



ПРИМЕРЫ СЧАСТЬЯ



Интерактивная мини-книга
для детей, родителей и нашего общего дела

АВТОР

Дмитрий Анатольевич Скоморохов



ВИДЕО-
АУДИОМАТЕРИАЛЫ



ГОЛОСОВАЯ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
ОТ АВТОРА



ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ
И ПОДДЕРЖКА

Это не просто книга.

Это пространство диалога, опыта и поддержки.



ЧАСТЬ ПРОЕКТА ДЛЯ ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ
И НАШЕГО ОБЩЕГО ДЕЛА

СОДЕРЖАНИЕ

Миссия проекта «Примеры счастья» 🌱	3
О книге	3
Давайте познакомимся! 🙋	4
База знаний 📖	4
5 статей конституции.....	5
Статья №1 - Манифест	6
Статья №2 - Фундамент	8
Статья №3 - Периодизация.....	9
Статья №4 - Шкала ответственности.....	10
Статья №5 - Цикл жизни	11
ВИЗУАЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ	34

Миссия проекта «Примеры счастья»

Мы отсеиваем откровенный обман и слабые решения, которые уводят нас и наших детей от полноценного счастливого существования. Мы выбираем только сильные, эффективные и экологичные решения — ради наших детей 

О книге

Эта книга — часть проекта [«Примеры счастья»](#), который объединяет детей и взрослых на наше общее дело по отбору и применению самых действенных решений, позволяющих всем нам жить максимально счастливо.

В 2019 году проект получил официальную [торговую марку](#).

На страницах этой книги есть ссылки на различные материалы, которые раскрывают суть подробнее:

- пример чек-листов для детей и родителей — [здесь](#).
- видео о моей воспитательной системе — [здесь](#).
- мои голосовые сообщения для родителей — [здесь](#).
- мои музыкальные клипы для родителей и детей — [здесь](#).
- научный фундамент (понятийный аппарат) — [здесь](#).
- упражнения для детей и родителей — [здесь](#).

Кроме чтения самой книги и изучения дополнительных материалов, вы можете задавать вопросы автору и получать ответы в формате голосовых сообщений. Это должно помочь не только вам, но и автору еще лучше сформулировать идеи проекта.

Это не просто книга. Это пространство диалога, опыта и поддержки. Проходите уроки и задавайте мне вопросы во всех доступных мессенджерах:

MAX — [здесь](#).

Telegram — [здесь](#).

WhatsApp — [здесь](#).

С уважением, Дмитрий Скоморохов

Давайте познакомимся! 🙋

Меня зовут Дмитрий Анатольевич Скоморохов 🙌. Я родился в 1981 году 📅. Я детский психолог и педагог с опытом 17 лет 🧑🧠. Если вы ко мне с конкретным запросом, то как начать общение - [здесь](#).

📱 Социальные сети, где можно посмотреть мою активность за эти годы — [здесь](#) ⬇️.

😊 Работаю с детьми с 2008 года, когда еще до своих детей было 10 лет. Многие клиенты говорили: «Со своими детьми будет по-другому». Но у меня 3 ребёнка (2, 5 и 7 лет), и всё так же... не просто 😊.

🏠 У меня были свои детские центры, детский сад и школа начальных классов. А параллельно я 9 лет работал в волонтерских сообществах, школах, ЦВР, приютах и детских домах. Также я посещал и изучал опыт авторских общеобразовательных школ: Щетинина, Морозова и другие.

📖 Сейчас я:

- ♦ провожу индивидуальные и групповые онлайн-занятия для детей и родителей, как детский психолог
- ♦ создаю базу знаний проекта «Примеры счастья» 🌱.

★ Отзывы на Profi:

👉 <https://profi.ru/profile/SkomorohovDA/>

💡 Уже 17 лет я ищу работающие решения, чтобы мы и наши дети жили счастливо ❤️

База знаний 🙋

База знаний проекта «Примеры счастья» 📖 - это счастьепедия, которая решает проблему передачи новому поколению самых передовых знаний о счастливой жизни, в том числе моих собственных разработок, за которые мне, наверное, когда-нибудь выпишут премию 😊.

Проект построен, как семья. Лично моя семья построена именно по этой модели. Я структурировал знания, как целостную картину мира в пяти статьях конституции счастья. Я, Настя – моя жена, наши дети – Лиам2, Мила5 и Илья7 ежедневно ориентируемся на данные статьи конституции счастья, чтобы жить успешно и счастливо.



5 статей конституции

5 статей конституции помогают освоить науку и искусство счастья:

- 1** Статья №1. Манифест. Счастье, значит, быть частью нашего общего дела (нашей миссии) по улучшению вселенной самой себя в этой эстафете любви, мудрости и просветления 🌱
- 2** Статья №2. Фундамент. Счастье, значит, быть частью всех культурных и научных знаний, которые действительно помогают (а не мешают) исполнять свою миссию в современной цивилизации 🧬
- 3** Статья №3. Периодизация. Счастье, значит, быть частью всей бесконечности вселенной ∞
- 4** Статья №4. Шкала ответственности. Счастье, значит, быть частью собственной материальной и духовной эволюции: от младенца (в его позиции жертвы) до мудреца (в его просветленности) 📈
- 5** Статья №5. Цикл жизни. Счастье, значит, каждый день быть частью жизненного цикла, эффективно и экологично действовать самому и помогать нашим детям также быть счастливыми, ощущая свою вечную сущность и миссию ⚖️

Все материалы выстроены так, чтобы кардинально изменить семейную жизнь и дать понятную и работающую систему 👨‍👩‍👧‍👦:

- 1** У детей уйдут истерики, нытье, споры, страхи, тревоги, комплексы и даже психические расстройства 😊
- 2** В семье появятся взаимопонимание, мотивация слышать друг друга и ответственное отношение к жизни, здоровью и выбору профессии 🤝
- 3** Дети поймут, зачем хорошо учиться и как выстраивать отношения с учителями и сверстниками 🎓

Кроме книги и всех материалов, которые постоянно обновляются, можно получить поддержку с помощью личных голосовых сообщений, а также индивидуальных и групповых занятий для детей и родителей.

Пользуйтесь поиском по ключевым словам и задавайте вопросы 👤

Статья №1 - Манифест

Мы считаем, что каждый из нас — не человек с какими-то там именем и фамилией, а вечная вселенная, которая открыла глаза (свои светочувствительные клетки), чтобы посмотреть на себя и саму себя улучшить.

А передача жизни — это один из механизмов этой вечной вселенной, который мы бережно и ответственно поддерживаем, передавая ДНК, а также материальные и духовные ценности следующим поколениям.

Есть притча про человека, который набрёл на кладбище. А на надгробиях были не даты жизни, а длительность жизни. И большинство надгробий содержали надписи такого вида: 5 дней, 4 часа, 10 минут и 15 секунд. И этому человеку показалось, что это кладбище детей. А потом он увидел деревню возле этого кладбища. Пришёл туда, и спросил у жителей об этих надгробиях. Жители объяснили ему об их традиции. У них было принято при рождении выдавать ребёнку записную книжку, в которую человек всю жизнь записывал время, которое он был счастлив. А после смерти люди суммировали эти периоды и писали на надгробии.

Мы предлагаем считать нашей главной жизненной задачей — научиться переживать это состояние счастья настолько часто, чтобы на подобных надгробиях были десятилетия, и передать это умение следующим поколениям. Потому что смысл жизнь как минимум в том, чтобы она была праздником счастья.

Есть такая пословица: «Посеешь мысль — пожнёшь поступок; посеешь поступок — пожнёшь привычку; посеешь привычку — пожнёшь характер; посеешь характер — пожнёшь судьбу». Так вот, максимизировать состояние счастья, которое мы передаем нашим детям и другим людям, можно за счёт настройки своих действий и мыслей, как действий на более низком энергетическом уровне. Настройку для себя и наших детей мы осуществляем в **паузы** по трём этапам: понимание и согласие (мысли), планирование (мысли), тренинг и отработка (действия).

Мысли — это интерпретация (восприятие) сигналов, которые мы получаем органами чувств изнутри и снаружи. Подробнее о том, что именно можно воспринимать, в статье №2.

Счастье — это жизнь с такими мыслями, которые НЕ вызывают сильных негативных чувств (тревогу и страх, вину, стыд и позор, грусть и горе, обиду, раздражение и гнев, зависть и ревность, отвращение, разочарование и беспомощность) и вызывают позитивные чувства и состояния (любовь, заботу, нежность, доверие, спокойствие, радость, благодарность, терпимость, принятие и внутреннюю свободу). Позитивные чувства можно представить как лампочки на приборной панели. Они приятно подсвечивают нашу природу счастья. Их свет — и есть счастье.

Несчастье – это постоянно горящие «лампочки» негативных чувств. Негативные чувства нужны как лампочки на приборной панели нашей жизни. Когда они загораются, мы корректируем наше состояние и поведение, и они гаснут.

Есть выражение: «Жизнь прекрасна, если правильно подобрать антидепрессанты». Мы бы добавили: «и обезболивающее». Задача проекта «Примеры счастья» — распространить самые передовые знания (мысли) о встроенных в каждого человека **антидепрессантах и обезболивающих**, которые позволяют во всех ситуациях переживать состояние счастья.

Мы работаем над этой задачей по нашей конституции счастья. В первой статье (которую вы сейчас читаете) и последующих описаны несколько рабочих идей и техник:

Статья №1. Мы много раз в день даём себе отчёт, насколько мы счастливы по десятибалльной системе. И как только уровень счастья становится ниже 10 баллов, мы выделяем время на то, чтобы обнаружить, какая именно ситуация (внутренняя или внешняя) снижает счастье и перемещаемся по шкале агрессии на уровень выше этой ситуации. В моменте мы должны зафиксировать повышение уровня счастья, но не всегда получается дотянуться до 10 баллов. В проекте «Примеры счастья» накоплены все реакции на все ситуации, которые в нашем обществе считаются ужасными, обидными, позорными и др. Эти реакции взяты из множества источников (смотри статью №2) и придуманы в самом проекте, чтобы убрать все негативные эмоции. Это позволяет нам и нашим детям достичь максимального счастья. Все участники нашего проекта в какой-то момент понимают, что мы можем быть счастливыми во всех жизненных ситуациях - не только в отдыхе и развлечениях, но и в труде, перегрузках, конфликтах, оскорблениях и даже нападениях, испытывая сигналы боли, старея и даже умирая (хотя слово «умереть» мы вообще не используем). Полный перечень подобных ситуаций в статье №5, уроке №9.

Статья №2. Мы осваиваем все текущие научные данные и терминологию для нашей жизни, чтобы сделать наш чек-лист максимально эффективным.

