

ВНИМАНИЕ

Н
ТИТЬ»

РАС
ЛВ
ПР
СВ

ЦИ
ПЕРЕКЛАДЫВАЕТСЯ ВНИЗ

ЕНИЕ

МЫ

У
«НЕ

ОСЬ

СЕМНАДЦАТЬ ИСТОЧНИКОВ О ТОМ, ПОЧЕМУ ТЫ ВИДИШЬ НЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ
— И КАК ЭТО ПРОВЕРИТЬ

Степан Рояк

Ось

<https://litres.ru/74646804>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не обещает ничего. Не выход из системы — проснувшийся не выходит из матрицы, а меняет позицию внутри. Не просветление — вершина любой иерархии роста пуста, и честнее не строить её. Не счастливую жизнь и не исправление тела.

Обещание одно, и оно скромное: если пройдёшь книгу с журналом, через полгода у тебя будет то, чего почти ни у кого нет, — документированная карта собственных фильтров. Собственная статистика: где ты платишь чаще всего, какие реплики в твоей голове идут волнами, какие зоны годами остаются глухими, в какие моменты ты ловишь себя на том, что думаешь не своё.

Это мало — и это всё. Потому что каждое большое изменение в этой области начинается не с большого хода, а со скучного: с того, что человек на один сеанс оказывается там, где раньше не был, — в собственном восприятии, без описания, без права на успех и без права на поражение.

Степан Рояк

Ось

ОСЬ

Семнадцать источников о том, почему ты видишь не то, что есть – и как это проверить

Пролог. Стена и слово

Вопрос

Эта книга началась с вопроса, который я не смог оставить: почему то, что я вижу в собственном теле, годами не совпадает с тем, что я о нём знаю?

Дело было не в незнании. Анатомию я представлял неплохо, про осанку и мышечные зажимы прочитано было много, про «расслабление» — страницы. Но вот сцена, с которой всё началось. Стоя в стойке — колени мягкие, стопы в поле, дыхание обычное, — я старательно «отпускал напряжение» и через несколько минут понял две вещи сразу. Первая: я не знаю, где именно я держу. Вторая, страшнее: я не знаю, чем держу. Есть общий запах усилия, туман, диффузное «что-то зажато» — но нет адресов. Спроси меня в этот момент «покажи рукой, где зажато» — и рука отправится туда, где

у меня по базе данных должно быть зажато, а не туда, где оно есть.

И третье, самое важное, что открылось в той же минуте: я не мог сказать, такова картинка или таково стекло. Картинка внутри была смазана, как фотография из окна поезда. Смазан ли мир восприятия — или между мной и восприятием стоит что-то, что смазывает? А если стоит — можно ли его увидеть?

Рабочий ответ прозвучал страннее, чем я ожидал: **картинка не смазана. Стекло таково.** Я не смотрел на своё тело — я смотрел на него через слой привычных описаний, и слой выдавал себя за само тело. Фильтр не виден изнутри, потому что фильтр и есть глаз.

Из этого вопроса выросла вся книга. Но путь к нему шёл не через лабораторию — через библиотеку, и библиотека была странной.

Библиотека

Всё началось с пещеры. Платон описал узников, которые всю жизнь сидят спиной ко входу и принимают тени на стене за единственную реальность. Спустя двадцать три века это перестало быть школьной притчей и стало точным описанием проблемы: тень и предмет устроены по-разному, но изнутри неразличимы — если ты никогда не поворачивал головы. «Реальность» восприятия не гарантирует его подлинности; она гарантирует только работоспособность тени.

А потом я заметил нечто, что заставило меня завести жур-

нал. Один и тот же механизм — «твоя картина мира не то, чем кажется» — независимо рассказали мне источники, которые не могли знать друг о друге. Апокриф Иоанна, текст двухтысячелетней давности, описывал силу, которая маскирует искажение под собственный ум. Евагрий Понтийский в четвёртом веке раскладывал захват внимания на стадии — и стадии совпали с тем, что я видел в собственных мыслях, шаг за шагом. Нил Сорский в пятнадцатом веке добавил к этим стадиям русскую точность. Безант в 1901 году объясняла, куда уходит энергия, когда человек «крутит мысль». Гурджиев считал утечки внимания с бухгалтерской дотошностью. Андреев описывал страдание как товар. Кастанеда говорил о внутреннем диалоге как о клее, который держит описание мира. Роберт Антон Уилсон — о том, почему фильтр нельзя увидеть обычным способом. Симона Вейль — о том, как тренируется внимание и почему сила всегда окаменывает. Монро — о том, как проверять чужие и свои картины, если доверять ощущению достоверности нельзя. Пелевин — о том, во что конвертируется живая энергия в эпоху, когда всё продаётся. И наконец, «Матрица» — фильм, в котором вся эта механика собрана в один сюжет и показана миллиардам зрителей, которые ушли из кинотеатра, не запомнив, что им только что объяснили устройство их собственного зрения.

