На совещании попросили добровольца для дополнительной задачи

Возникла пауза; никто сразу не вызвался

Илья согласился, хотя был занят

Неловкость быстро исчезла, его сочли надёжным

Перегрузка и раздражение

В новом проекте он не согласился с оценкой сроков

Руководитель говорил уверенно, времени на обсуждение было мало

Илья промолчал, а после встречи сам исправлял план

Не пришлось спорить и рисковать тем, что его сочтут неподготовленным

Чужой оптимистичный срок стал его личной проблемой

На ретроспективе коллега спросил, устраивает ли команду распределение работы
Нужно было обозначить недовольство при других людях
Илья ответил: «В целом нормально»
Разговор не стал напряжённым
Нагрузка не изменилась, зато выросло желание отстраниться

Когда Илья посмотрел на таблицу, три разных события сложились в одну линию. Сигналом оказывалась не сама просьба — просьбы были разными. Повторялась пауза перед ответом, уверенный тон собеседника или необходимость высказаться при всей команде. В эти секунды Илья словно выбирал не то, что считал разумным, а то, что быстрее снимало напряжение: промолчать, согласиться, не задерживать разговор.

Позже у этого выбора появлялась цена. Но в моменте он приносил выгоду — вполне настоящую. Илья избегал неловкости, сохранял образ надёжного человека, не вступал в спор. Если не заметить эту немедленную выгоду, собственное поведение легко объявить бессмысленным или слабым. Если заметить, оно становится понятнее: оказывается, реакция когда-то помогала справляться с конкретным моментом. Просто затем начинала создавать трудности.

Важно: не всякое похожее последствие означает один и тот же сценарий. И не всякий повтор доказывает, что проблема целиком в вас. Иногда человек снова сталкивается с неразумными требованиями или несправедливым распределением нагрузки. Контекст имеет значение. Задача — не снять ответственность с других и не возложить её на себя, а разобраться, какая часть ситуации повторяется и где в ней возникает ваша знакомая реакция.

Сценарий — не приговор

Фраза «я всегда всё беру на себя» звучит как окончательный вердикт. Она охватывает всю личность и ничего не объясняет: когда именно это происходит, с кем, после какого сигнала? Гораздо полезнее описать конкретную последовательность:

«Когда на совещании возникает пауза и я не уверен, что отказ будет воспринят спокойно, я часто соглашаюсь на дополнительную задачу. Это быстро снимает неловкость, но позже увеличивает мою нагрузку и раздражение».

Такой текст не оправдывает поведение и не обвиняет человека. Он указывает на условия, действие и результат — то есть на то, что можно наблюдать. В нём есть место для исключений: «часто» не значит «всегда», а найденная закономерность не говорит, что вы неспособны поступить иначе.

Исследования привычек показывают, что повторяющиеся действия легче закрепляются, когда совершаются в похожем контексте. Знакомый сигнал может запускать знакомый ответ прежде, чем мы успеем обстоятельно всё обдумать. Это не означает, что мы лишены выбора. Скорее, выбору иногда нужно помочь появиться: сначала увидеть сигнал, затем заметить реакцию. В этом смысле наблюдение — не пассивное занятие, а способ обнаружить момент, который раньше пролетал незамеченным.

Для этого полезнее собирать отдельные эпизоды, чем полагаться на общее впечатление о себе. Память охотно обобщает: после тяжёлой недели легко решить, что «всё всегда повторяется», а после удачного дня — забыть о прежних трудностях. Краткая запись, сделанная вскоре после события, помогает удержать детали: что именно произошло, где вы были, что ощущали и какой ответ выбрали.

Упражнение «Три похожих эпизода»

Выберите область, где вам хотелось бы лучше понимать свои решения: работа, близкие отношения, отдых, деньги, забота о себе. Не обязательно начинать с самого болезненного случая. Подойдут небольшие эпизоды последних дней: вы отложили ответ на сообщение, согласились на неудобную просьбу, выбрали знакомое блюдо, хотя хотели попробовать другое.

Запишите три конкретных случая, которые кажутся хотя бы немного похожими. Если не получается найти три сразу, начните с двух и наблюдайте ещё несколько дней. Не подгоняйте события под одну схему. Иногда сходство обнаруживается не сразу, а иногда его действительно нет — это тоже полезный результат.

Для каждого эпизода ответьте на вопросы:

•**Когда это произошло?** Было ли определённое время суток, конец недели, момент спешки?

•**Где вы находились?** Дома, в офисе, в дороге, перед экраном, в шумном магазине?

•**Кто участвовал?** Коллега, близкий человек, незнакомец, вы сами?