Статья №3. Мы отслеживаем периодизацию жизни нас, как вселенной, и строим планы, исходя из полученного понимания.

Статья №4. Мы поднимаемся по шкале ответственности от эгоизма к просветлению.

Статья №5. Мы действуем по циклу из четырех этапов:

1. Осознаем и отчасти выбираем свои потребности, цели и мечты;
2. Мы останавливаемся в паузе осознанности, осмысливаем данности бытия и наш чек-лист, выбираем для каждого действия подходящий уровень агрессии и действуем;
3. Ощушаем и делимся счастьем с близкими (а иногда и незнакомыми) людьми;
4. Анализируем и улучшаем весь цикл.

Статья №2 - Фундамент

Чтобы чувствовать себя счастливыми, надо быть частью человеческой цивилизации на текущий период времени, а не в какой-то точке прошлого. Представитель племени «Пумба-юмба» никогда не будет счастливым в современных городах.

Поэтому все убеждения и решения должны строиться на основе внешних и внутренних данных сегодняшнего мира. Для этого нам нужен понятийный аппарат. Без правильного определения слов наши дети будут, как слепые кроты с картой, в которой ничего не разобрать. Как говорил Витгенштейн: «Границы моего языка есть границы моего мира».

У нас есть опросник для родителей - [читать](#).

Есть мои основания, как специалиста, которые я сформулировал для себя 17 лет назад - [читать](#).

Но в целом наш фундамент состоит из двух видов данных: внутренние и внешние.

✓ Внутренние данные (психотерапия)

[Что может быть осознанным](#)

[Список ощущений](#)

[Список чувств](#)

[Список потребностей](#)

[Список убеждений](#)

[Список качеств \(черт личности\) - по алфавиту](#)

[Список интонаций](#)

[Список внешности](#)

[Список поведения](#)

[Список способов нарушения границ](#)

[Список телесных метафор](#)

[Список типологий](#)

✓ Внешние данные (культура)

[Список литературы](#)

[Список фильмов](#)

[Список пословиц и поговорок](#)

[Список фразеологизмов](#)

[Статистика](#)

[Современный сленг](#)

[Замена мата](#)

[Гештальт-сленг](#)

***Еще можно добавить:** история, наука, искусство, политика, экономика, болезни, статистика, научные исследования, которые должны подтверждать, дополнять или уточнять реальные данные.

Статья №3 - Периодизация

Чтобы чувствовать себя счастливыми, надо отождествлять себя со вселенной, и уметь смотреть на себя в разных масштабах. Мы убеждены, что у вселенной, как и у всех нас, начала и конца нет и не было.

Вселенная 🌌 — ~13,8 млрд лет

Возраст Вселенной. Расширение пространства приводит к удалению галактик со скоростями выше скорости света.

Развитие жизни на Земле 🌍 🧬 — ~4,0–0,6 млрд лет назад

Первые простейшие ~3,8–4,0 млрд лет назад, многоклеточные ~800–600 млн лет назад.

Млекопитающие 🐾 — ~220–200 млн лет назад

Появление теплокровности, живорождения и длительной заботы о потомстве.

Приматы и ранние гоминины 🐒 — ~65 млн – 2 млн лет назад

Приматы ~65 млн лет, *Homo habilis* ~2,4–3,0 млн лет, *Homo erectus* ~1,9–2,0 млн лет назад.

Человек разумный и цивилизация 🧠 — ~300 тыс. лет – наши дни

Homo sapiens ~300 тыс. лет, поведенчески современные люди ~100–50 тыс. лет, земледелие ~10–12 тыс. лет, индустриальная эпоха ~200 лет, цифровая эпоха ~40–50 лет.

Периоды жизни человека 200 лет назад ⌚ — десятилетия

Короткая продолжительность жизни делала логичным деление жизненного пути на 10-летние этапы.

Периоды жизни современного человека 📅 — ~20 лет на этап

Детство, становление, профессионализм, передача опыта.

Сутки 🌙 ☀️ — 24 часа

Естественное деление на сон, работу, быт и отдых.

День 📅 — отрезки от 1 минуты до 1 часа

Каждый день структурируется на отдельные пункты расписания.

Пункт расписания 🌸 — цикл также идет от 1 минуты до 1 часа

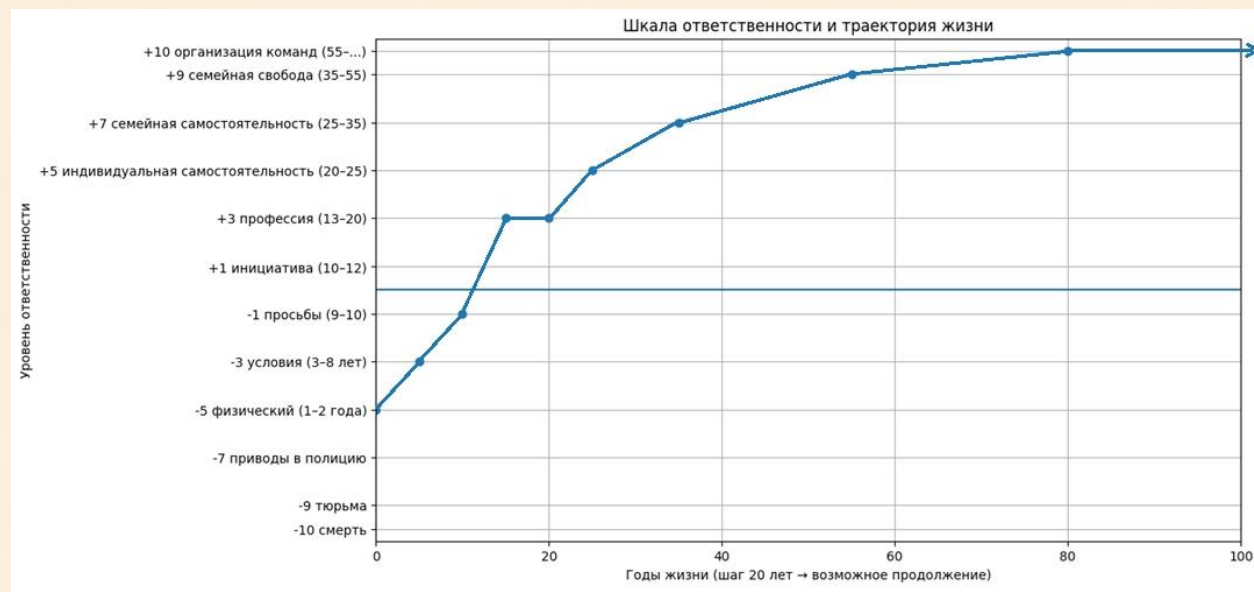
Каждый пункт расписания может включать от одного до нескольких циклов удовлетворения потребностей.

Цикл удовлетворения потребности 🗨️ — состоит из 4 фаз

Осознание желания → чек-листы (поиск и применение решений) → удовлетворение → анализ (анализуются 3 фазы).

Статья №4 - Шкала ответственности

Чтобы чувствовать себя счастливыми, надо быть частью собственной жизненной эволюции, и уметь смотреть на свою жизнь в разных масштабах.



Уровни можно приравнивать к другим шкалам ответственности и осознанности: спиральная динамика Клэра Грейвза и Дона Бека, шкала уровней сознания Дэвида Хокинса, интегральная модель развития Кена Уилбера, система чакр в йогической традиции, лестнице духовного восхождения Иоанна Лествичника и др.

Алгоритм взаимодействия с ребёнком по шкале ответственности: -5 уровень (физический) – осуществляем паузу (физически останавливаем на несколько минут); -3 уровень (условия) - объясняем условия жизни, как мы их поняли, на примере чек-листа взрослого человека, предлагаем обдумать, согласиться, запланировать определенные действия, потренироваться или отработать; -1 просим или напоминаем о наших договоренностях; +1 замечаем и поддерживаем инициативу в освоение всех сфер чек-листа взрослого человека; +3 поддерживаем профорIENTATION, +5 поддерживаем отношения уже с ребёнком в статусе самостоятельного взрослого, +7 поддерживаем отношения уже с семьей нашего ребёнка.

Семья и род могут быть устроены, как организация с названием, миссией, логотипом (гербом), брендовым персонажем, отделами и зарплатами. И эта организация материально и духовно компенсирует минусы капиталистической системы.

Важно, чтобы все знали точку "А" каждого члена семьи на этой шкале ответственности. И соответственно планировали следующий шаг - точку "Б". В семье (как и в организации) есть иерархия. И, например, родители стараются не выполнять работу, которую уже могут взять на себя дети.

Статья №5 - Цикл жизни

Чтобы чувствовать себя счастливыми, надо жить в соответствии с самыми эффективными и экологичными принципами. Принципы описывают продвижение по циклу жизни, который состоит из 4 фаз: осознание желания, чек-лист, удовлетворение, анализ.



Горка цикла жизни с четырьмя фазами, паузами и срывами

Циклы жизни могут быть по естественным и навязанным желаниям. И могут прерываться разными видами сопротивлений, которые зафиксировались в различных ситуациях.

☒ Фаза №1. Желания (проблемы)

Все проблемы человечества и человека - это трудности в удовлетворении желаний.

Желания детей: Еда, Развлечения, Разрешения от родителей, Деньги от родителей

Желания родителей (для удобства по ссылке можно выйти в чек-лист по каждому желанию):

- Еда (вкусная и здоровая пища)
- Развлечения (чтобы душа развернулась, а потом свернулась)
- Разрешения от государства (чтобы все документы были в порядке)
- Деньги и профессиональная самореализация (хочу много зарабатывать и быть заметным участником общественной дискуссии)
- Дети (воспитание, образование, здоровье, профориентация)

- *Отношения и забота (хочу хорошие отношения: жена, муж, друг, брат, сестра, родственники, соседи, дети из ДД, домашние животные, бездомные животные, благотворительность, гражданская активность)*
- *Дом (красота, удобство, порядок, чистота, одежда, чтобы все было оплачено)*
- *Место жизни (что жить в хорошем месте с инфраструктурой и экологией),*
- *Тело (ощущения, медицина, спорт, смена деятельности, боль, секс)*
- *Душа (хочу быть счастливым и уверенным в себе, шкала агрессии, смена деятельности, качества, коммуникация, чтобы все было про жизнь понятно, и это понимание приносило счастье)*



Интерпретация 2026 года пирамиды Маслоу 1943 года

☒ Фаза №2. Чек-лист (решения)

Есть желания, а есть способы удовлетворения этих желаний. В современном мире и желаний, и способов намного больше, чем раньше. Поэтому сейчас решения разрабатываются и применяются по чек-листу, который привязан к расписанию. У нас есть наилучшие решения на данный момент. Эти решения нужно научиться применять и передать следующему поколению. И эти решения делятся на 2 вида - аутопластические и аллопластические.