Семнадцать источников. Два тысячелетия. Разные языки, разные эпохи, разная степень достоверности — от апокрифа II века до романа 2026 года. И при этом одна и та же механи-

ка, описанная с разных сторон так, что источники дополняют друг друга, как свидетели одного происшествия, которых никто не сводил за руки.

Маловероятно, чтобы это было случайностью. Ещё маловероятнее — чтобы это был тайный заговор: у свидетелей не было ни общей аудитории, ни выгоды. Третий вариант честнее: эти источники смотрели на одно и то же — на устройство человеческого восприятия — и описывали его каждый со своей стороны, как картографы описывают одну местность. Их карты не совпадают в деталях. Но на всех картах одна река, и течёт она в одну сторону.

Так сложилась **ось** — так в этой книге называется линия из семнадцати узлов, собранная в единую модель. Ось — не открытие, а сводка. Я не придумал ни одного из описанных механизмов; я только сложил их так, чтобы они объясняли друг друга. И проверил на себе, о чём дальше.

О проверках: четыре правила

Здесь надо договориться о правилах, потому что без них книга была бы неопознанным жанром: то ли эзотерика, то ли трактат, то ли дневник. Четыре правила держат всё, что дальше.

Первое: это модель, а не истина. Каждое утверждение книги — рабочая конструкция, инструмент, а не откровение. Модели держатся на функциях, а не на авторитетах: если модель помогает увидеть то, что раньше не виделось,

— работает; если нет — снимается. Правило позаимствовано у Монро, который всю жизнь повторял: «мои наблюдения — не истина, проверяйте сами». Способность носить модели съёмно — не философский либерализм, а техника выживания в мире, где любая картина, принятая за реальность, становится невидимой.

Второе: всё, что здесь называется практикой, — тренировка восприятия, а не метод коррекции. Я описываю, как учиться видеть, а не как исправлять. Это различие не юридический манёвр, а суть метода: видеть — первично, менять — следствие, и попытка менять до того, как увидел, — работа вслепую, о которой дальше будет отдельный разговор. Всё, что касается тела — позвоночника, суставов, боли, смещений, — территория врача. Сколько бы точных ни казались твои считывания — они не заменяют обследования, и книга ни разу не предложит обратного.

Третье: у всего есть пометка о том, из чего оно сделано. Где описано событие собственного опыта, где — чужая модель, где — художественная метафора, где — интерпретация традиции. Пелевин в «Возвращении Синей Бороды» построил целую книгу на этом приёме: его роман честно объявляет, что он фикция, — и от этого становится не менее, а более сильным инструментом, потому что читатель перестаёт путать рамку и предмет. Я беру этот приём как обязательный. В мире, где главная ловушка — принять описание за реальность, книга, не помечающая собственные описания,

сама была бы ловушкой.

Четвёртое: проверка — предсказанием, а не ощущением. Самый обманчивый критерий в этой области — убедительность. Картина, которая «чувствуется верной», неотличима от картины, подогнанной под ожидание. Поэтому единственная валюта книги — не «я ощутил, значит верно», а «я предсказал до опыта, и опыт подтвердил или опроверг». Это скучно, требует журнала и не даёт обещаний просветления. Зато это единственный способ, при котором через год у тебя будет накоплена карта, а не коллекция сильных переживаний, которые не вспомнить в деталях.

Как читать эту книгу

Практика, на которой всё это проверялось, скромнее, чем может показаться по списку источников: сканирование собственного тела — точнее, собственного представления о теле, — с попыткой увидеть, что под описанием. Стойка, перенос веса, ходьба, минуты тишины. Никаких особых состояний, никаких технологий, никакого выхода за пределы обычного. Просто очень подробное внимание к тому, что и так есть, — и честный журнал того, что было найдено.

