Филин С.А.

Руководство по перезагрузке ЛИЧНОСТИ

Экспресс версия (22 промпта, 12 упражнений)



Перезагрузка с помощью ИИ:
новые мысли, новые привычки, новая жизнь!

- Гармония и баланс
- Ясность мышления
- Уверенность в себе
- Энергия и мотивация
- Счастье и качество жизни

Быстрый старт

Сергей Филин

Руководство по перезагрузке личности. Экспресс версия (22 промпта, 12 упражнений)

«Автор»
2026

Филин С.

Руководство по перезагрузке личности. Экспресс версия (22 промпта, 12 упражнений) / С. Филин — «Автор», 2026

Автор - Сергей Филин, доктор делового администрирования (Institut Europeen de Management International, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации),, к.пед.н., дипломированный психолог, врач предлагает сходить на свидание со своей личностью. Хочешь проверить, как это сработает на тебе? Книга «Руководство по перезагрузке личности. Экспресс-версия» - быстрый тест-драйв себя. Если чувствуешь, что живёшь по чужому сценарию, тонешь в «надо» и не понимаешь, чего хочешь на самом деле, начни с малого: 22 промпта и 12 упражнений, менее 10 часов работы в чате с ИИ: без воды, мотивационного шума, «успешного успеха» и месяцев терапии. Книга для занятых, сомневающихся и пока не готовых долго заниматься собой. Попробуй! Если подход зайдёт - переходи к «Практическому руководству по перезагрузке личности. Полный курс (56 промптов и 74 упражнения)» для глубокой проработки.

© Филин С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вместо вступления 6
Глава 1. Как ты попал в чужой сценарий 7
1.1. Толпа - это наркотик 7
1.2. Иллюзорные цели: куда ты бежишь? 8
1.3. Ты - не функция 9
Список использованной литературы 10
Глава 2. Кто ты вообще? 11
2.1. Личность - это не приговор, а конструктор 11
2.2. Хозяин vs Лидер 12
2.3. Риски: честный разговор 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Руководство по перезагрузке личности. Экспресс версия (22 промпта, 12 упражнений)

© Филин С.А., Сочи, 2026

Вместо вступления

Слушай, давай сразу к делу.

Ты открыл эту книгу. Значит возможно, не все в твоей жизни идёт не так, как хотелось бы. Может, ты чувствуешь, что живёшь не свою жизнь. Может, делаешь то, что «надо», а не то, что «хочется». Может, просто устал от ощущения, что ты - не автор, а персонаж в чужой игре.

Это нормально. Большинство людей так живут. Но ты - не большинство. Иначе не читал бы это.

Эта книга - не про «успешный успех» и не про «мотивацию». Это экспресс версия. Мы не будем месяцами копаться в детстве. Мы примерно за 10 часов разберёмся, кто ты, куда идёшь и как перестать плыть по течению.

Но имей ввиду, это «Экспресс версия» Руководства. Захочешь разобраться с собой глубже, ищи «Практическое руководство по перезагрузке личности. Полный курс».

Правила игры:

• Ты работаешь с DeepSeek или ChatGPT.

Ты работаешь с книгой в одном чате.

• Загружаешь туда эту книгу и всё, что можешь о себе рассказать (резюме, посты, ссылки на свои страницы в сетях, мысли). Чем больше, тем лучше.

• Выполняешь упражнения. Их немного. Но делать их надо честно.

• Загружаешь в ИИ промпты из книги и честно сотрудничаешь с ИИ.

Не тормози. 10 часов - и ты другой человек. Ну, почти.

Поехали!

Промпт 1. *Ты - эксперт по личностному развитию. Я работаю с книгой «Руководство по перезагрузке личности. Экспресс-версия». Книга загружена в этот Чат. Я хочу за 10 часов разобраться в себе и перезагрузить свою жизнь. Помоги мне составить план работы с книгой: какие главы и упражнения выполнить и в каком порядке. Учти, что я молод, не хочу тратить много времени и люблю конкретику. Задай мне 3–5 вопросов, чтобы понять мой запрос. Не предлагай мне никакие упражнения или действия, переходы к следующим главам пока не получишь от меня соответствующий промпт.*

Глава 1. Как ты попал в чужой сценарий

1.1. Толпа - это наркотик

С детства нам втирали: «будь как все», «не высовывайся», «что люди подумают». Школа, универ, родители, соцсети - все транслируют одно: безопасно быть в стае. Успех - в подражании. Свобода страшна.

Немецкий психолог Эрих Фромм назвал это «бегством от свободы». Человек отказывается от себя, чтобы чувствовать себя «своим». Но цена - потеря себя.

Ты когда-нибудь замечал, что в компании смеёшься над тем, что не смешно? Соглашаешься с тем, с чем не согласен? Киваешь, когда хочется возразить? Это оно. Ты сливаешься с толпой, потому что боишься одиночества.

Но парадокс: когда ты - копия, ты никому не нужен. Миру нужны те, кто делает не так, как принято. Те, кто «в бурю не строит укрытие, а поднимает паруса».

Если ты шагаешь в строю - ты купил билет в скучную жизнь.

1.2. Иллюзорные цели: куда ты бежишь?

Тебе говорят: купи квартиру, стань начальником, заработай на машину. И ты бежишь. Достигаешь. А счастья нет. Почему?

Потому что ты бежишь за чужими целями. Психологи называют это «сдвиг мотива на цель». Ты делаешь деньги, чтобы делать деньги. Наслаждение жизнью теряется.