Аутопластические решения - это решения, которые позволяют понять и принять наш мир таким, какой он есть. Будда говорил, что все страдания - это результат неправильного понимания нашей природы. Есть методы, которые позволяют обрести мир в душе.

Любое обучение начинается с аутопластических решений, т.е. с решений о том, как относиться к себе и к миру, к семье и обществу.

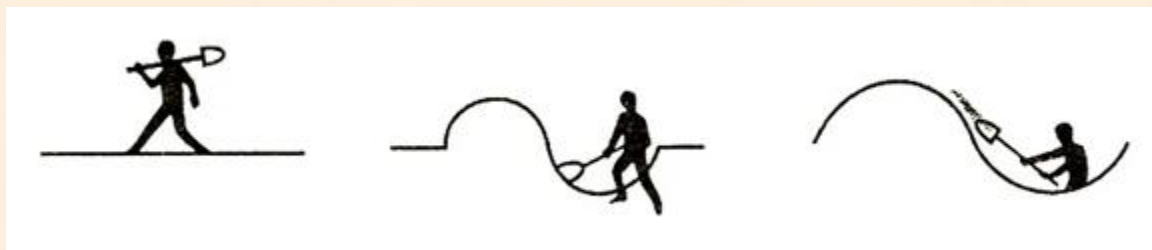


Иллюстрация того, как наши ожидания нас закапывают в негативные эмоции 🙌

Аллопластические решения - это решения, которые позволяют влиять на мир и менять его.

ЧЕК-ЛИСТ СЕМЬИ

1. 🕒 Коммуникация

1.1. 👨‍👩‍👧‍👦 Семья

- ✓ 👨‍👩 Отношения с родителями
- ✓ 👶 Отношения с детьми
- ✓ 👨‍👩‍👧 Отношения с партнёром / супругом
- ✓ 👵 Отношения с бабушками, дедушками и другими старшими родственниками
- ✓ 👨‍👩‍👧‍👦 Отношения с братьями, сёстрами и другими близкими родственниками
- ✓ 👨‍👩‍👧‍👦 Отношения с дальними родственниками

1.2. 🌍 Общество

- ✓ 👶 Отношения с младшими
- ✓ 👨‍👩‍👧 Отношения со сверстниками
- ✓ 👵 Отношения со старшими
- ✓ 🏠 Соседи
- ✓ 🛠 Мастера и специалисты (ремонт, услуги)
- ✓ 🛒 Продавцы и работники сервиса
- ✓ 🚶 Люди в общественных местах
- ✓ 🤝 Новые знакомства

1.3. 🧠 Отношения с собой

- ✓ 🧠 Самоотношение и самоуважение
- ✓ 🗣 Внутренний диалог
- ✓ ❤ Забота о себе
- ✓ 🎯 Постановка личных целей
- ✓ ⚖ Саморегуляция эмоций
- ✓ 🌱 Личное развитие

2. 🕒 Быт (семья)

2.1. Где жить

- ✓ 🏠 Выбор места жизни
- 2.2. Как жить
- ✓ 🧹 Порядок
- ✓ 🧼 Чистота
- ✓ 🛋️ Уют и комфорт
- ✓ 🧺 Одежда-покупка-хранение
- ✓ 🛒 Стирка
- ✓ 🛒 Закупка-хранение-продуктов
- ✓ 🍳 Приготовление еды
- ✓ 🍽️ Мытьё посуды
- ✓ 🗑️ Вынос мусора
- ✓ 🛠️ Мелкий ремонт и обслуживание дома
- ✓ 📄 Коммунальные платежи и счета
- ✓ 🚪 Безопасность дома (замки, техника, аптечка)

2.3. Как заботиться о теле

- ✓ 🧼 Гигиена
- ✓ 🩺 Лечение и профилактика
- ✓ 🏃 Спорт для здоровья
- ✓ 🛌 Сон и режим дня
- ✓ 🍽️ Питание и режим питания
- ✓ 🧘 Восстановление и отдых

3. 🕒 Работа или учеба (общество)

- ✓ 📖 Учеба/работа
- ✓ 🧭 Профориентация
- ✓ 🎨 Клубы, секции, кружки
- ✓ 📅 Планирование дня и нагрузки

☑️ Фаза №3. Удовлетворение

Сам момент удовлетворения.

☑️ Фаза №4. Анализ

Это фаза для осмысления всех предыдущих фаз: что хотели, как добились, того что хотели, насколько смогли удовлетворить свою потребность.

ПАУЗЫ

Каждый цикл начинается, продолжается или даже не начинается по одной из пяти причин.

Как говорил Виктор Франкл: «Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша сила выбирать свою реакцию. А в нашей реакции кроется наш рост и наша свобода».

Это и есть паузы, в которых формируется человеческая свобода и ответственность:

1. Внутренний стимул (потребности и хотелочки) - ребёнок что-то просит, идет что-то брать или уже взял.
2. Внешний положительный стимул - реклама.
3. Внешний отрицательный стимул - страх за родителей и родителей (их обиды, гнева или решений), страх других людей и ситуаций.
4. Нарастающая неосознанная неудовлетворённость - потребность есть, но ребёнок долго её не замечает, терпит, «портится» настроение, появляется раздражение, вялость, капризность.
5. Отсутствующая потребность - потребность подавлена и перестала подниматься в фигуру.

На каждую фазу по каждому желанию есть свой тайминг в течение дня.

Есть способы начать нужный цикл и в процессе прохождения цикла не отвлекаться на посторонние стимулы.

У нас есть расписание, а в нем есть два вида пунктов:

1. Пункты со строго определенными желаниями и способами удовлетворения. Здесь нужно настраивать себя заранее - актуализировать образы желания, чтобы по 2 виду пауз актуализировать желание.
2. Пункты без строгого определения желаний и способов их удовлетворения. Здесь нужно пройти определенный алгоритм определения собственных желаний:
 - Оценить, насколько удовлетворено каждое из имеющихся в жизни желаний по десятибальной системе
 - Понять, какое желание сейчас более важное
 - Понять, какое желание сейчас удовлетворять хочется больше
 - Оценить, сколько времени сегодня осталось на каждую фазу того или иного желания
 - Провести декомпозицию и понять, какой объем работы можно выполнять сейчас

ШКАЛА АГРЕССИИ

Для эффективного выполнения какого-то конкретного дела в чек-листе нужно себя настроить по наиболее важным для данного дела качествам. Есть шкалы на все буквы алфавита. Но обычно самое важное, это выбрать уровень на шкале агрессии.

Посмотрите отрывок видео про теорию шкалы агрессии:

Отрывок из видео про шкалу агрессии – [здесь](#).

И посмотрите небольшой отрывок о том, как эту теорию можно применять детям в конфликтных ситуациях со сверстниками:

Разбора фильма "карате-пацан" – [здесь](#).

ШКАЛА АГРЕССИИ

-10 ----- 0 ----- +10

состояние жертвы и
беспомощности,
подчиненность, сильные
эмоции, эмпатия, паника,
страхи, стыд, вина, не
желание кого-то обижать,
желание справедливости,
честности, желание
помощи, плач, грусть

состояние власти,
холодности, равнодушия,
самоуверенности,
смелости, бесстыдства,
безответственности,
желание кого-то обижать,
эгоизм, хитрость, не
желание помощи и
помогать, смех, веселье

Закон №1. Человеку хорошо в ситуациях и с людьми примерно на его уровне агрессии.

Закон №2. Единственный способ ощутить себя хорошо в ситуациях и с людьми на более высоких уровнях, чем ты обычно находишься, это переместиться на уровень выше по отношению к этим ситуациям и людям.

Закон №3. На каждом уровне агрессии есть свои плюсы и минусы, поэтому для счастья нужно уметь перемещаться по всей шкале. Это умение нарабатывается тренировкой с помощью мысленных экспериментов, в которых вы представляете ситуацию того или иного уровня агрессии, и раз за разом все быстрее входите в состояние на уровень выше.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дети и родители должны знать и действовать в соответствии со всеми статьями конституции проекта и семьи.

В инструкции описано, что именно родители могли бы сказать детям в паузы, чтобы их отношения стали лучше, а дети переняли бы опыт родителей.

У нас есть несколько шагов, которые нужно творчески выбирать для эффективного и экологичного взаимодействия.

🧠 Есть подробная консультация по этой теме для родителей - [смотреть](#).

✅ Шаг №1. Оцениваем ситуацию

- Оценка текущего баланс близости (внимания, общности, дружбы) и сотрудничества.

- Оценка баланса побед и поражений.
- Оценка родительского авторитета.
- Оценка уровня ответственности ребёнка.
- Оценка потребностной сферы.
- Оценка волевой сферы.
- Оценка знаний ребёнка.
- Оценка качеств и навыков ребёнка.

<https://disk.yandex.ru/i/vOLqm1KsJgL6tA> - Упражнения на развитие осознанности

✅ Шаг №2. Выбираем подходящее состояние ребёнка (паузу в моменте, когда ребенок осознает свое желание)

Нужно найти или создать момент, когда ребёнок начал ощущать свою потребность. Эта точка в конце первой фазы цикла удовлетворения потребностей. И у нас есть несколько видов пауз, описанных в принципе №5.

Например, на моих занятиях я обычно использую 1 и 2 вид пауз. А в процессе работы могу создать 4 и 5 вид пауз.

- Либо я рекламирую свою систему личностного развития, которая позволяет выявить актуальные потребности. Для этого я говорю об отделах, зарботке, и предлагаю попробовать идти по этой системе. И начинаю с диагностики материальной мотивационной сферы, самооценки, всех сфер жизни, чтобы выявить, где возможна неудовлетворенность или неэффективность в удовлетворении.
- Либо у ребёнка в данный момент есть актуальные потребности в одной из сфер жизни.

✅ Выбираем свое подходящее состояние

- Уровень агрессии
- Уровень других качеств

✅ Выбираем пункт чек-листа

- Выбираем один из трех разделов чек-листа: коммуникация, быт, работа
- Выбираем этап инструкции: 1. понимание и согласие (аутопластические задачи - послушать, пересказать, объяснить своими словами, смириться, согласиться), 2. план (аллопластическое - быт, учеба, коммуникация), 3. тренировка и 4. результат
- Выбираем конкретную задачу
- Выбираем объем работы по этой задаче: лучше по времени, а внутри времени отдельный список подзадач.
- Выбираем виды компенсаций от нас: сама потребность в паузе, баллы
- Выбираем виды компенсаций от детей: извинения, приседание, переделывание

- Выбираем виды работы (пункта чек-листа): аутопластическая (послушать, пересказать, объяснить своими словами), аллопластическое (быт, учеба, коммуникация)

✅ Аутопластические задачи (это всегда этап №1 в инструкции для родителей)

Аутопластические задачи - это задачи по изменению самосознания. Меняем восприятие за счет внедрение убеждений:

💰 Как устроена семья с финансовой точки зрения?

