НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА НАПРАВЛЕННОЙ САМООРГАНИЗАЦИИ

ВАДИМ КОВАЛЁВ

АНАТОМИЯ СРЫВА

ПРАКТИКУМ

Книга-спутник · 126 практик · девять блоков
в уединении и в миру

2026

СОДЕРЖАНИЕ

БЛОК 01 · ОПТИКА

🧘 1.1 · СМЕНА ЛИНЗЫ
🧘 1.2 · РАЗЖАТИЕ ХВАТКИ
🧘 1.3 · КАЛИБРОВКА ДОВЕРИЯ ПОТОКУ
🧘 1.4 · ОДНА ПЕРЕМЕННАЯ
🧘 1.5 · СПИСОК ТОГО, ЧЕГО БОЛЬШЕ НЕТ
🧘 1.6 · ОТДЫХ ИЛИ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ
🧘 1.7 · ВОПРОС ИССЛЕДОВАТЕЛЯ
🪵 1.8 · НЕ ДОКАЗЫВАТЬ
🪵 1.9 · ПОЛТОНА
🧘 1.10 · ВРЕМЯ ВОЗВРАТА
🧘 1.11 · ПЕРЕГРУЗКА ИЛИ ИСЧЕРПАННОСТЬ
🧘 1.12 · ЧТО НЕ УШЛО
🧘 1.13 · НЕСУЩЕЕ И ОТДЕЛКА
🪵 1.14 · ПРАВИЛО ТЁМНОГО ДНЯ
🪵 1.15 · НЕ ОБЪЯСНЯТЬ РАНЬШЕ СЕБЯ

БЛОК 02 · ОПОРА

🧘 2.1 · КАРТА ГУСТОТЫ
🧘 2.2 · ТРИ ВОПРОСА О СРЕДЕ
🧘 2.3 · ПЕРЕМЕШИВАНИЕ, А НЕ РАЗГОН
🪵 2.4 · ЧАС БЕЗ ПОДСТЁГИВАНИЯ
🧘 2.5 · КАРТА МОЛЧАНИЯ
🧘 2.6 · ГДЕ, КОГДА, ЧТО БЫЛО ДО
🧘 2.7 · ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ
🪵 2.8 · НЕ ПРОВЕРЯТЬ СЕБЯ КАЖДЫЕ ДЕСЯТЬ МИНУТ

БЛОК 03 · АРХИВ

🧘 3.1 · СПИСОК ОТКРЫТЫХ ЗАЯВОК

🧘 3.2 · ТРИ ЗАПИСИ О ВОЛНЕ
🧘 3.3 · ДАТЬ МЕСТО
🪵 3.4 · НЕ ОБЪЯСНЯТЬ ВОЛНУ НА МЕСТЕ
🧘 3.5 · ТРИ ЗАПИСИ ОБ ОБЪЯСНЕНИИ
🧘 3.6 · ЧЕЙ ЭТО ГОЛОС
🪵 3.7 · ДВЕ НЕДЕЛИ
🪵 3.8 · НЕ ЗАЛИВАТЬ ОПАЛУБКУ

БЛОК 04 · СМЫСЛ И ЛЮДИ

🧘 4.1 · КОГДА ПРИХОДИТ ВОПРОС
🧘 4.2 · ТРИ МАТЕРИАЛА ПРЕЖНЕГО ОТВЕТА
🪵 4.3 · НЕ ОТВЕЧАТЬ СРОЧНО
🧘 4.4 · СТРОКА В ДЕНЬ: ГДЕ ШЕВЕЛЬНУЛОСЬ
🧘 4.5 · РАЗБОР ПРЕЖНИХ «ХОЧУ»
🪵 4.6 · УБАВИТЬ ГРОМКОСТЬ
🪵 4.7 · ДЕРЖАТЬ ФОРМУ
🧘 4.8 · ДВЕ КОЛОНКИ
🧘 4.9 · КАРТА ОТКЛИКОВ
🪵 4.10 · НЕ ОБЪЯСНЯТЬ
🪵 4.11 · НЕ ТЯНУТЬ ЗА СОБОЙ
🧘 4.12 · КТО ЗАМЕТИЛ
🧘 4.13 · В КАКОЙ МОМЕНТ УВИДЕЛ
🪵 4.14 · СМОТРЮ — ИЛИ СМОТРЮ, ЧТОБЫ ПРЕКРАТИЛОСЬ
🪵 4.15 · ВОЗВРАТ БЕЗ РАЗБОРА