Случай из практики: консультирую богатого предпринимателя. Спрашиваю: «Зачем тебе больше денег?» - «Вложу». - «Зачем?» - «Заработаю ещё». - «Зачем?» - «Чтобы у моих пацанов всё было». - «Так у них уже всё есть». Он задумался. И понял: на самом деле он хочет больше времени проводить с сыновьями. Но бизнес его сжирает.

Нет, я не против денег, тем более больших денег. Но не профукай свою жизнь, гоняясь за чужими мечтами.

Там Кощей над златом чахнет. А.С. Пушкин

1.3. Ты - не функция

В толпе ты - винтик. Тебя ценят, пока ты выполняешь роль. Перестал - заменили. Личность же ценна сама по себе. У тебя есть то, что ты создаёшь. У тебя есть смысл. Ты не расходник.

Упражнение 1. «Кто там в зеркале?»

Возьми зеркало. Посмотри себе в глаза. Три минуты. Задумайся: кто эта личность в зеркале? Запиши. Не торопись. Возможно, это твой первый честный разговор с собой.

Промпт 2. *Ты - психолог-эксперт по личностному развитию. Я работаю с книгой «Руководство по перезагрузке личности. Экспресс-версия», Глава 1. Помоги мне выполнить упражнение «Кто там в зеркале?». Для этого проведи интервью. Помоги мне проанализировать: насколько я сейчас живу по своему сценарию, а насколько - по чужому? Результат: краткий вывод о том, кто я и где я теряю себя. Предложи загрузить следующий промпт из этой главы.*

Промпт 3. *Ты - коуч по личностному развитию. Я работаю с книгой «Руководство по перезагрузке личности. Экспресс-версия», Глава 1, раздел 1.2. Помоги мне выполнить упражнение «Зачем?» для моих целей. Для этого помоги мне сформулировать 2-5 личных цели. Затем для каждой сформулированной цели задавай мне вопрос «Зачем?» последовательно 4–5 раз для каждой цели. После каждого вопроса жди моего ответа. В конце сделай вывод: какие из моих целей – мои или насколько мои, а какие - навязанные. Результат: список моих истинных и навязанных целей.*

Список использованной литературы

Фромм, Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм ; пер. с англ. А. В. Александровой. - Москва: АСТ, 2024. - 288 с. - (Эксклюзивная классика).

Майерс, Д. Социальная психология: учебник / Д. Майерс ; пер. с англ. З. Замчук. - 7-е изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 793 с. : ил., табл. - (Мастера психологии).

Глава 2. Кто ты вообще?

2.1. Личность - это не приговор, а конструктор

Ты не рождаешься личностью. Ты ею становишься. В процессе жизни, общения, выборов. Личность - это то, что управляет твоими Умом, Телом, Эмоциями и Душой. Или не управляет?

Если ты сам не управляешь - тобой управляют. Родители, друзья, соцсети, начальники, реклама.

Личность определяется отличиями. Не «я не такой, как все», а «у меня есть мои ценности, моя миссия, мой способ мыслить».

2.2. Хозяин vs Лидер

Тебе говорят: «будь лидером». Но лидер - это роль. Он зависит от толпы. Он ведёт, но и зависит от тех, кого ведёт. Хозяин себе - это другое. Это тот, кто отвечает за себя. Он не обязан вести. Он не обязан быть на виду. Его главная задача - быть автором своей жизни. Он может быть лидером, если захочет. А может не быть. И это нормально.

Ты хочешь быть хозяином своей жизни или функцией в чужой игре?

2.3. Риски: честный разговор

Быть личностью - страшно. Вот риски:

• Одиночество. Ты расходишься с теми, кто живёт по-другому. Ты чувствуешь себя чужим на корпоративах, где все обсуждают ипотеку и новые айфоны.

• Социальное давление. Японская поговорка: «Торчащий гвоздь забивают». Тебя будут пытаться вернуть в строй. Критика, насмешки, непонимание.

• Потеря защищённости. Толпа защищает. А ты остаёшься один на один с миром.

Но что ты получаешь взамен:

• Ты живёшь СВОЮ жизнь. Не навязанную.

• Ты перестаёшь быть функцией. Ты ценен сам по себе.

• Ты обретаешь свободу. Не плыть по течению и не против течения, а плыть по своим делам.

В толпе спокойнее. Но если ты выбираешь спокойствие - выбирай осознанно. А не потому, что «так принято». Многие обнаруживают, что их цели навязаны. Это нормально. Это первый шаг.

Упражнение 2. «Кто я сейчас?»

Ответь одним существительным или прилагательным с существительным: кто ты сейчас? Это может быть метафора или название твоей роли. Например: «исполнитель», «искатель», «уставший студент», «человек-функция». А теперь ответь: кем ты хочешь быть через 5 лет? Запиши оба ответа.

Промпт 4. *Ты - эксперт-психолог по личностному развитию. Я работаю с книгой «Руководство по перезагрузке личности. Экспресс-версия», глава 2. Помоги мне определить, кто я сейчас, и кем я хочу стать. Проведи со мной диагностическое интервью. Задавай вопросы по одному. В конце дай ответ на вопрос «Кто я сейчас?» и «Кем я хочу стать?» в виде существительного или прилагательного с существительным. В качестве ответа уместны метафоры – сравнения с животными или предметами. Затем спроси, насколько меня устраивает текущее положение. Результат: моя текущая и желаемая идентичность.*

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.