🎯 Какая цель у детства?

📊 Согласен ли ты улучшаться по чек-листу?

---- Почему важна успеваемость и как ее улучшать (на уроках в школе, кружка, секциях, клубах 🎓 🖋️)

---- Почему важны хорошие отношения с людьми в обществе, и что такое хорошие отношения (или секциях, отношения с учителями и с детьми в школе или во дворе 🤝 🏠),

---- Почему важно хорошо проявлять себя дома, и что значит это хорошо (послушность, активность/спортивность, здоровье, самостоятельность в выполнении ДЗ, помощь по дому, комфортность в общении и насколько легко откладывает гаджеты 📱 ➡️ 🧠 🏠),

---- Почему важно преодоление все расстройства личности, и как это сделать эффективно (тревожность, агрессивность, ранимость, навязчивости, тики, психосоматику, аутоагрессию, суицидальные мысли, аспергер, РАС, ПТСР, СДВГ, ОКР, РПП 🧠 🌈)

---- Почему важно поддерживать здоровье и преодоление всех расстройств тела (боль, простуда)

✓ 👤 Отношения с учителями/тренерами, как с клиентами или начальниками

✓ 👤 Отношения со сверстниками, как с коллегами или наемными работниками

✓ 📄 Оценки, как нелюбимая часть любой работы

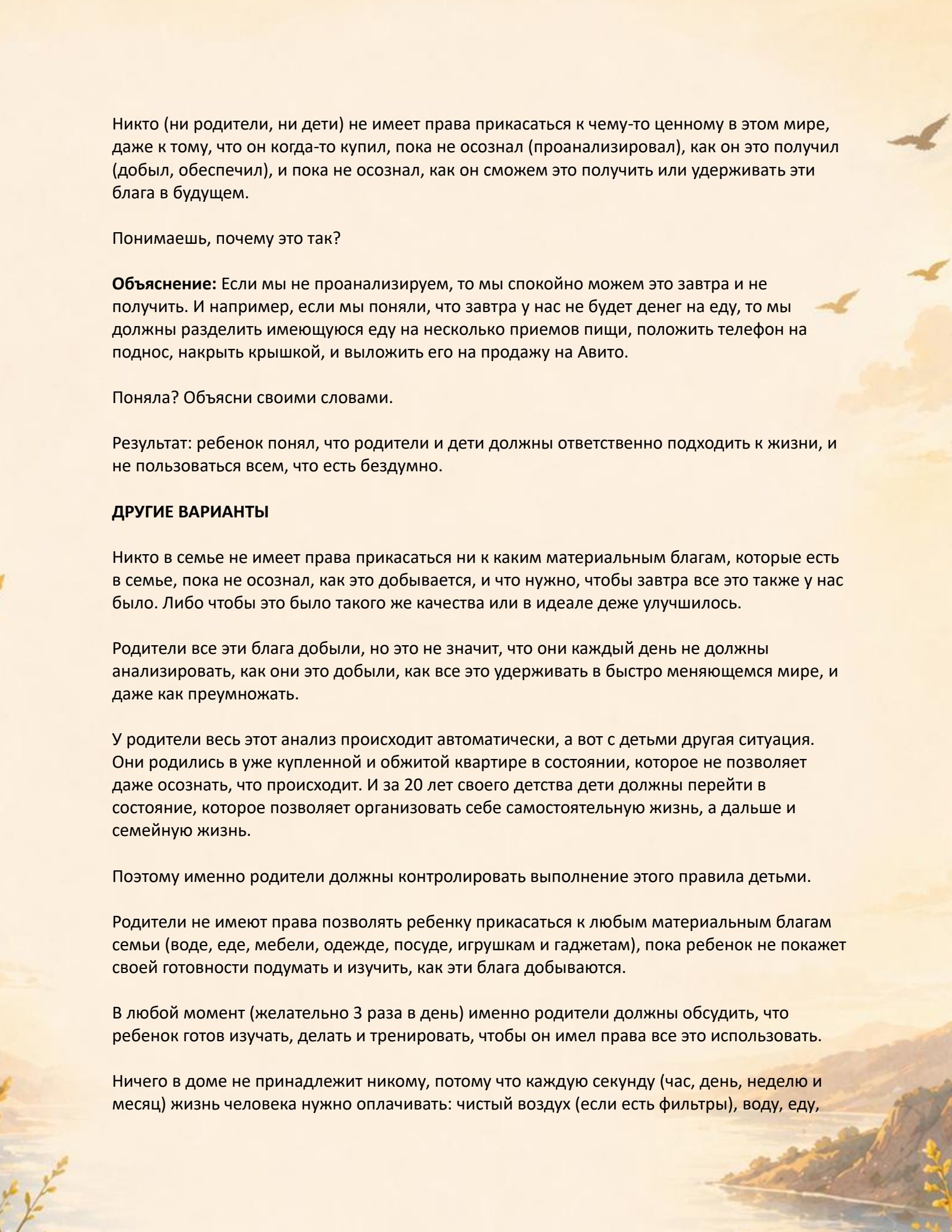
✓ 📅 ДЗ, как нелюбимая подготовительная часть любой работы

Этап №1. Понимание и согласие

Это аутопластическое обучение (обучение правильному восприятию действительности, понимаю и согласие с данностями бытия на данный момент, формированию эмоционального, социального и духовного интеллекта). Этот этап состоит из понимания всех пунктов чек-листа: духовность (все данности бытия), долголетие, домохозяйство, дети (как отнестись к сверстникам), деньги (заработок в семье в разных отделах, выход в самостоятельность).

Урок №1. Права на использование материальных благ

Убеждение: Все блага, которые мы сейчас используем, кем-то обеспечены. Обычно в семье все эти блага обеспечены родителями.



Никто (ни родители, ни дети) не имеет права прикасаться к чему-то ценному в этом мире, даже к тому, что он когда-то купил, пока не осознал (проанализировал), как он это получил (добыл, обеспечил), и пока не осознал, как он сможем это получить или удерживать эти блага в будущем.

Понимаешь, почему это так?

Объяснение: Если мы не проанализируем, то мы спокойно можем это завтра и не получить. И например, если мы поняли, что завтра у нас не будет денег на еду, то мы должны разделить имеющуюся еду на несколько приемов пищи, положить телефон на поднос, накрыть крышкой, и выложить его на продажу на Авито.

Поняла? Объясни своими словами.

Результат: ребенок понял, что родители и дети должны ответственно подходить к жизни, и не пользоваться всем, что есть бездумно.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Никто в семье не имеет права прикасаться ни к каким материальным благам, которые есть в семье, пока не осознал, как это добывается, и что нужно, чтобы завтра все это также у нас было. Либо чтобы это было такого же качества или в идеале даже улучшилось.

Родители все эти блага добыли, но это не значит, что они каждый день не должны анализировать, как они это добыли, как все это удерживать в быстро меняющемся мире, и даже как преумножать.

У родители весь этот анализ происходит автоматически, а вот с детьми другая ситуация. Они родились в уже купленной и обжитой квартире в состоянии, которое не позволяет даже осознать, что происходит. И за 20 лет своего детства дети должны перейти в состояние, которое позволяет организовать себе самостоятельную жизнь, а дальше и семейную жизнь.

Поэтому именно родители должны контролировать выполнение этого правила детьми.

Родители не имеют права позволять ребенку прикасаться к любым материальным благам семьи (воде, еде, мебели, одежде, посуде, игрушкам и гаджетам), пока ребенок не покажет своей готовности подумать и изучить, как эти блага добываются.

В любой момент (желательно 3 раза в день) именно родители должны обсудить, что ребенок готов изучать, делать и тренировать, чтобы он имел права все это использовать.

Ничего в доме не принадлежит никому, потому что каждую секунду (час, день, неделю и месяц) жизнь человека нужно оплачивать: чистый воздух (если есть фильтры), воду, еду,

одежду, расходы на медицину и страховки, аренда квартиры, коммуналку, налоги на недвижимость, коммуналку. Если вдруг не будет заработана необходимая сумма на ежедневные расходы жизнедеятельности, то все материальные блага семьи придется продавать, в том числе в какой-то момент квартиру, как это часто и происходит с людьми без определенного места жительства. В богатых семьях происходит ухудшение качества жизни.

Личных вещей, когда-то купленных на деньги ребенка, просто нет, потому что каждый месяц на жизнедеятельность каждого члена семьи уходит сумма, которая превосходит цену большинства его вещей. Обычно речь про гаджеты. Каждый ребенок съедает по 1-2 гаджета в течение месяца, не говоря уже о других благах, которые ему также необходимы: крыша над головой, коммунальные службы и прочее.

Вот за понимание и согласие с этим первым уроком, ребенок имеет права пользоваться всеми благами семьи: своим планшетом, телефоном, едой и прочим.

Фраза может звучать так: «Только если ты понимаешь, что родители и ты не имеете права ничем этим пользоваться, пока не осознали, сколько это все стоит (денег и усилий), то имеешь права пользоваться».

Мы (родители) зарабатываем на дом, уют и комфорт, коммуналку, одежду, еду, свободное время, развлечения, покупки, деньги на удовольствия (карманные деньги для всех членов семьи). Мы имеем права с тобой этим делиться, только если ты готов разбираться, откуда это все взялось, как мы это получили, и осваивать навыки, необходимые, чтобы это уметь получать уже сейчас и в будущем самостоятельно. И не имеем права делиться всеми этими благами без твоей готовности это понять, и этому научиться.

Ты понимаешь, почему это так?

Ответы, которые ребенок должен понять и знать: Если ребенок будет получать это просто так...

Без изучения, откуда это все взялось, он не будет знать, как устроен мир, будет не культурным и не образованным.

Без изучения, как это получили родители, он не будет знать, как устроена его семья.

Без освоения навыков, которые необходимы для самостоятельного получения благ сейчас и в будущем, он не сможет стать самостоятельным, будет зависимым от родителей или от государственных пособий, а возможно даже не выживет - разобьется в аварии, сопьется, попадет в депрессию и возможно даже покончит жизнь самоубийством.

Работа с возражениями:

- Если ребёнок думает, что мы сгущаем краски, то можно ему рассказать об ошибке выжившего. Родители дожили до текущего момента, а многие не дожили. Не нужно изучать мир по выжившим, нужно изучать мир по погибшим.