Книга устроена как спуск: от поверхности вглубь. Сначала **экран** — почему картина именно такая и почему её не видно (Платон, Уилсон, Кастанеда). Потом **голоса** — кто говорит в голове и чьи это реплики (апокриф, Евагрий, Нил, летуны, «Матрица»). Потом **экономика** — чем всё это питается и куда утекает (Безант, Гурджиев, Андреев, Пелевин). Потом

противовес — как собирается внимание (даосы, Вейль). Потом **контроль качества** — как отличить видение от подгонки (Монро, «Синяя Борода»). И наконец **встраивание** — как вся механика проверяется в движении, без коврика.

Каждая глава держит один ритуал: понятия узла → проекция на тело → протокол сеанса с таблицей → линия сравнения → пометка источника. Линий сравнения в книге четырнадцать — это метрика, по которой ты будешь сверять себя от главы к главе. Начинать все не нужно: выбери три «своих» — они подскажут сами, по тому, где у тебя больше всего утечек.

Журнал — единственное снаряжение. Бумага или файл — неважно; важно, чтобы записи были датированы: через полгода без дат не восстановишь траекторию, только ощущения, а ощущения — самый ненадёжный свидетель в этой истории.

И оговорка, которую я буду повторять, потому что она не формальность: тревога, навязчивые состояния, бессонница, ощущение «за мной следят» — это не материал книги и не «летуны». Это психика, и путь к ней — специалист. Модель «система искажает восприятие» умеет превращаться в удобное объяснение любых состояний; книга построена так, чтобы у читателя не было способа запутаться: всё, что описано как модель, — модель; всё, что требует другого, — требует другого.

Обещание

Эта книга не обещает ничего. Не выход из системы —

проснувшийся не выходит из матрицы, а меняет позицию внутри. Не просветление — вершина любой иерархии роста пуста, и честнее не строить её. Не счастливую жизнь и не исправление тела.

Обещание одно, и оно скромное: если пройдёшь книгу с журналом, через полгода у тебя будет то, чего почти ни у кого нет, — **документированная карта собственных фильмов**. Собственная статистика: где ты платишь чаще всего, какие реплики в твоей голове идут волнами, какие зоны годами остаются глухими, в какие моменты ты ловишь себя на том, что думаешь не своё.

Это мало — и это всё. Потому что каждое большое изменение в этой области начинается не с большого хода, а со скучного: с того, что человек на один сеанс оказывается там, где раньше не был, — в собственном восприятии, без описания, без права на успех и без права на поражение.

Начнём с пещеры.

ЧАСТЬ I. ЭКРАН

Почему картина именно такая

Глава 1. Пещера

Тени

В основании греческого слова «идея» стоит глагол «видеть». Платон выбрал его не случайно: между знанием и зрением он не проводил границы, а между зрением и реальностью — проводил, и это самая радикальная операция в истории мысли.

Пещера описана так: узники с рождения сидят спиной ко входу; за их спинами горит огонь, между огнём и узниками несут предметы, а на стене узники видят тени. Всю жизнь. Они дают теням имена, строят о тенях науку, спорят о тенях, делают карьеры на знании теней. Когда кто-то выходит наружу, ослепляет на солнце, привыкает к предметам и возвращается сказать, что за тенью — предмет, узники смеются. Некоторые — всерьёз: пришедшего начинают опасаться, потому что он подрывает науку о тенях.

Прочтение, на котором стоит вся книга: **различие между тенью и предметом не видно изнутри пещеры**. Не потому, что узники глупы, а потому, что у них нет критерия: вся их проверка любого утверждения идёт по теням же. Картина, которая «всё объясняет», объясняет в лучшем случае другую тень. Это первый закон оси, и он будет возвращаться в каждой главе: **внутри рамки невозможно отличить рамку от мира** — проверка картины происходит тем же аппаратом, что и порождение картины.

Отсюда следует неудобный вывод, который стоит принять

сразу: аргументы не работают. Узника невозможно переубедить словами — слова звучат на стене и становятся тенями. Это и объясняет, почему лучшие книги о восприятии почти никого не меняют: читатель кивает, откладывает книгу — и живёт дальше в пещере, потому что знание о тени само становится тенью.

Второй механизм

Ключевое добавление, без которого пещера остаётся красивой притчей: проверка картины возможна — но не вторым глазом, а другим механизмом. Предмет виден не глазом, который смотрел на тень, а положением тела: тот, кто обошёл пещеру и встал между огнём и стеной, видит не потому, что у него лучше зрение, а потому, что у него другая позиция. Он не «усилил внимание на тени» — он сменил место, откуда смотрит.

Разница между «смотреть внимательнее» и «сменить позицию» — центральное различие этой главы, и его стоит разобрать медленно, потому что вся практика книги построена на нём.