•**Что произошло непосредственно перед вашим действием?** Какая фраза, пауза, мысль, просьба или ощущение?

•**Что происходило в теле?** Напряглись плечи, сжалась челюсть, участилось дыхание, появилось желание отвернуться или скорее закончить разговор?

•**Как вы поступили?**

•**Что изменилось сразу после этого?**

•**Каковы были последствия позже?**

Затем заполните таблицу. В колонке «общий сигнал» ищите не обязательно одинаковые слова или обстоятельства, а сходный момент: нужно попросить о помощи, неясно, как отреагируют на отказ, страшно задержать другого, хочется избежать ошибки. В колонке «немедленный выигрыш» запишите, что ваша реакция помогла получить или не переживать. В колонке «отложенная цена» — последствия, которые проявились позднее. Если последствий не было или действие оказалось полезным, так и укажите. Цель не в том, чтобы непременно обнаружить ущерб.

Завершив таблицу, попробуйте сформулировать сценарий в три части:

Когда происходит... я обычно... чтобы сразу...; позже это приводит к...

Например:

«Когда я вижу, что близкий человек расстроен и не говорит прямо, что ему нужно, я часто начинаю предлагать решения вместо того, чтобы спросить. Так я быстро избавляюсь от чувства беспомощности, но разговор может закончиться тем, что человек чувствует себя не услышанным».

Или:

«Когда приходит сообщение с просьбой, а я не знаю, сколько времени займёт помощь, я откладываю ответ. Так мне не нужно сразу отказывать или обещать, но через несколько дней я испытываю больше тревоги и отвечаю уже с чувством вины».

Формулировка должна быть достаточно точной, чтобы её можно было узнать, и достаточно нейтральной, чтобы не превратиться в ярлык. «Я безответственный» — не сценарий. «Когда задача кажется большой и непонятной, я переключаюсь на мелкие дела, потому что они дают быстрый результат; основную работу начинаю позже» — уже наблюдение, с которым можно работать.

Ищите не только большие сцены

Повторения прячутся не только в конфликтах, увольнении и важных решениях. Иногда сценарий заметен в пятиминутных привычках.

Вы открываете письмо, видите сложный вопрос и решаете ответить позже. На следующий день делаете то же самое с другим письмом. Возможно, общий элемент — не сложность самой задачи, а страх, что ответ потребует обещания, которое вы пока не готовы дать.

Вы заходите в магазин после работы, устали и голодны, берёте одни и те же продукты, хотя собирались попробовать приготовить что-то новое. Может быть, это не рассказ о недостатке дисциплины, а повторяющийся способ упростить выбор, когда сил мало.

Вы замечаете, что в разговоре с одним родственником начинаете оправдываться ещё до того, как он вас о чём-либо попросил. Это может быть связано с конкретной историей ваших отношений — и одной таблицей всего не выяснить. Но три похожих эпизода помогут увидеть, что именно обычно происходит перед этим и как вы себя чувствуете.

Небольшие случаи ценны тем, что в них проще сохранять любопытство. Не каждый шаблон требует срочной перестройки. Некоторые даже помогают: например, короткая прогулка после работы может быть устойчивым способом переключиться. Смысл наблюдения — не объявить каждое повторение проблемой, а понять, где привычный выбор по-прежнему вам служит, а где начинает обходиться слишком дорого.

Как не превратить наблюдение в самокритику

Есть несколько ловушек, в которые легко попасть.

Первая — искать подтверждения заранее готовому обвинению. Если вы решили, что «никогда не умеете отказывать», мозг будет подбирать соответствующие примеры. Поэтому добавьте к таблице вопрос: «Был ли случай, когда я повёл себя иначе? Что тогда отличалось?» Возможно, вы смогли обозначить границу, когда не торопились или говорили с человеком наедине. Это не опровергает закономерность, но показывает, что у неё есть условия и исключения.

Вторая — принимать последствие за сигнал. «Я снова устал» описывает результат, но не обязательно начало сценария. Проследите путь назад: что произошло за час до усталости, перед согласием, перед молчанием? Иногда самый полезный фрагмент — крошечная пауза, когда вы ещё ничего не сделали, но тело уже напряглось.

Третья — пытаться выяснить единственную причину. Одна реакция может объясняться сразу несколькими обстоятельствами: временем, отношениями, усталостью, неясными правилами. Не нужно немедленно находить детское воспоминание или окончательное объяснение. Для начала достаточно надёжно заметить: «В этих трёх случаях сигнал был похож, и я ответил знакомым способом».