БЛОК 05 · ТЕЧЕНИЕ

🧘 5.1 · КАРТОЧКА ОТКАТА
🧘 5.2 · ПИСЬМО В ОТКАТ
🪵 5.3 · ВЕРНУТЬ УСЛОВИЯ ПЕРВЫМИ
🪵 5.4 · НИЧЕГО НЕ РЕШАТЬ И НЕ ОБЪЯВЛЯТЬ
🧘 5.5 · ТРИ ПРОВЕРКИ
🧘 5.6 · СТРОКА В НЕДЕЛЮ

🧱 5.7 · НИЧЕГО НЕ ДОБАВЛЯТЬ
🧱 5.8 · РАБОТА НА БЕРЕГУ
🧘 5.9 · СТРОКА ДО УТРА
🧘 5.10 · УТРЕННИЕ ТРИ СТРОКИ
🧱 5.11 · РАЗРЕШЕНИЕ НЕ СПАТЬ
🧱 5.12 · НЕ ПОДХОДИТЬ К СТОЛУ
🧘 5.13 · СТРОКА ОТКАЗА
🧘 5.14 · ВЫБОР ПОЛОС
🧱 5.15 · ПРЕДЕЛ ВЕСА, НАЗВАННЫЙ ВСЛУХ
🧱 5.16 · ДЕСЯТЬ МИНУТ БЕЗ ЧУЖОЙ ЗАДАЧИ

БЛОК 06 · НАСЛЕДИЕ

🧘 6.1 · РЕЕСТР «ЧЬЁ ЭТО»
🧱 6.2 · СКОЛЬКО МНЕ СЕЙЧАС БЫЛО ЛЕТ
🧱 6.3 · ПРОБА НА ГРАНИЦЕ
🧘 6.4 · ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБРАТНО В НАБЛЮДЕНИЕ
🧘 6.5 · РЕЕСТР УСЛОВИЙ
🧱 6.6 · НА КАКОМ ЭТАЖЕ
🧱 6.7 · ТОЛЬКО ВНЕШНЕЕ
🧘 6.8 · ЧТО ИЗ ДОСТАВШЕГОСЯ РАБОТАЕТ
🧘 6.9 · КАРТА УЗЛОВ
🧱 6.10 · ЗА МИНУТУ ДО
🧱 6.11 · НА ДВЕ МИНУТЫ МЕНЬШЕ
🧘 6.12 · СЧЁТ ПРОМАХОВ
🧘 6.13 · ЖУРНАЛ ОТСУТСТВИЙ
🧱 6.14 · ОДНО МЕСТО
🧱 6.15 · НЕ СКАЗАТЬ
🧘 6.16 · ОПИСЬ НАСЛЕДСТВА

БЛОК 07 · ВЕЩЕСТВО

🧘 7.1 · КАРТА СВЯЗЕЙ
🧱 7.2 · ВОПРОС «КАК СОЕДИНЕНО»

7.3 · СНЯТЬ УЗОР
7.4 · ГДЕ ТРЕЩИНА
7.5 · ЖУРНАЛ УСЛОВИЙ
7.6 · ТРИ ГРАФЫ
7.7 · УСЛОВИЯ ТОГО РАЗА
7.8 · БЕЗ «ОН ДЕЛАЕТ»
7.9 · ОПИСЬ ГРАНИЦЫ
7.10 · Я ИЛИ КОНСТРУКЦИЯ
7.11 · РАЗМЕШАТЬ
7.12 · РЕСУРС ИЛИ ОБМЕН
7.13 · ЧТО МЕНЯ РАЗУБЕДИЛО БЫ
7.14 · НАБЛЮДЕНИЕ И ОБЪЯСНЕНИЕ
7.15 · ОЖИДАНИЕ ВПЕРЁД
7.16 · РАЗГОВОР БЕЗ ДОКАЗЫВАНИЯ