Урок №2. Обеспечение благ семьи ежедневным трудом по чек-листу

Убеждение: Чтобы мы могли пользоваться тем, что у нас есть, и сегодня и в дальнейшем, мы выполняем дела из своего чек-листа.

Почему?

Объяснение: Потому что раньше, когда человек хотел есть, он шел в лес охотиться или собирать плоды. А сейчас произошло разделение труда, и человек занимается множеством дел по чек-листу: домашними делами и своим здоровьем, идет на работу, зарабатывает деньги, и потом покупает еду в магазине, которую добыли для них другие люди.

Поняла? Объясни своими словами.

Результат: Ребенок понял, что родители обеспечивают все эти блага каждый день с помощью списка дел.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Все, что мы сейчас имеем, мы на самом деле не имеем, мы это удерживаем. Нет телефона самого по себе. Есть только телефон, который мы удержали тем, что заработали на первичные нужды нашей жизнедеятельности: воду, еду, одежду, дом, коммунальные службы, гаджет, транспорт.

Все, что мы сейчас имеем, мы на самом деле не имеем, мы это удерживаем. Нет телефона самого по себе. Мы каждый день зарабатываем телефон. Чем? Своим чек-листом. Чтобы все эти гаджеты были на балансе нашей организации, надо каждый день выполнять определенную работу в разных отделах... И ребенок и взрослые не имеют права использовать какие-либо вещи в доме, сам дом и коммуналку, одежду и еду, пока не поработают сегодня (или в течение недели). Т.е. ты каждый раз должен спрашивать себя (или нас, если сам не поймешь), заработал ли ты на то, чтобы сидеть на своем стуле, пить воду из куллера, есть еду из холодильника, пользоваться гаджетом и запитывать его из розетки.

Ты понимаешь, почему это так?

Ответы, которые ребенок должен понять и знать:

- Если мы будем использовать то, что заработано вчера (например, если родители заболеют), без сегодняшнего заработка, то мы будем уходить в минус, и в конце концов нам придется все распродать, и переехать в более плохой дом, и даже остаться без дома.

- Если ребенок будет использовать то, что заработано им вчера (свои накопления) или родителями, то он не будет готовиться к самостоятельной жизни морально, развивать свои волевые качества, свои софт-скилс и хард-скилс.

Работа с возражениями:

- Если ребёнок говорит, что у него должен быть выходной, то мы не отрицаем. Это хорошее замечание. За 5-6 будних дней можно поработать и за выходные дни.
- Если ребёнок говорит, что мы богатые и имеем безусловный доход, то мы можем объяснить, что безусловного дохода не хватает для того качества жизни: экология места жизни, дома, машины, отпуск, медицина...

Урок №3. Чек-лист для ребёнка

Убеждение: Чтобы ребенок мог пользоваться тем, что есть в семье, и сегодня и в дальнейшем, он тоже должен выполнять дела из своего чек-листа в объеме, соответствующем его возрасту.

Почему?

Объяснение: Потому что ребенок каждый день готовится к своей самостоятельной жизни, в которой должен будет уметь выполнять весь свой чек-лист.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Ребенок тоже должен получать (добывать, обеспечивать) это (еду, телефон и прочее) каждый день выполнением своих чек-листов. Т.е. по сути нет понятия ребенка, есть понятие человек в определенном возрасте и статусе. Даже трехлетний ребенок должен получать все, что он хочет, выполнением своего чек-листа, просто в объеме, который соответствует его возрасту.

Как мы зарабатываем? У нас есть чек-лист семьи...

1.  Быт, забота о теле, забота о братьях/сестрах и родителях
2.  Работа или учеба (повышение цены часа)
3.  Коммуникация с родными, соседями и людьми, а также с самим собой, изучение мира

Ты понимаешь, почему это так?

Ответы, которые ребенок должен понять и знать:

В 21 веке в 2026 году люди должны знать и уметь намного больше, чем люди 200 лет назад, и тем более 200 тысяч лет назад, потому что цивилизация очень сильно усложнилась. В сложности есть свои плюсы - можно жить дольше, болеть меньше, лечится быстрее, испытывать меньше боли. Но чтобы в этом сложном мире не заболеть психическими или физическими болезнями, не попасть в аварию, не быть сбитым

автомобилем, обманутым, обкраденным, ограбленным, убитым, нужно изучать и осваивать навыки по множеству процессов в этом мире

- Еще 200 лет назад никто не болел депрессиями, синдромом хронической усталости и другими психическими заболеваниями. Не было 2000 самоубийств в день по всему миру. А сейчас есть. Чтобы сегодня не заболеть психически, нужно изучать психологию, философию, религию, историю и др.
- Еще 200 лет назад небыло столько законов, которые нужно знать, профессий, решений в сфере медицины, сбережения здоровья, транспорта, эргономики и прочее. Не знать этого, значит, увеличивать вероятность собственной бедности, болезней, проблем с законом и даже собственной смерти.

Чек-лист:

- быт (гигиена, здоровье – питание и спорт). Поддержание здоровья - это поддержание твоей работоспособности и экономия на врачах.
- учеба / работа / профориентация
- общение.

Ты имеешь права каждый день дотрагиваться до своего телефона и планшета для развлечений и отдыха ТОЛЬКО ЕСЛИ СОГЛАСЕН С ЭТИМИ ЗАДАЧАМИ В СВОЕМ ЧЕК-ЛИСТЕ.

БЕЗ СОГЛАСИЯ НА ТО, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ (УБИРАТЬСЯ, ГОТОВИТЬ, ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ДЕЛАТЬ ДЗ ЭФФЕКТИВНО И ВОВРЕМЯ, ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ, УЧИТЕЛЯМИ, РОДИТЕЛЯМИ), ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ПРАВА СИДЕТЬ НА ЭТОМ ДИВАНЕ, БРАТЬ ТЕЛЕФОН И ПЛАНШЕТ.

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВА ДОТРОНУТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДО ТЕЛЕФОНА И ПЛАНШЕТА, А ТАКЖЕ ДО КАКИХ-ТО БЛАГ ТОЛЬКО ЕСЛИ СОГЛАСЕН С ЭТИМИ ТРЕМЯ УРОКАМИ. СОГЛАСИЕ – ЭТО НЕ ДЕЙСТВИТЕ. КОГДА БУДЕШЬ ГОТОВ – НАЧНЕШЬ ДЕЙСТВОВАТЬ. ОТ ТЕБЯ НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ПОТРЕБНОВАТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЫ СЕЙЧАС МОЖЕШЬ.

ЕСЛИ ТЫ СОГЛАСЕН, ТО СЕЙЧАС ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСЕМ ЭТИМ. НО МАМА ДОЛЖНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ПРОСИТЬ ТЕБЯ ОТОЙТИ ОТ ЭТОГО ВСЕГО, И САМА РАЗРЕШИТЬ ТЕБЕ ДАЛЬНЕЙШЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСЕГО ЭТОГО, ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ РАЗ РАССКАЖЕШЬ, ВСЕ КАК ТЫ ПОНИМАЕШЬ, С ЧЕМ СОГЛАСЕН, А ДАЛЕЕ ЗАПЛАНИРУЕШЬ, И ПОТОМ ЕСЛИ НАДО, ПРЯМО ПЕРЕД ПОДХОДОМ К ТЕЛЕФОНУ, ПОТРЕНИРУЕШЬСЯ, ЕСЛИ САМ НЕ ВЫПОЛНИЛ ПЛАНЫ.



Урок №4. Иерархия и субординация

Убеждение: Родители это первые начальники/клиенты. Учителя и все взрослые - это тоже первые начальники или клиенты. А сверстники - это первые коллеги или сотрудники, которых ты мог бы нанять.

Понимаешь, почему это так?

Объяснение: Потому что это логично – у родителей есть то, что тебе нужно, и у начальников. А дети просто тренируется друг на друге в дружбе, поддержка или в управлении друг другом.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Всё детство нужно учиться взаимодействовать со всеми ними эффективно и взаимовыгодно. Нужно учиться понимать их потребности, переживания и взгляды на жизнь, чтобы совершить выгодный обмен - ты удовлетворишь их потребности, они удовлетворят твои. Этот процесс делает людей успешными и счастливыми.

Каждый твой начальник или клиент в будущем точно также будет иметь потребности и переживания, и если ты их "закроешь", то тебе заплатят.

Если ты разберешься в иерархии, то ты со всеми найдешь общий язык, и станешь очень успешным.

Взаимодействие с людьми происходит в иерархии. Есть люди, которых ты приглашаешь на работу, и ты можешь их уволить. Ты должен понимать их потребности, чтобы нанять полезного человека за нужную сумму денег.

А есть люди, которые тебя приглашают на работу, и они тебя могут уволить. Ты должен понимать их потребности, чтобы выбрать самого подходящего тебе человек и получить наибольшую сумму денег, карьерного роста и удовольствия от работы.

Учителя - это непосредственные начальники, которых наняло государство давать тебе задания (которые придумало государство) и платить оценками. Государство тебе потом заплатит аттестатами и дипломами.

Ты согласен?

Как считаешь, родители больше тебя понимают в жизненных вопросах?

Ответ, который ребёнок должен запомнить: Да, больше, потому что я пока не имею опыта взаимодействия с обществом, не делал с обществом взаимообмена и не обеспечил себя. Могу предположить, что в этих вопросах много подводных камней.

Как себя надо вести с учителем, который тебя грубо критикует?

Ответ, который ребёнок должен запомнить: Как с начальником или с клиентом, который может тебя уволить, запустить негативное сарафанное радио, написать негативный отзыв в интернете. Т.е. так, чтобы он тебе этого не сделал.

Как себя надо вести с учителем, который тебя не устраивает?

Ответ, который ребёнок должен запомнить: Любо подстроиться, либо найти лучшего.

Урок №5. Свобода

Убеждение: Мы не имеем права ожидать от тебя ни одного действия без понимания, в чем смысл лично для тебя.

Понимаешь почему?

Объяснение: Потому что мы не хотим, чтобы ты делал то, что не хочешь. Это рабское состояние или состояние жертвы.

Урок №6. Объем работ

Убеждение: С каждым годом ребенок все больше должен понимать этот мир, разделять труд родителей и поддерживать их.

Понимаешь почему?

Объяснение: Потому что если ребенок не будет каждый день зарабатывать на все, что он хочет, в объеме, который соответствует его возрасту, он не разберется, как устроен мир, не

освоит необходимые навыки, и не разовьет волю, которая нужна для самостоятельной жизни.