Четвёртая — изучать себя только в кризисе. Если записывать лишь самые болезненные ситуации, вы рискуете увидеть в себе сплошную проблему. Замечайте и обычные повторения, которые поддерживают жизнь: как вы начинаете утро, что помогает успокоиться, как возвращаетесь к делу после отвлечения. Наблюдение должно давать более полную картину, а не новый способ себя ругать.

Найдите ранний признак

В конце упражнения выберите один ранний признак, по которому в следующий раз сможете узнать начало знакомого поворота. Не нужно сразу менять всё поведение. Пока задача скромнее: заметить, что сценарий запущается.

Для Ильи таким признаком стала не сама дополнительная задача, а мгновение перед ответом. Он заметил, что на совещаниях в этот момент перестаёт дышать свободно, смотрит в блокнот и начинает мысленно искать формулировку, которая никого не разочарует. Это было раньше привычного «я могу». Значит, именно здесь появлялась возможность распознать происходящее.

Выберите признак, который действительно можно заметить:

- телесный — плечи поднялись, дыхание задержалось;
- словесный — в голове зазвучало «ничего страшного», «потом разберусь», «не стоит усложнять»;

- ситуационный — повисла пауза, прозвучала просьба, пришло сообщение с неопределённым запросом;

- поведенческий — вы уже открыли письмо в третий раз, но не начали отвечать.

Запишите короткий план:

Когда я замечу _____, я напому себе: «Возможно, это знакомый поворот. Сначала я просто посмотрю, что происходит».

Илья выбрал фразу «пауза перед согласием». Он не обязался немедленно отказывать, спорить или говорить идеально. Ему нужно было только узнать момент, в котором обычно всё разворачивалось без его участия. В следующий раз на совещании он мог бы по-прежнему взять задачу — но уже заметив собственный выбор. Или попросить минуту подумать. Или задать вопрос о сроках. Позже мы разберём, как именно складывается такая последовательность и почему она закрепляется. Сейчас достаточно обнаружить её на карте.

Сравнение трёх эпизодов не превращает вас в следователя, который ищет виноватого. Скорее, вы становитесь исследователем, который собирает данные и допускает разные объяснения. Вы не обязаны заранее знать, к какому выводу придёте. Иногда обнаруживается общая ситуация, иногда — привычное действие, иногда — повторяющаяся цена. И каждое из этих наблюдений точнее, чем расплывчатое «со мной опять что-то не так».

Один эпизод может показаться случайностью. Три, положенные рядом, иногда показывают поворот, который прежде скрывался в деталях. И тогда повторение перестаёт быть приговором: оно становится местом, которое можно узнать.

Разобрать привычку на части: триггер, реакция и награда

В понедельник утром Лена поставила телефон экраном вниз и дала себе обещание: «Сегодня не буду отвлекаться. Сначала закончу отчет».

Первые десять минут все шло хорошо. Потом она дошла до таблицы, в которой не сходились цифры. Нужно было понять, где ошибка, но с чего начать — неясно. В этот момент телефон коротко завибрировал. Лена перевернула его, чтобы проверить уведомление. В мессенджере оказалось не срочное сообщение. Она ответила на него, затем заглянула в новости, потом открыла почту — вдруг там что-то важное. Через семь минут она вернулась к отчету.

«Опять. У меня просто нет силы воли», — подумала она.

Но если посмотреть на эпизод внимательнее, в нем обнаружится не доказательство слабости, а механизм. Сложная задача породила неопределенность. Неопределенность вызвала напряжение. Уведомление дало удобный повод переключиться. Телефон быстро сменил внутреннее состояние: вместо растерянности появились новизна, занятие, ощущение, что она хоть что-то контролирует. Это облегчение оказалось наградой — пусть ненадолго. А значит, мозг получил вполне ясный урок: когда работа становится трудной, можно быстро почувствовать себя иначе, открыв приложение.

Чтобы изменить привычку, мало повторить себе «больше так не делать». Полезнее заглянуть под крышку и разобраться, что именно запускает действие и зачем оно удерживается. Часто привычный поступок — не случайная поломка в поведении, а короткий путь к какой-то немедленной пользе.

Три части одного цикла

У многих привычек можно заметить повторяющуюся последовательность:

триггер → реакция → награда.

Триггер — это сигнал или состояние, после которого привычное действие становится вероятнее. Реакция — само действие, то, что вы делаете. Награда — изменение, которое наступает сразу после него и закрепляет связь между сигналом и действием.

Схема проста, но не потому, что человеческое поведение простое. Она нужна как карта: не объясняет все до последней детали, зато помогает увидеть, в каком месте цикла можно вмешаться.

Триггером может быть внешний сигнал: звук уведомления, вид чашки на столе, время суток, определенное место, присутствие другого человека. Но он может быть и внутренним: усталость, скука, тревога, одиночество, раздражение или смутное чувство «я не знаю, что делать дальше».

