18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

ЗАКОН ПОДЛОСТИ

Анастасия Романова
Закон подлости

https://litres.ru/74928367
ISBN 9785007171915

Аннотация

Книга о всем известном законе подлости и как его преодолеть. Психологические техники для работы с законом Мерфи. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

ЗАКОН ПОДЛОСТИ ВВЕДЕНИЕ 5
УРОК 1. БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП И ЕГО ПРИНЯТИЕ 6
УРОК 2. ЗАКОН СЕЛЕКТИВНОЙ ГРАВИТАЦИИ 7
УРОК 3. ПРИНЦИП ЗАПАСНОГО ПЛАНА 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Закон подлости

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-7191-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗАКОН ПОДЛОСТИ ВВЕДЕНИЕ

Закон Мэрфи гласит: «Если какая-нибудь неприятность может произойти, она случается». Большинство людей воспринимают эту фразу как пессимистичную шутку или оправдание собственных неудач. Однако истинная суть закона Мэрфи заключается не в фатализме, а в глубоком понимании принципов работы систем, психологии восприятия и энтропии Вселенной.

Курс состоит из 21 урока. Каждый урок включает в себя краткую теоретическую базу и практическое задание. Ваша задача — не просто прочитать текст, а применить описанный принцип в своей жизни в течение дня. Помните: как только вы решите проигнорировать выполнение упражнения, именно в этот момент закон Мэрфи сработает против вас с удвоенной силой.

УРОК 1. БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП И ЕГО ПРИНЯТИЕ

Теория: Фундаментальный закон Мэрфи утверждает неизбежность ошибки в любой сложной системе. Мы привыкли строить планы, исходя из идеальных условий. Мы предполагаем, что автобус приедет вовремя, интернет будет стабильным, а наше самочувствие — безупречным. Закон подлости — это напоминание о том, что Вселенная не обязана соответствовать вашим ожиданиям. Ошибка — это не исключение из правил, это часть процесса.

Практическое задание: Сегодня в течение дня фиксируйте все мелкие сбои в ваших планах. Вместо привычного раздражения произнесите про себя фразу: «Закон Мэрфи сработал, система функционирует нормально». Запишите три случая за сегодня, когда ситуация пошла не по плану, и опишите, как ваше принятие факта ошибки изменило вашу реакцию.

Место для записей:…

УРОК 2. ЗАКОН СЕЛЕКТИВНОЙ ГРАВИТАЦИИ

Теория: Вероятность того, что предмет упадет наиболее ущербным для вас способом, прямо пропорциональна важности момента. Это называется законом селективной гравитации. Чтобы победить этот аспект, нужно научиться прогнозировать «точку максимального ущерба» заранее.

Практическое задание: Выберите одно важное дело. Определите в нем самый хрупкий элемент. Сформулируйте «План Б» именно для этой уязвимой точки. Что вы сделаете, если «бутерброд» все-таки упадет?

Объект наблюдения:…:…

Точка максимального ущерба::…

План действий в случае падения::…

УРОК 3. ПРИНЦИП ЗАПАСНОГО ПЛАНА

Теория: Если план зависит от одного условия, он уязвим. План Б — это не признак неуверенности, а способ сберечь время. Хорошая подстраховка проста и не требует заново придумывать решение в стрессе.

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.