Урок №7. Тайминги

Убеждение: У нас у всех есть 24 часа в сутки (8 сплю, 8 работаю, 4 быт, 4 свобода). И мы не имеем права требовать (ни от себя, ни от тебя) результат, мы имеем право требовать старания в течение определенного времени.

Понимаешь почему?

Объяснение: Потому что если мы нарушаем расписание, то наш организм выматывается, как хамелеон, которого положили на стопку цветных бумаг, и начали вытягивать по листочку. Он устанет адаптироваться. И он будет несчастлив.

Урок №8. Смысл жизни

Этот урок для детей, которые тяжело переносят мысли о смысле жизни и смерти. Это очень сложные темы, которые я тут выписал больше для себя, как для специалиста. Также иногда родители говорят, что им эта тема важна для них самих.

Важно объяснить ребенку, кем он является. Максимально универсальное и подходящее для сегодняшнего времени определение смысла жизни человека описано в Манифесте (статье №1 конституции счастья) и подразумевает, что мы общими усилиями максимизируем счастье каждого человека. Это мы называем нашим общим делом.

Но для тревожных детей (и взрослых) есть несколько вариантов объяснений, которые по моему опыту, помогают создать легкое восприятие конечности существования – возможную или случившуюся с нашими родными смерть.

Смысл жизни №1. Передача. Я являюсь звеном в цепочке передачи био и культурной информации. В семейной жизни также передаются материальные блага. Длительность жизни каждого звена ограничена, потому что так организована жизнь. Природе было сложно создать существо, которое бы развивалось в одном теле вечно. Но природа смогла создать метод передачи эволюционно значимой информации – через рождение детей. А люди в свою очередь смогли создать письменность, а потом и другие носители информации, способные передавать знания.

Пример из жизни про клон: «Однажды вечером после работы я вышел на кухню очень уставший. Ко мне подбежал мой старший сын и вприпрыжку начал рассказывать, как он с колонкой Алисой придумал какой-то там космический аппарат. И мне вдруг показалось, что мой сын – это мой клон. И я могу спокойно умирать».

Смысл жизни №2. Миссия. Ученые работают над тем, чтобы жизнь каждого человека длилась столько, сколько он захочет. По теории Рэя Курцвейла мы скоро достигнем точки сингулярности, после которой старение будет происходить медленнее, чем действия

процедур омоложения. А значит, у нас у всех есть шанс жить столько, сколько хочется. Это не значит — никогда не умирать. Это значит — иметь возможность завершить жить, пока хочется, и умереть, когда почувствовали, что выполнили свою миссию. Некоторые люди и сейчас испытывают завершенность миссии к концу жизни. Но мы считаем проблемой преждевременный (когда человек не хотел умирать) уход из жизни, которую нужно решать. Даже сейчас эту проблему решают на множестве уровней: генетическом и информационном (подробнее — [здесь](#)). Также существует научный подход к сохранению тела после смерти (крионика), который в чём-то перекликается с идеей бесконечного и совершенного существования в христианской традиции, но реализуемой средствами науки. Этот подход во многом предвосхитил русский философ-космист Николай Фёдоров в своей концепции «Общее дело».

Смысл жизни №3. Связь. Но если ваши дети или вы испытываете тревогу по поводу того, что когда-то умрете, то поймите следующее: жизнь на нашей планете зародилась несколько миллиардов лет назад. И жизнь тоже не вечна. Вселенная настолько огромна и вечна, что жизнь на нашей (и соседних планетах, если мы станем межпланетным видом) «проживет себя» и исчезнет. Человечество тоже проживет свою жизнь и исчезнет. Вероятность этого очень большая. Надеюсь, что у всех людей к тому времени будет ощущение завершенности своей миссии, и их смерть будет безболезненной и даже счастливой. Так вот факт, что жизнь и человечество тоже исчезнет, почти ни у кого не вызывает тревоги, потому что речь идёт обо всем человечестве. Эта мысль не предполагает отделения от всего человечества, поэтому и не тревожит. Счастье — это быть частью. Нас ранит только отделение.

Пример из жизни про мысленный эксперимент: «Однажды я провел мысленный эксперимент. Я представил, что созданы механизмы продления жизни, которые позволяют жить столько, сколько хочешь. И я начал представлять, как вырастут мои дети. Потом у моих детей родятся их дети. Они будут моими внуками. Потом у моих внуков родятся дети. Они будут моими правнуками. Потому у них тоже родятся дети. В этой моей фантазии мои дети не умирали, они тоже имели возможность наблюдать за всеми поколениями. И в какой-то момент на 5-6 поколении я отчетливо почувствовал, что моя миссия выполнена, и я хочу со всеми ними попрощаться и умереть».

Смысл жизни №4. Просто быть вселенной. Мы являемся звездной пылью. Все вокруг — звездная пыль. Мы как аквариумы в океане — и внутри, и снаружи циркулирует океан. Когда мы родились, появились стенки аквариума. Но мы не стенки, мы аквариум — т.е. в нас есть маленькая часть — это стенки, и большая часть — это внутренний мир, который не имеет границ между нами и океаном. Но и стенки аквариума не являются постоянной конструкцией, которая принадлежит нам. Примерно каждые семь лет наш организм полностью обновляется. Т.е. не остается ни одной клетки и ни одного атома, которые были в нашем теле семь лет назад. Личность и знания остаются, но они записаны на новый носитель. Так вот, когда мы умираем, просто исчезают границы в виде этой системы

организма. Но круговорот атомов проходил через наше тело, как и через все, в этом океане вселенной. Поэтому наша личность — это просто стенки аквариума в океане вселенной.

Еще один хороший пример — это лава-лампа. В романе Виктора Пелевина «Чапаев и Пустота» (1996) образ лампы используется в контексте буддийской метафоры ума.

Почитать отрывок можно здесь (<https://telegra.ph/Lava-lampa-03-17>).

Смысл жизни №5. Быть светочувствительными клетками вселенной в самый подходящий момент. Мы являемся зрителями самой подходящей серии в самом комфортном кинотеатре. Жизнь выдается на время не потому, что это плохо, а потому что это самый благоприятный период вселенной посмотреть на саму себя. Возможно, точно такие же виды, как мы, смогут осознать и другие периоды. Вселенная просто открывает и закрывает свои глаза в разных формах жизни.

Мы вместе решаем проблемы жизни. Опытным путем и размышлениями большинство философов, психологов и ученых приходили к идеи, что счастье связано с миссией решать различные проблемы. В том числе проблемы боли, болезни, старости, смерти и воскрешения с помощью воспитания детей, искусства (аутопластическое направление) и науки (аллопластическое направление).

Я могу жить со всеми этими смыслами, выполнять свою миссию, и не печалиться и не бояться того, что в любой момент могу исчезнуть.

Для ищущих взрослых есть множество направлений, которые тему смысла жизни объединяют со смертью. Например, это одна из центральных тем у Карлос Кастанеда. У него (через образ дона Хуана) есть мысль: жить так, будто смерть всегда рядом — как советчик, который помогает принимать решения без лишних сомнений и иллюзий.

Но он далеко не единственный. Эта идея проходит через философию, литературу и даже психологию.

Стоики прямо говорили: Помни о смерти (*memento mori*) — и ты начнёшь жить правильно.

Марк Аврелий писал: «Ты можешь покинуть жизнь прямо сейчас — пусть это определяет твои действия».

А Сенека говорил: «Жизнь длинна, если умеешь ею пользоваться».

У стоиков смерть — не трагедия, а инструмент ясности.

Хайдеггер ввёл идею «бытия-к-смерти» — человек становится подлинным, когда осознаёт свою конечность. Камю писал, что осознание абсурда и смерти не должно парализовать — наоборот, оно даёт свободу жить.

В буддизме есть практика размышления о смерти (маранасати), которая является способом избавиться от иллюзий. Всё непостоянно — и именно это делает жизнь ценной.

В самурайской традиции прямо говорится: Путь самурая — это смерть. Смысл не в стремлении умереть, а в готовности — именно тогда исчезает страх и появляется решимость.

Писатели и мыслители тоже много говорили о смысле жизни через нашу экзистенциальную данность конечности. Лев Толстой через кризис и страх смерти пришёл к переоценке жизни. Мишель де Монтень говорил, что Философствовать — значит учиться умирать. А Ирвин Ялом в психотерапии использовал страх смерти, как источник смысла.

Урок №9. Психическая и физическая боль

Многие дети боятся физической боли и очень переживают, что им придется испытать боль из-за каких-то ужасных трагедий. Дети боятся боли от огня, сдавливания, переломов, истязаний колющими и режущими предметами, от раздавливания, погребения заживо и др.

Чтобы преодолеть этот страх, есть несколько действенных методов:

1. Перемещение на нужный уровень шкалы агрессии

У каждого человека есть животный вид агрессии, который позволяет переживать любую боль, пока сознание еще включено, за счет состояния борьбы. В этом состоянии человек не испытывает страданий, он испытывает духоподъемное состояние война, как показано во многих фильмах.

Многие фильмы показывают примеры, в которых люди испытывают боль не в состоянии война, а в состоянии жертвы. Такие кадры внушают нашим детям, что боль может переживаться именно, как ужасное страдание, и у детей появляются навязчивые мысли об этих ситуациях.

Буквально дети, которые придавлены плитами здания, когда в здание попали бомбы, могут испытывать состояния война, если их так воспитывали, и бороться, пока их не спасут, или пока они не потеряют сознание.

2. Медицина с ее операциями и обезболивающими

У каждого в аптечке и сумочке могут лежать обезболивающие средства, которые убирают проблему боли. В больницах есть обезболивающие, которые убирают любую боль, в том числе через общую анестезию. Во время этой анестезии, могут сделать все необходимые операции, и постепенно твой организм излечится, и ты уменьшишь обезболивающие.

Психическая боль выражается в негативных чувствах чрезмерной интенсивности в ситуациях или с людьми, которые выше по уровню на шкале агрессии, чем состояние человека.