Иногда внешнее и внутреннее соединяются. Лена слышит уведомление — внешний сигнал. Но ее рука тянется к телефону особенно часто именно тогда, когда она устала или столкнулась с неясной задачей. Уведомление становится спичкой, но сухая трава уже лежала рядом.

Реакция — не то, что вы собирались сделать, и не то, что вы думаете о себе. Это наблюдаемое действие. «Я безответственный человек» — оценка. «Я взял телефон, открыл мессенджер и перешел в ленту» — описание. Чем точнее описание, тем полезнее оно для анализа.

Награда — самый коварный элемент цикла. Она не обязана быть приятной в долгосрочной перспективе. Человек может жалеть о том, что съел лишнее, потратил час в соцсетях или снова отложил разговор. Но привычка часто закрепляется благодаря эффекту, который возникает **сразу**: напряжение снизилось, скука отступила, стало чуть веселее, появилась иллюзия контроля или возможность ненадолго не думать о сложном.

Награда — не всегда удовольствие. Иногда это просто облегчение. А облегчение особенно убедительно: неприятное состояние ослабевает, и мозг связывает этот сдвиг с тем, что ему предшествовало. Исследования обучения показывают, что последствия поведения влияют на вероятность его повторения. Для этого не требуется, чтобы человек сознательно решил: «Это хороший способ». Достаточно, чтобы действие раз за разом быстро меняло его состояние.

Уведомления могут дополнительно затягивать из-за непредсказуемости: иногда там важное сообщение, иногда пустяк, иногда приятная новость. Не зная заранее, что именно нас ждет, мы снова проверяем экран. Но даже без уведомления телефон может выполнять другую функцию: отводить от тревоги, заполнять паузу или помогать не оставаться один на один с неопределенностью.

Не запрещать, а сначала замечать

Лена решила провести небольшой эксперимент. Не бросить телефон, не удалить приложения и не объявить себе цифровую аскезу. Несколько дней она собиралась просто наблюдать: что происходило перед тем, как рука тянулась к экрану, что именно она делала и что чувствовала сразу после.

Для этого достаточно карточки привычки:

> ****Что предшествовало действию?****

> ****Что именно я сделал?****

> ****Что почувствовал сразу после?****

Какую потребность это могло удовлетворить?

Заполнять ее нужно коротко. Не превращайте наблюдение в дополнительную работу на полчаса. Можно записать пару строк в заметках, а можно сделать запись вечером по памяти. Особенно полезно фиксировать эпизод вскоре после него: через несколько часов детали часто сглаживаются, и вместо конкретного события остается общий приговор — «я весь день отвлекался».

Вот одна карточка Лены:

Предшествовало: открыла отчет, не понимала, почему не сходятся цифры; почувствовала напряжение. **Сделала:** взяла телефон, ответила на сообщение, открыла новости. **Сразу после:** на минуту стало легче, появилось ощущение, что я занята чем-то понятным. **Возможная потребность:** отвлечься от неопределенности; почувствовать, что могу быстро справиться хоть с чем-то.

Обратите внимание: она не написала «была глупой» или «сорвалась». В карточке нет оправдания и нет обвинения. Есть материал для расследования.

В первый день Лена была уверена, что ее отвлекают прежде всего уведомления. Но записи следующих дней показали другое. Иногда телефон оставался беззвучным, а рука все равно тянулась к нему — после сложного письма, при усталости или в момент, когда задача казалась слишком большой. А иногда входящее сообщение она спокойно откладывала, если точно знала, что делать дальше.

Это важное различие: повод и причина не всегда совпадают. Уведомление могло подсказать Лене, куда переключиться, но не оно одно поддерживало привычку. Иногда за действием стояло желание уйти от неясности. Если сосредоточиться только на внешнем сигнале, можно приглушить звук — и все равно искать другой путь к той же самой паузе.

Несколько дней данных вместо одного объяснения

Одна запись — это наблюдение. Повторяющиеся записи — уже возможная закономерность. Поэтому полезно вести карточки несколько дней, лучше — три-пять, не стараясь заранее прийти к «правильному» выводу.

Можно добавить к каждой записи контекст:

- где я был и чем занимался;
- что происходило за минуту до действия;

- какое у меня было состояние — усталость, скука, тревога, спешка;
- было ли действие запланированным или почти автоматическим;
- что изменилось сразу после.

Лене не нужно было записывать каждый взгляд на экран. Она фиксировала те эпизоды, которые сама считала отвлечением от работы. Если карточка не заполнялась вовремя, она могла восстановить один случай позже — но не обязана была выстраивать идеальный отчет.