Смотреть внимательнее — это остаться в пещере и изучать стену: измерять тени, сравнивать, каталогизировать. Такой наблюдатель может добиться поразительной точности в описании теней — и не продвинуться ни на шаг к предмету, потому что сам вопрос «а не тень ли это?» недоступен внутри его метода. Усилие на тени не даёт предмета: тень становится чуть резче, чуть привычнее — и тем убедительнее.

Сменить позицию — это сделать что-то, что не является «дополнительным наблюдением»: изменить саму геометрию опыта. В книге мы будем называть это по-разному: минута тишины (глава 3), опыт не по сценарию (глава 2), пустая нога (глава 18), проход без цели (глава 12). Общее у всех этих ходов одно: они не добавляют усилия к прежней позиции — они перестраивают позицию.

Тест, которым проверяется любое действие в книге: **после этого хода я вижу что-то, что было невозможно с прежней позиции, — или я вижу то же самое внимательнее?** Если второе — это не позиция, это прищур. Прищур — естественная реакция на туман: раз не видно, значит, надо напрячь зрение. Но туман в пещере не от слабых глаз.

Тени в собственном теле

Теперь перенос на тело — здесь пещера перестаёт быть историей о других людях.

Собственное тело описано у тебя так же, как пещера: картинами, которые работают. «У меня слабая спина». «Я не гибкая». «Поясница — моя проблема». «Мне не дано». Каждая из этих картин когда-то была выводом из опыта — возможно, единственного опыта: двух неудачных занятий, чьего-то комментария, одной травмы, повторённого дважды. Вывод закрепился, стал короче, потерял цитату и обстоятельства — и стал тенью, которая отбрасывается на стену восприятия раньше самого восприятия.

Важно почувствовать порядок событий. Ты не видишь по-

ясницу — и потом называешь её проблемной. Ты видишь «свою проблемную поясницу», и всякий сигнал от неё окрашен этим словом до того, как сигнал распознан. Слово стоит между сигналом и тобой и сортирует входящее: всё, что подходит под «проблемная», попадает в привычную папку; всё, что не подходит, — отбрасывается как шум или не замечается вовсе. Так зона может годами «оставаться проблемной» — не потому, что тело не меняется, а потому, что слово работает быстрее сигнала.

Простой пример из моего журнала — пометка: событие опыта. Я три года считал свой правый тазобедренный «жёстким»: так его и сканил, так и записывал. В один день на сеансе, где я почти не думала (устал, сканил без амбиций), в этом суставе открылась слоистость — мягкая, многослойная, совсем не «жёсткая». Я не изменился за день. Изменился порядок: слово «жёсткий» опоздало к сигналу, и сигнал дошёл без сортировки. Всё, что я три года «видел» в этом суставе, было тенью слова.

Отсюда тест первой главы, простой и неудобный. Возьми самое уверенное утверждение о своём теле — то, которое «точно так», без вариантов. И спроси: **как бы я это проверил, если бы не знал?** Не «почему это верно» — это вопрос тени: на него всегда найдётся список подтверждений. А именно: какие данные заставили бы меня думать иначе? Если ответа нет — у тебя нет проверки, а значит, утверждение не знание, а тень с именем. Это не значит, что оно ложно!

Это значит, что оно вне компетенции твоего аппарата — и потому его нужно вернуть в статус гипотезы.

Протокол: инвентаризация теней

Пять минут письменно.

Шаг 1. Выпиши пять утверждений о теле, в которых ты уверена больше всего: возрастные, наследственные, «слабое место», «сильная сторона». Пиши коротко, как они звучат в голове.

Шаг 2. К каждому — один вопрос: **когда я в последний раз проверял это заново, без ожидания ответа?** «Заново» — значит, готовая увидеть и обратное. Если последняя проверка была так давно, что даты не вспомнить, — отметить «старше года».

Шаг 3. Для каждого утверждения с отметкой «старше года» — маленький ход позиции на ближайшей неделе: одна зона, один сеанс, где ты сканишь её **без слова**. Не «поясница», а «то, что находится между тазом и рёбрами». Не «жёсткий сустав», а «то, что откликается на перенос веса справа». Заметь, что появляется в тех секундах, пока слово не вернулось.

Шаг 4. Запиши три наблюдения с этого «бессловесного» сеанса — дословно, как получилось, включая оговорки и «не знаю».