Вот перечень из 100 пунктов всех возможных ситуаций и людей, которые вызывают психическую и физическую боль: неудача, проигрыш, непредвиденные и нежеланные перемены в жизни, усталость, пессимизм, обман, оскорбления, наглость, хамство, угрозы, неожиданный громкий звук, облаяли собаки, физические прикосновения разной степени боли, удары, порезы, переломы, увечья, аварии, катастрофы, несправедливое обвинение, клевета, унижение, насмешки, издевательства, игнорирование, отвержение, разрыв отношений, развод, одиночество, социальная изоляция, лишение поддержки, потеря доверия, обесценивание, давление, манипуляции, шантаж, принуждение, лишение свободы, запреты, несправедливое наказание, потеря работы, финансовые потери, долги, банкротство, кража имущества, мошенничество, разрушение собственности, потеря жилья, вынужденный переезд, вынужденная эмиграция, бедность, голод, жажда, холод, жара, болезнь, хроническая боль, инвалидность, ухудшение здоровья, медицинские ошибки, страх за жизнь, угроза близким, военные действия, насилие, ограбление, похищение, преследование, запугивание, публичное осуждение, потеря репутации, стыд, чувство вины, чувство беспомощности, чувство несправедливости, чувство униженности, чувство бессилия, чувство безнадежности, страх будущего, страх потери, неопределённость, хаос и нестабильность, разрушение планов, потеря смысла, потеря целей, перегрузка обязанностями, постоянный стресс, информационное давление, давление ожиданий, сравнение с другими, зависть окружающих, враждебность, дискриминация, предвзятость, несправедливые правила, произвол власти, лишение прав, утрата контроля над жизнью, ощущение тупика, предательство, смерть близких, непонимание, свобода как необходимость выбирать, необходимость выбирать смысл жизни и признавать свою уязвимость и конечность существования.

Во всех этих случаях помогает переход на более высокий уровень агрессии по отношению к людям или ситуациям, которые вызывают психическую боль. Переход на более высокий уровень агрессии работает, как анестезия. Это называется аутопластическим приспособлением, как у животных, которые в своем эволюционном процессе преисполнились до различных видов защит: панцирей, защитного цвета и формы, и, конечно, до всех других активных способов защиты.

Урок №10. Материальные блага

Каждый человек может заработать себе капитал, который даст ему возможность меньше работать, а больше отдыхать и творить. У рода есть возможность накапливать капитал силами нескольких поколений. Капитал — это возможность жить всей семье и всему роду более качественно.

Пути, которые позволяют заработать капитал:

Нужно научиться зарабатывать в течение определенного времени максимальное количество денег, чтобы после всех расходов оставалось всё больше капитала.

Расходы нужно выстраивать так, чтобы они не съедали рост доходов, а поддерживали его. Капитал растёт, когда доход стабильно больше расходов, а разница регулярно откладывается и инвестируется.

Базовая формула такая: Доход – Расходы = Накопление (капитализация). Но в семье с женой и детьми всё не так примитивно. Расходы не всегда нужно минимизировать. Некоторые расходы уменьшают капитал, а некоторые помогают его увеличивать.

Есть два типа расходов

1. Расходы, которые съедают капитал: демонстративное потребление, вещи ради статуса, импульсивные покупки, кредиты на предметы, которые не создают дохода. Эти расходы делают так, что даже высокий доход не превращается в капитал.

2. Расходы, которые помогают капиталу расти: качественная еда, спокойная и безопасная среда, нормальное жильё, здоровье, образование детей, время родителей.

Такие расходы не всегда уменьшают капитализацию, а часто увеличивают способность семьи зарабатывать.

Например, родители, которые высыпаются, живут без постоянного стресса, едят хорошую еду, не находятся в зоне войны или хаоса чаще создают более сильные идеи, бизнесы и проекты. А дети, которые растут в стабильной среде, в будущем увеличивают общий капитал рода, а не только потребляют его.

Капитал рода складывается из нескольких вещей: **финансовый капитал** (деньги, активы, инвестиции, бизнес), **человеческий капитал** (убеждения, здоровье, образование, профориентация, навыки, связи), **семейный капитал** (доверие внутри семьи, психологическая устойчивость, поддержка между поколениями).

Иногда **вложения в человеческий капитал дают больше денег**, чем жёсткая экономия. Например: переезд в более спокойную страну, хорошая школа для детей, время родителей с детьми, здоровье

Это может увеличить будущий доход всей семьи.

Главная стратегия рода - рост разницы между доходами и расходами при сохранении здоровья семьи. Доход должен расти быстрее, чем расходы. А расходы должны поддерживать способность семьи создавать доход. Тогда капитал растёт не только у одного человека, а у всего рода на протяжении поколений.

Все вопросы:

- Почему нужно все заслуживать в этом мире?

(дети должны заслуживать ради справедливости)
(они не научатся самостоятельности)

- Почему надо хорошо вести себя в школе?
(у тебя будут лучшие отношения с учителями)
(они будут лучше ставить оценки)

- Почему нужно не грубить бабушке?
(не красиво)

- Почему нужно присматриваться, насколько устала мама?
(потому что одним пальцем тронешь, и она взорвется, как бомба)

- Почему нужно с каждым днем побольше помогать мне и бабушке?

- Почему много смотреть мультиков нельзя?

- Кто главный в семье?
(мама, потому что она меня обеспечивает)
(она старше меня)

- Когда мы делаем домашние дела, мы тоже зарабатываем деньги... почему?
()

- Как нужно обращаться с младшими?

- Почему нужно побыстрее перестать просыпаться мокрым?

- Какая цель у детства?

- Почему все дела по дому это заработок денег?

- Почему важно сочувствовать мне?

- Почему важно благодарить меня?

- Почему надо каждый день зарабатывать?

- Вот как ты думаешь, на каком ты сейчас уровне загрузки самостоятельности (бытой и денежной), и заботы обо мне (чувство беспокойство, чтобы я была максимально счастлива и успешна? Измеряется в количестве дел, которые ты берешь на себя... в словах поддержки...

- А дела, которые показывают загрузку твоей самостоятельности и заботы обо мне можно выписать в чек-листе: быт, образование/деньги (учителя, дети), коммуникация...

- Готов ли ты меня, как директора этого предприятия, морально поддерживать, сочувствовать, ухаживать?

- Такой период жизни, как детство, занимает примерно 20 лет. Какие цели у детства?

- Сынок, семья - это организация. Как устроена семья с финансовой точки?

- Ты согласен?
- Все вещи в этой организации являются балансом (капитализацией). Являются ли вещи в организации личными или они даются в пользование?
- Как устроена семья с финансовой точки зрения?
- Мы всей семьей зарабатываем на вот это всё
- Когда мы с папой уходим на работу, это мы продаем время своей жизни, и нам дают денюшки

- Когда мы друг друга поддерживаем, мы меньше устаем, и меньше работаем, больше отдыхаем
- Мы все зарабатываем на оставшее время дня, когда можем отдохнуть, и ты делаешь это вместе с нами...
- В семье нет личных вещей... почему?
- Ты согласна развиваться в этом вопросе?
- Ты согласна начать поменьше задавать мне эти вопросы?
- Ты согласна меньше меня отвлекать...
- Ты согласна, что в основном ты просто отчитываешься, как и что ты сделала?

- Почему нужно уважать старших?
(они прожили эту жизнь и знают, как правильной)

Этап №2. План

Как собираешься сегодня поработать по своему чек-листу?

А сегодня ты как собираешься со мной общаться? О чем? Как ты вспомнишь, что не надо мне говорить о чем-то?

Этап №3. Тренировка

Милана, давай сбегай за телефоном, заведи таймер, в течение которого ты не будешь задавать эти вопросы.

Начни сейчас уборку, потратить 2-3 минуты.

Эксперименты:

Вот ты положил телефон, и ты его возьмешь после обсуждения одной важной темы про жизнь.

Позволяем ему взять телефон и пойти играть дальше после согласия с базовыми принципами вашей семейной организации

Дима, мы всей семьей зарабатываем на эту печенюшку... Ты знаешь, как именно? (Не знаю).

Если ты сейчас повторишь (своими словами) ответ, который нужно запомнить, то сразу получишь печенюшку.

Упражнения на выработку навыков – [здесь](#).

Упражнения на выработку осознанности – [здесь](#).

Этап №4. Результат

Иногда в паузу мы просто проверяем, какой получился результат.

ВИЗУАЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ

У нас есть список всех качеств личности. Они настраиваются по шкалам от -10 до +10. Именно эта настройка определяет идеальное состояние для каждой конкретной ситуации.

✅ Аллопластические задачи (это всегда этап №2 и последующие))

Аллопластические задачи - это задачи по изменению мира. Они делятся на 2 (план), 3 (тренировка), 4 (деятельность) этап инструкции. И при этом они делаются в 3 разделах чек-листа:

Коммуникация дома и в обществе

- Отработка навыков защиты границ (когда близкие давят, унижают, просят, бьют, обманывают, воруют).
- Отработка навыков заботы о границах других людей (когда надо сдерживаться в проявлении своих чувств и хотелок, действовать по правилам семьи).
- Отработка навыков работы в команде и тайм-менеджмента
- Отработка навыка выбора состояния для различных ситуаций (по шкале агрессии и по другим шкалам).
- Избавления от расстройств (поиском потребностей и обучению эффективному и экологичному удовлетворению).