Через несколько дней Лена заметила три разных ситуации:

1. Задача непонятна. Она берет телефон, чтобы уйти от растерянности.

2. Задача однообразна. Ищет новизну и небольшое возбуждение.

3. Приходит уведомление. Проверяет его из опасения пропустить что-то важное.

На поверхности действие было одним и тем же — взять телефон. Но награды различались: облегчение, стимуляция, уверенность, что ничего не упущено. Это значит, что одной заменой не обязательно получится ответить на все случаи. Если привычка обслуживает разные потребности, полезно сначала различить ситуации, а потом выбрать, с какой из них работать.

Для проверки своей догадки Лена стала задавать себе простой вопрос: «Что мне нужно от телефона именно сейчас?» Не «почему я опять такая», а «какое изменение я пытаюсь получить?». Иногда ответ был: «Хочу перестать чувствовать, что ничего не понимаю». Иногда: «Я устала, мне нужна пауза». Иногда: «Боюсь, что там срочное».

Ответы не всегда приходили сразу. Это нормально. Цель наблюдения — не угадать скрытую правду с первого раза, а собрать достаточно эпизодов, чтобы отличить повторяющуюся закономерность от случайного предположения.

Вот два коротких примера, показывающих, как один и тот же подход работает в других бытовых ситуациях.

Печенье вечером. Человек каждый день ест что-нибудь сладкое после того, как уложил детей. Триггером может быть не сам вечер, а резкий переход от шума и заботы к тишине. Реакция — пойти на кухню и съесть печенье. Награда — вкус, отдых, ощущение «теперь наконец мое время». Если просто запретить сладкое, но оставить без ответа потребность в передышке, привычка может вернуться или смениться другой. Наблюдения помогут проверить, чего именно не хватало: еды, спокойствия, удовольствия, личного времени.

Проверка почты. Сотрудник обновляет входящие каждые несколько минут. Триггером может быть не сигнал, а тревожная мысль: «Вдруг я что-то пропустил». Реакция — открыть почту и посмотреть. Награда — краткое ощущение контроля. Проверка не обязательно приносит важную новость, но сама возможность убедиться, что все под контролем, на минуту снижает тревогу. Здесь полезно исследовать, когда именно тревога возникает и что помогло бы чувствовать себя достаточно надежно без постоянного обновления страницы.

От гипотезы — к небольшой замене

Когда Лена лучше поняла цикл, она не стала требовать от себя никогда не открывать телефон. Вместо этого выбрала один конкретный контекст: **если она начинает отчет и не понимает следующий шаг.**

Она предположила, что в такие минуты телефон нужен ей не столько ради сообщений, сколько для быстрого выхода из неопределенности. Значит, заменяющее действие должно было дать похожую функцию — помочь прояснить ситуацию или хотя бы снизить напряжение, не уводя ее далеко от задачи.

Лена попробовала делать так: когда замечает, что рука тянется к телефону из-за непонимания, она записывает на листе одну фразу: «Что именно сейчас неясно?» Затем формулирует самый маленький следующий шаг — например, «сверить цифру в строке 12 с исходной таблицей» — и занимается только им три минуты. Если через три минуты ей все еще нужна пауза, она встает, наливает воды или смотрит в окно.

Это не волшебный прием. Он может сработать, может не подойти, а иногда Лена все равно откроет телефон. Важно, что замена — не приказ и не проверка ее характера, а гипотеза: «Если моя привычка помогает мне уйти от неопределенности, то короткое прояснение следующего шага может дать похожее облегчение».

Проверить гипотезу можно в тех же условиях, что и сам цикл. Например, в течение недели замечать каждый раз, когда работа становится непонятной, и отмечать: помогло ли сформулировать следующий шаг? Сколько минут заняло возвращение к отчету? Стало ли яснее? Хотелось ли после этого все равно проверить телефон?

Если замена не помогла, это не провал. Возможно, Лене в тот момент нужна была не ясность, а полноценный отдых. Возможно, задача была слишком большой или ей действительно требовалась помощь коллеги. Возможно, она выбрала действие, которое звучит разумно, но не дает нужного ощущения. Тогда гипотезу можно поправить.

Хорошая замена обычно не борется с потребностью, а предлагает более подходящий способ ее удовлетворить. Если привычка дает передышку — нужна передышка, а не еще одна задача по самоконтролю. Если дает ощущение завершенности — возможно, поможет отметить сделанный шаг. Если помогает справиться с тревогой — можно сначала назвать тревожащую мысль и проверить, требует ли она немедленного действия. Смысл не в том, чтобы заставить себя ничего не хотеть, а в том, чтобы расширить выбор.