Таблица протокола:

Утверждение
Последняя проверка
Ход позиции
Что появилось без слова

«Поясница — проблемная»
Более года назад
Скан «между тазом и рёбрами», без слова
Волна вниз, которую слово отсекало

«Правый таз — жёсткий»
Более года назад
Перенос веса, без слова
Слоистость (случай из журнала)

«Шея сильная, там всё хорошо»
Никогда
Медленный скан без оценки
Тонкое постоянное усилие у основания

Последняя строка таблицы — важная: тени бывают и положительными. «Сильная сторона» — такая же тень, как «слабое место», и она скрывает не меньше, потому что туда никто не смотрит: незачем.

Линия сравнения № 1: тень/предмет

Фильтр: «то, что я вижу, и есть то, что есть».

Практика-тест: каждая находка скана проходит проверку — повторяется ли она вживую, при независимом считывании (в другой день, в другом положении, без слова)?

Маркер: доля находок, которые переживают проверку. Штампы описания проверки не переживают — они совпадают с ожиданием слишком точно.

Пометка

Платон — источник метафоры, не практики; пещера — притча, а не эксперимент. Перенос на тело — модель этой книги. И ритуальное напоминание всей книги: всё описанное здесь — тренировка восприятия; позвоночник, боль, смещения — территория врача (невролог, реабилитолог, врач ЛФК).

Глава 2. Туннель

Инженерное имя

Роберт Антон Уилсон дал пещере инженерное имя: **туннель реальности**. Набор фильтров — языковых, культурных, личных, — через которые каждое мгновение восприятия проходит прежде, чем дойти до сознания. И главное

свойство туннеля: он невидим. Не потому, что спрятан, а потому, что это сам механизм зрения. Уилсон любил повторять вариации одной фразы: какую бы карту мира ты ни держала, ты не удержишь её — она держит тебя.

Разница между пещерой и туннелем — в масштабе. Пещера Платона — про судьбу (один раз узник, навсегда узник). Туннель Уилсона — про механику (фильтры — не приговор, а конструкция; конструкции можно инвентаризировать). Уилсон — философ-юморист по собственному определению — сделал из этой разницы метод: если рамка сконструирована, к ней применимы инженерные вопросы. Где она стоит? Из чего сделана? Когда её проверяли последний раз? Что произойдёт, если вынуть один элемент?

Всю жизнь ты смотрел туннелем и считал, что смотришь глазами. Это не злой умысел и не заговор — это результат обучения. Ребёнок рождается с полным восприятием и учится редуцировать его до работоспособного. Уилсон различал два слоя этого обучения: **импринт** — то, что впечаталось в раннее детство без критики и осознания; и **приучение** — то, что подкрепилось опытом позднее. Вместе они образуют стенки туннеля, по которым восприятие бежит, как вода по желобу.

Наглядно: ребёнок, чья речь формируется вокруг одного набора категорий, не «выбирает» эти категории — он не может ещё ничего выбрать; категории впечатываются вместе с речью, как отпечаток. Позже он будет «думать этими катего-

риями» и считать это мышлением — как и есть: это мышление, но уже с заданной геометрией. Приучение достраивает стенки: каждый опыт, совпавший с впечатанным, укрепляет желоб; каждый опыт, не совпавший, — либо проскакивает мимо (не был отмечен), либо обрабатывается как исключение.

Мебель

Отсюда самый важный ход главы — понятие, которое дальше работает во всей книге: **мебель**. Убеждения, которые ты не замечаешь, потому что они выглядят не как убеждения, а как устройство мира.

«Тело с возрастом слабеет». «Боль надо терпеть». «Такая у меня анатомия». «В нашем роду спины». «Хорошая осанка — это втянуть живот». «Растяжка — от природы». Каждая из этих фраз — не наблюдение: наблюдение имело бы дату, источник и границы применимости («в тридцать пять у меня снизилась подвижность в плечах — проверено»). Мебель — бездатная, безисточная, безграничная. И именно поэтому она не оспаривается: оспаривать нечего — она не выглядит как утверждение. Она выглядит как то, как есть.

Классическая проверка на мебель: сформулируй убеждение в виде утверждения вслух — и прислушайся к реакции. Если возникает «ну очевидно же» — это мебель. Очевидность — главный признак: настоящие утверждения о мире ощущаются как утверждения, у них есть степень уверенности; мебель ощущается как фон. Утверждение может

быть верным — это не имеет значения. Имеет значение, что оно не проверялось так долго, что перестало ощущаться как утверждение.