Семья

- отработка навыков домохозяйства
- отработка навыков телохозяйства

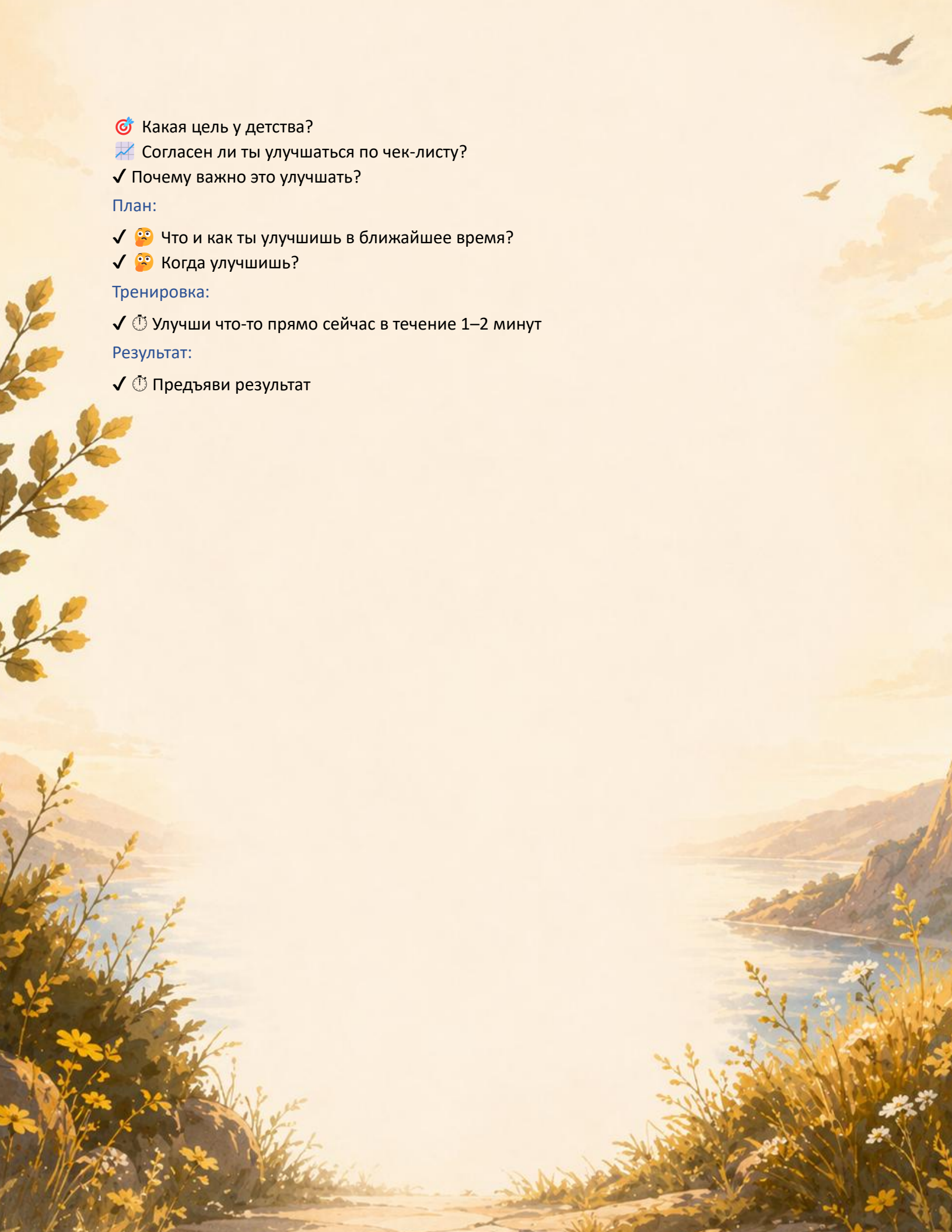
Работа

- отработка навыков обучения по курсу "Учись учиться".
- профориентации отработка навыков отношения с детьми и учителями.

4 ЭТАПА ИНСТРУКЦИИ КОРОТКО

Понимание и согласие:

📌 Как устроена семья с финансовой точки зрения?



🎯 Какая цель у детства?

📋 Согласен ли ты улучшаться по чек-листу?

✓ Почему важно это улучшить?

План:

✓ 😬 Что и как ты улучшишь в ближайшее время?

✓ 😬 Когда улучшишь?

Тренировка:

✓ ⌚ Улучши что-то прямо сейчас в течение 1–2 минут

Результат:

✓ ⌚ Предъяви результат

КАЧЕСТВА УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Аккуратность, Благодарность, Вежливость, Гибкость, Дисциплина, Естественность, Жалость, Заботливость

Исполнительность, Креативность, Лидерство, Мужество, Наблюдательность, Осторожность

«Вундер-Киндер!»



ПРИВЕТЛИВОСТЬ

«Вундер-Киндер!»



УПОРСТВО

«Вундер-Киндер!»



САМООБЛАДАНИЕ

«Вундер-Киндер!»



ЛИДЕРСТВО

Отметки:

Пн					
Вт					
Ср					
Чт					
Пт					
Сб					
Вс					

Итоги недели:

«Вундер-Киндер!»



МУЖЕСТВО

«Вундер-Киндер!»



КРЕАТИВНОСТЬ

«Вундер-Киндер!»



ДИСЦИПЛИНА

«Вундер-Киндер!»



ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ

«Вундер-Киндер!»



ЗАБОТЛИВОСТЬ

Целеустремленность, Честность, Шустрость, Щедрость, Экономность, Юмор, Яркость

Правдивость, Разносторонность, Самообладание, Трудолюбие, Упорство, Философичность, Хозяйственность

Аккуратность, Благодарность, Вежливость, Гибкость, Дисциплина, Естественность, Жалость, Заботливость

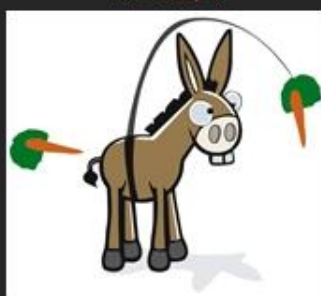
Повиетливост, Равноосторожность, Самообладание, Трудлюбие, Упорство, Философинность, Хозяйственность

ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. ЦЕЛЬ
по процессу, по результату, с
указанием сроков



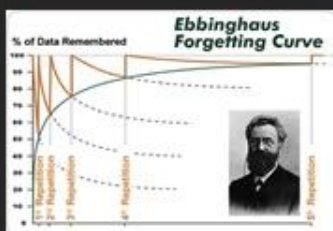
2. МОТИВАЦИЯ
условия, духовная и материальная
мотивация



3. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
своевременная оценка
результативности



10. СОХРАНЕНИЕ
воспроизведение, применение,
кривая забывания Эббингауза



9. ИНТЕНСИВНОСТЬ
постоянство, погружение



8. ЗАГРУЗКА
число Миллера - 7 ± 2



7. ФУНДАМЕНТ
постепенность, определение слов,
закон Парето, выделение главного



4. ТРЕНИРОВКА
ощущение, внимание, память,
воображение, мышление, речь



**5. ОБРАЗНОЕ
МЫШЛЕНИЕ**
коды, майнд-карты



6. ТЕХНИКИ
графические и звуковые
ассоциации, пиктограммы и др.



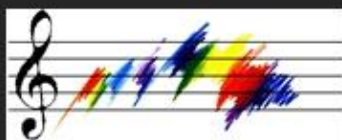
Итоги недели:

ТЕХНИКИ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. ГРАФИЧЕСКИЕ АССОЦИИ



2. ЗВУКОВЫЕ АССОЦИИ



3. МЕТОД ЦИЦЕРОНА



10. СКОРОЧТЕНИЕ



Отметки:

Пн					
Вт					
Ср					
Чт					
Пт					
Сб					
Вс					

4. ОБРАЗНЫЕ КОДЫ



9. ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ



5. СОЕДИНЕНИЕ



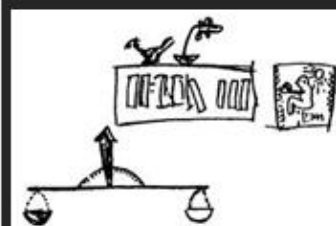
8. ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ



7. МЕТОД АЙВАЗОВСКОГО



6. ПИКТОГРАММЫ



ТЕХНИКИ ТРЕНИРОВКИ ЛИЧНОСТИ

1. ОБРАТЫЙ ОТСЧЕТ

базовая техника, с помощью которой тренируются заботливость и все другие качества ребенка

2. ВЫИГРЫШ

успешное выполнение задания приносит ребенку повышение его рейтинга и все возможные блага

3. ПРОИГРЫШ

неудача в выполнении задания понижает рейтинг ребенка и сопровождается отработкой

10. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

итоги подводятся в конце дня, и при необходимости сопровождаются доработкой до высшей оценки

9. СОРЕВНОВАНИЕ

разжигать в ребенке дух азарта и преодоления можно с помощью споров между ним и родителями

условие, декларация, назначенная встреча, сделай

8. СПИСОК ДЕЛ

для формирования ежедневных привычек полезно использовать подсказки в виде списка дел

Отметки:

Пн									
Вт									
Ср									
Чт									
Пт									
Сб									
Вс									

Итоги недели:

7. ИНДИКАТОР УСПЕХА

для наглядности и повышения интереса используются различные индикаторы продвижения к цели

4. УПРАЖНЕНИЕ

многократное повторение определенных действий с целью создания привычки или навыка

5. ЯЗЫК

ОТВЕТСТВЕННОСТИ

вместо жалоб, нытья, грубости родители тренируют в себе и в ребенке лидерство и добродушие

6. ПОСЛЕДСТВИЯ

позитивное поведение приносит ребенку в реальном времени то, что он хочет, а негативное лишает

ТЕХНИКИ ТРЕНИРОВКИ ЛИЧНОСТИ №2

1. ХРОНОГРАФ

для анализа своей эффективности
записывать время начала каждого
нового дела в течение дня

2. ПОМИДОР

ставить себе четкую задачу с
указанием результата и заводить
таймер на 25 минут

3. РАЗДЕЛИТЬ СЕБЯ

увидеть, кто внутри хочет победы,
а кто сопротивляется, и устроить
настоящую победную войну

10. АССОЦИИИ

добавлять к полезной ситуации
какие-то бонусы и награды, а ко
вредной ситуации что-то противное

Отметки:

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Итоги недели:

4. ПОГРУЖЕНИЕ

прийти в компанию достойных
людей или слушать в течение
дня видео и книги великих людей

9. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

очень красочно представлять
результаты, которых хочется
достигнуть

5. СЛОМАТЬ СЕБЯ

временно стать для себя очень
жестким тренером

8. ПЛАН

список дел, разбитых по 25 минут с
указанием результатов, в котором
есть и работа, и заслуженный отдых

7. БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ

каждый день с утра фокусироваться
на мечте больше жизни, и на
достижимой мечте на 10-20 лет

6. РАСКРУТИТЬ

когда нет желания, ответить на
вопросы: что получу? что будет,
если не сделаю? что мешает?

ТЕХНИКИ ТРЕНИРОВКИ ЛИЧНОСТИ №3

1. УЛЫБКА улыбаться 2 минуты, настраиваться на позитив 	2. РЕФРЕЙМИНГ увидеть ситуацию по-другому (не значительной, интересной, позитивной, полезной, обучающей) 	3. БЛАГОДАРНОСТЬ по достоинству оценить то, что есть 																																																																
10. КОШЕЛЬКИ складывать деньги на разные сферы жизни отдельно и ограничивать расходы 	Отметки: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%;">Пн</td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;"></td></tr> <tr><td>Вт</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ср</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Чт</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Пт</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Сб</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Вс</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td colspan="8" style="text-align: center;">Итоги недели:</td></tr> </table>	Пн								Вт								Ср								Чт								Пт								Сб								Вс								Итоги недели:								4. УСПЕХИ вспомнить свои успехи 
Пн																																																																		
Вт																																																																		
Ср																																																																		
Чт																																																																		
Пт																																																																		
Сб																																																																		
Вс																																																																		
Итоги недели:																																																																		
9. ПУСТОЙ СТУЛ разговор с сублимностями 	This section is covered by the weekly notes table from the previous row	5. ОЩУЩЕНИЯ выйти из плохого состояния с помощью различных сильных ощущений: бег, сон, душ и пр. 																																																																
8. ПОПАСТЬ НА ДНО переесть, перекурить, отравиться любимым блюдом 	7. ПОСТЕПЕННОСТЬ разделить на подзадачи 	6. ПАУЗА посчитать 1001, 1002 и т.д. 																																																																