Для начала выберите **одну** ситуацию, а не всю привычку целиком. Запишите конкретное условие: «Когда я открываю рабочий файл и не знаю, с чего начать...» или «Когда вечером дети уже спят и я иду на кухню...». Затем придумайте маленькое действие, которое может дать похожий результат. Проверьте его несколько раз и отмечайте не только, получилось ли избежать прежней реакции, но и удовлетворилась ли потребность.

Иногда привычное действие все равно случится. И даже тогда можно получить полезные данные: какой триггер оказался сильнее, какую награду вы искали, чего не хватило замене. Изменение поведения редко выглядит как прямой путь от «понял» к «перестал». Чаще это череда небольших проб, в которых становится яснее, что действительно работает.

Есть важная оговорка: не всякое повторяющееся действие сводится к простому циклу и не каждую привычку легко изменить самостоятельно. Если поведение серьезно вредит здоровью, отношениям или работе, если оно ощущается неконтролируемым или связано с зависимостью, карточки могут стать лишь первым способом заметить происходящее, но не заменят помощи специалиста. Просить о такой помощи — не признак слабости, а еще один вариант действия.

Лена продолжала пользоваться телефоном. Но однажды, когда отчет снова застыл, она заметила знакомое напряжение раньше, чем коснулась экрана. Записала, что именно неясно, нашла следующую маленькую проверку и поработала над ней три минуты. Потом все-таки посмотрела на телефон. В ее записи рядом с этим эпизодом появилось не «провал», а более точное наблюдение: «Сначала прояснение помогло. Через несколько минут захотелось отдохнуть по-настоящему».

Это было небольшое изменение, но в нем уже было больше свободы: не автоматическое действие, а замеченный сигнал, понятная потребность и хотя бы один дополнительный вариант ответа.

Разбирать привычку на части — значит не оправдывать ее и не объявлять себя виноватым. Это значит увидеть, как она устроена: что ее запускает, что мы делаем и какое быстрое вознаграждение получаем. Когда становится понятна функция привычки, можно искать замену, которая отвечает на ту же потребность бережнее и точнее. А первый инструмент для этого — наблюдать без поспешного приговора: сначала за эпизодом, потом за повторяющимся узором.

Включить наблюдателя: как отслеживать себя без осуждения

На совещании Марина спросила, успеет ли команда подготовить отчет к пятнице. Илья не поднял глаз от экрана.

— Если бы вы читали письма, а не только пересылали их, вы бы знали, что я уже отвечал на этот вопрос.

В комнате стало тихо. Марина закрыла блокнот. Кто-то кашлянул, разговор перескочил на другую тему.

Вечером Илья снова и снова прокручивал эту сцену. «Ну конечно. Опять сорвался. Невозможно с тобой работать». Чем дольше он думал, тем убедительнее звучал приговор. Но в этом внутреннем разбирательстве почти не осталось места самому событию: что именно спросила Марина, сколько времени он уже работал, что почувствовал, чего пытался добиться резкостью и что теперь можно исправить.

Самокритика часто кажется честностью. Будто если хорошенько себя отругать, то в следующий раз обязательно получится лучше. Но обвинительный монолог не равен ясному взгляду. Он быстро превращает конкретный поступок в приговор личности: не «я резко ответил», а «я невыносимый»; не «я отложил неприятный разговор», а «я трус». И тогда вместо того, чтобы разглядеть происходящее, мы начинаем защищаться от собственного стыда — оправдываться, спорить с собой или делать вид, что ничего не случилось.

Чтобы выбирать иначе, нужно научиться замечать себя точнее. Не мягче любой ценой, не строже, не позитивнее, а точнее.

Смотреть, а не выносить приговор

Представьте, что вы пересматриваете запись короткого эпизода. Камера не знает, кто в этой истории прав, кто устал и кто «всегда все портит». Она фиксирует то, что попало в кадр: слова, паузы, движения, последовательность действий. Именно в этом сила метафоры «запись с камеры»: она помогает на время отложить объяснения и увидеть то, что можно проверить.

Конечно, память — не настоящая видеозапись. Она может упускать детали и достраивать их задним числом. Поэтому задача не в том, чтобы добиться безупречно объективного отчета, а в том, чтобы различить наблюдаемое и додуманное.

«Марина спросила, готов ли отчет к пятнице» — событие.

«Марина решила выставить меня некомпетентным» — объяснение ее намерений.

«Я ответил резко» — описание действия.

«Я безнадёжный коллега» — обобщающий приговор себе.

Это разные типы утверждений, хотя в напряженный момент они могут сливаться в одну фразу. Полезно сначала задержаться на том, что произошло, не торопясь объяснять почему.