Второй признак мебели: **она всегда на службе**. У каждой вещи мебели есть функция, которую она выполняет: экономит внимание (не надо каждый раз заново решать), защищает (не надо встречаться с тем, что опровергнет), сохраняет идентичность (без «я не гибкая» пришлось бы выяснять, кто ты). Поэтому мебель не сдвигается аргументами: аргумент не отменяет функцию. Пока у вещи есть работа, она остаётся на месте — сколько её ни трогай. Сдвигается мебель только тогда, когда её функцию принимает на себя что-то другое — поэтому мы в этой книге не «боремся с убеждениями», а строим альтернативную инфраструктуру: счётчики, предсказания, журнал. Функцию «обеспечить предсказуемость» журнал выполняет лучше мебели, и мебель уходит сама.

Опыт не по сценарию

Противоядие Уилсона: **опыт, который не влезает в туннель**. Не новый вывод из старых данных, а встреча с тем, что модель предсказать не могла. Туннель не опровергается аргументом — он растрескивается событием.

Но события редки, и ждать их — стратегия пассажира: скучать до аварии. Стратегия инженера — **инвентаризация**: намеренно перечислять собственную мебель и проверять каждую вещь на прочность. Второй ход инженера — **спроектированные события**: маленькие, безопасные, на-

меренно устроенные опыты, в которые текущая картина не влезает. Не «прыгнуть с парашютом» — достаточно микроскопических: пройти по лестнице, ведя счёт ступеней не сверху вниз, а снизу вверх; умыться, закрыв глаза; сканировать тело в позе, в которой никогда не сканил. У каждого такого опыта одна функция: дать восприятию данные, которые не проходят через привычный желоб. Мозг — податливая система; ему нужны не великие потрясения, а регулярные мелкие расхождения с прогнозом — тогда стенки не зарастают.

Здесь же место сказать о «норме». Туннель в телесной практике — это прежде всего «норма»: то, как «правильно» стоять, ходить, дышать. Норма усвоена так давно, что не воспринимается как мнение. Скан, запущенный поверх нормы, видит норму — и докладывает о ней как о теле: ты считаешь не своё тело, а учебник, по которому училась. Первое задание этой главы — найти одну «норму» осанки или движения, которую ты никогда не проверяла, и прожить один день, её сознательно ослабив. Не исправить — именно ослабить: позволить телу показать, что оно делает без этой инструкции. В моём журнале такой опыт однажды занял целый вечер: я ослабил «держат спину» — и вместо развала получил несколько часов непрерывной мелкой коррекции, которую тело делало само, без моего участия и лучше моего. Утверждение «без инструкции спина развалится» оказалось мебелью: инструкция не строила осанку — она отключала

тот, кто её строил.

Протокол: инвентаризация мебели

Письменно, один час, лучше вечером.

Шаг 1. Выпиши десять убеждений о собственном теле. Формулируй как в голове звучит, без редактуры.

Шаг 2. К каждому — три вопроса:

Откуда это у меня? Дата, источник, обстоятельство. Если источника нет — отметить.

Когда я это проверял последний раз? Без ожидания ответа.

Что я получаю от того, что это верно? Третий вопрос — главный: мебель почти всегда выполняет функцию, и до функции она не сдвигается.

Шаг 3. Выбери одно убеждение с пустыми ответами на первые два вопроса — самое «мебельное». Спроектируй для него один событие не по сценарию: маленький, безопасный, проверяемый. Проведи. Запиши, что совпало с прогнозом мебели, а что нет.

Шаг 4. Через неделю перечитай таблицу. Отметь те строки, где один опыт сдвинул уверенность сильнее, чем годы рассуждений. Это твои податливые стенки — с них и начинать дальше.

Таблица протокола:

Убеждение

Источник

Последняя проверка

Функция

Событие не по сценарию

«Без инструкции спина развалится»

Уроки физкультуры

Никогда

Экономия: не решать каждый раз

День без «держат спину»

«Растяжка — от природы»

Школьные тесты

Более 20 лет назад

Защита от попыток

Месяц мягкой практики (не переносилось)

«Я не сканю — я придумываю»

—

Никогда

Защита от разочарования

Предсказание до скана (гл. 16)

Последняя строка — мостик к главе 16: сомнение «а не придумываю ли я» — тоже мебель, и у него есть инженерное решение: предсказание до считывания.

Линия сравнения № 6: туннель

Фильтр: «моя картина мира — это мир».

Практика-тест: что сегодня не влезло в ожидаемую картину? Вечером — одна строка в журнале.

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.