Нейтральное наблюдение не требует говорить о себе ласково. И не заставляет искать оправдание. Оно требует не прибавлять к фактам то, чего в них пока нет. «Я ответил резко после трех часов без перерыва» — не то же самое, что «мне можно было грубить, потому что я устал». Усталость может помочь понять условия реакции; она не отменяет ее последствий.

Здесь важно удержать две мысли одновременно: *со мной произошло что-то понятное и за мои действия отвечаю я*. Если оставить только первую, легко оправдать причиненный вред. Если только вторую — можно провалиться в стыд и перестать видеть, что именно стоит изменить.

Почему обвинение мешает увидеть

Внутренний судья говорит коротко и уверенно. Он любит слова «всегда», «никогда», «опять», «нормальные люди». Из конкретного эпизода он строит историю о всей вашей личности. В этой истории уже все решено, и расследовать нечего.

Но самоприговор обычно отнимает внимание именно там, где оно необходимо: у деталей, последовательности и выбора. Когда человек думает «я ужасный», ему трудно задать полезный вопрос: «В какой момент разговор пошел не туда?» Обвинение может вызвать желание спрятаться, огрызнуться в ответ или поспешно найти оправдание. Ни одна из этих реакций не помогает восстановить контакт или изменить привычный сценарий.

Исследования эмоциональной регуляции дают осторожную, но практичную подсказку: иногда уже само называние переживания — например, «я сейчас раздражен» — помогает немного выйти из его захвата. Это не выключатель и не способ мгновенно успокоиться. Скорее, название прокладывает между чувством и действием небольшую дорожку: *я испытываю злость — и все же могу заметить, что собираюсь сказать*.

Так появляется наблюдатель. Не холодный контролер, который следит за каждым движением, и не адвокат, оправдывающий все ваши поступки. Наблюдатель — это способность оставаться рядом с собственным опытом и описывать его без унижения себя.

Иногда на это уходит несколько секунд. Иногда — спокойные десять минут вечером, когда первая волна уже прошла. Не обязательно превращать каждый разговор в лабораторный эксперимент. Достаточно одного короткого наблюдения там, где раньше включался автоматический приговор.

Запись с камеры: пять шагов

Попробуйте разобрать недавний эпизод по простой схеме. Не нужно искать самый тяжелый случай. Начните с ситуации, которую можно выдержать и описать.

1. Что произошло фактически? Пишите как можно конкретнее: где вы были, что случилось, какие слова вы помните, что было непосредственно перед реакцией. Не угадывайте чужие мысли. Вместо «она меня провоцировала» — «она трижды спросила, когда я пришлю файл». Если точную фразу не помните, так и отметьте: «дословно не помню; спросила о сроке».

2. Что я почувствовал? Назовите чувство, а не оценку себя: раздражение, тревогу, растерянность, стыд, бессилие. Можно отметить силу от нуля до десяти: «раздражение — примерно семь». Если одно слово не подходит, допустимы несколько. Заодно замечайте телесные сигналы: сжалась челюсть, участилось дыхание, плечи поднялись, руки замерли над клавиатурой. Не нужно сразу исправлять эти ощущения. Пока достаточно зарегистрировать их.

3. Что я сделал? Опишите действие: повысил голос, замолчала, перебил, отложил ответ, вышел из комнаты, согласился, хотя хотел отказаться. Внутренние намерения не подменяют внешнего поступка: «я хотел поставить границу» и «я сказал это унижительным тоном» могут быть правдой одновременно.

4. Какую функцию выполняла моя реакция? Спросите не «что со мной не так?», а «чего я пытался добиться этой реакцией или от чего хотел защититься?» Возможно, вы хотели прекратить неприятный разговор, вернуть себе ощущение контроля, не показаться некомпетентным, избежать конфликта или выиграть немного времени. Ответ не обязан быть красивым. Он нужен не для оправдания, а чтобы увидеть быструю выгоду сценария — то, благодаря чему он повторяется.

5. Как это повлияло и что я могу сделать теперь? Заметьте последствия: собеседник замолчал, задача не прояснилась, напряжение выросло, вы на время избежали разговора, но позже тревога вернулась. Затем выберите один следующий шаг. Не «стать спокойным человеком», а что-то выполнимое: извиниться, уточнить срок, вернуться к разговору, попросить паузу, отправить короткое сообщение.

Эта последовательность — не обязательная анкета на каждый случай. Это опора, к которой можно вернуться, когда мысли разлетаются по кругу. Она помогает перейти от «я плохой»

к более полезному вопросу: «Что произошло — и какой следующий шаг будет ответственным?»

Разбор без оправданий

Вернемся к Илье. Его запись могла бы выглядеть так:

Что произошло: Марина спросила, успеет ли команда подготовить отчет к пятнице. До этого я около трех часов без перерыва разбирал срочные письма. **Что я почувствовал:** раздражение и усталость; примерно семь из десяти. Челюсть была сжата. **Что я сделал:** не поднял глаз и ответил: «Если бы вы читали письма, а не пересылали их, вы бы знали, что я уже отвечал». **Функция реакции:** я хотел быстро прекратить вопрос и показать, что контролирую ситуацию. **Последствие:** Марина замолчала, ответ о сроке так и не прозвучал, в комнате возникло напряжение. **Что я могу сделать теперь:** признать, что ответ был резким, извиниться за форму и отдельно сообщить срок.

Это описание не делает Илью ни злодеем, ни жертвой обстоятельств. Оно показывает эпизод, за который можно взяться.

Например, он может сказать Марине: «Я ответил тебе резко и перевел рабочий вопрос в личный выпад. Это было несправедливо. Прости. По сроку: я проверю данные и сообщу тебе до двух часов». В этом извинении нет ни «но ты сама», ни самоунижения. Илья признает конкретное действие, его возможный вред и то, что собирается сделать дальше.

Если после этого Марина злится, не принимает извинение или указывает на последствия, наблюдателю важно не превращаться снова в судью: «Вот видишь, все бесполезно». Ответственность — не способ мгновенно добиться прощения. Это готовность признать свою часть и выполнить следующий шаг, даже если чужая реакция остается за пределами вашего контроля.

Функция реакции тоже не оправдывает ее. Возможно, резкость на несколько секунд дала Илье ощущение контроля. Но она не помогла получить нужную информацию. Замечая эту короткую выгоду, он может в следующий раз поискать другой способ удовлетворить ту же потребность: сказать «я сейчас заканчиваю срочное, вернусь к вопросу через двадцать минут» или попросить Марину прислать конкретный срок письменно. Не нужно отказываться от потребности в паузе или ясности. Нужно попробовать выразить ее иначе.

Точность — не бесконечное самонаблюдение

Есть ловушка: начать пересматривать каждое слово и каждую паузу так, будто вы одновременно и обвиняемый, и следователь. Такое наблюдение превращается в жвачку, а не в ясность. Вы замечаете себя не для того, чтобы бесконечно вычислять, почему устроены именно так, а чтобы получить достаточно информации для одного следующего действия.

Если разбор снова и снова приводит к одной и той же фразе — «я ужасный» — вернитесь к записи с камеры: какие слова действительно прозвучали? Что вы сделали? Какой эффект можно было заметить? Если ответ пока неизвестен, оставьте его неизвестным. Не заполняйте пробелы обвинениями.

Не обязательно и заменять все неприятные мысли бодрими. Фраза «я прекрасно справился», если вы не верите в нее и если кому-то причинили боль, будет звучать искусственно. Вместо нее попробуйте точную: «Я сорвался, это повлияло на разговор. Сейчас я могу признать это и исправить ту часть, которая зависит от меня». Это не позитивный лозунг, а описание реальных возможностей.

Нейтральность — не безразличие. Если вы видите, что другой человек пострадал, это остается частью картины. Если проступок требует извинения или конкретного исправления, наблюдение должно привести к нему. Без такого шага камера превращается в экран, на котором вы смотрите фильм о себе, ничего не меняя.

Практика на две минуты

Выберите эпизод последних дней — не самый болезненный, а тот, который можно спокойно удерживать в памяти. Поставьте таймер на две минуты или просто следите за временем.

Первые тридцать секунд: сформулируйте только факты. Где вы были? Что случилось? Что именно вы сказали или сделали? Отделите наблюдаемое от догадок о чужих намерениях.

Следующие тридцать секунд: назовите одно-два чувства и один телесный сигнал. Например: «тревога — шесть из десяти; плечи напряглись». Не спорьте с ощущением и не старайтесь немедленно его устранить.

Еще тридцать секунд: запишите действие и задайте вопрос о его функции: «Что я пытался получить или предотвратить?» Достаточно предварительного ответа: «Возможно, я хотел избежать неловкости».

Последние тридцать секунд: отметьте последствия и выберите один маленький шаг. Это может быть разговор, сообщение, пауза перед ответом в следующий раз или решение пока ничего не предпринимать, если это осознанно и безопасно.

Закончив, не ставьте себе оценку за качество наблюдения. Вы не сдавали экзамен. Если удалось отделить хотя бы одну догадку от факта — вы уже увидели больше, чем обычно позволяет автопилот.

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.