БЛОК 08 · ЯЗЫК И МЕРА

8.1 · ТРИ СЛОВА ВМЕСТО ОДНОГО
8.2 · ПРИЗНАК, А НЕ ОЦЕНКА
8.3 · ЧТО МОЙ ЯЗЫК ЗАПРЕЩАЕТ
8.4 · ТРИ ФРАЗЫ НА ЧЕТЫРЕ УТРА
8.5 · ОПИСЬ ПЕРЕД РАЗГОВОРОМ
8.6 · ДВА ВОПРОСА
8.7 · ГРАФА ИСТОЧНИКА
8.8 · ЕСЛИ УБРАТЬ СЛОВА
8.9 · ВАХТЕННАЯ СТРОКА
8.10 · ПУСТОЙ ДЕНЬ
8.11 · КОНВЕРТ ОЖИДАНИЯ
8.12 · ЧТЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ
8.13 · ДВЕ ДАТЫ
8.14 · ЧТО Я ПЕРЕСТАЛ ДЕЛАТЬ
8.15 · РАЗНОЕ, А НЕ БОЛЬШЕЕ

🧘 8.16 · ЧЕМ Я МЕРЮ, КОГДА НИКТО НЕ СМОТРИТ

БЛОК 09 · НОВАЯ АРХИТЕКТУРА

🧘 9.1 · ЧТО ДЕРЖИТ, А ЧТО ПРОСТО СТОИТ
🪜 9.2 · ПРОБНАЯ РАЗГРУЗКА
🧘 9.3 · КТО НАПИСАЛ ЗАДАНИЕ
🪜 9.4 · НЕ ЗАНИМАТЬ
🧘 9.5 · ЧЕТЫРЕ ЗВЕНА
🪜 9.6 · ДАТЬ ДОЙТИ
🧘 9.7 · ЗАМЕР ВОЗВРАТА
🪜 9.8 · ТРИ ДНЯ БЕЗ МЕНЯ
🪜 9.9 · ОКНО ПОМЕНЬШЕ
🧘 9.10 · ВОЗРАСТ ДВИЖЕНИЯ
🧘 9.11 · ДЕШЕВЕЕТ ИЛИ НЕТ
🪜 9.12 · ТА ЖЕ ЧЕРТА, ДРУГАЯ НАГРУЗКА
🧘 9.13 · ОПИСЬ РЮКЗАКА
🪜 9.14 · СОБСТВЕННЫЙ ВЕС
🪜 9.15 · ПОСТАВИТЬ НА ЗЕМЛЮ
🧘 9.16 · ЧТО ОСТАЛОСЬ СТОЯТЬ

1 · ЧТО ЭТО ЗА КНИГА

«Анатомия срыва» ведёт и объясняет. Практикум — то, что делают руками, когда книга уже читается.

Разница с практикумом «Кода мироздания» одна, и она принципиальная. Тот практикум учит **входить в состояние**. Этот — **проходить перестройку**: когда система уже вышла из привычного порядка и человеку нужно не усилие, а верное отношение к происходящему.

Правило подачи (переносится целиком): ни одна практика не обещает срока и результата. Механизм назван — дальше человек решает сам. Правило автора № 10: мы приглашаем исследовать, а не просим верить.

Второе правило, своё для этой книги. Практика здесь никогда не является испытанием себя. Всё, что усиливает хватку — «сделай через не могу», «продержись 30 дней», «докажи себе», — против самого закона книги (Н10, § 1.7 «Хватка»). Если практика начала ощущаться как обязательство, её надо ослабить, а не выполнить.

🔴 **Граница, общая для всего практикума.** Ни одна практика не адресована человеку в истощении (§ 3.11 книги). Первый вопрос перед любой из них: **мне сейчас нужно восстановиться — или мне давно нечего выдерживать?** Первому — покой; практики этого блока для второго случая.

3 · ЖУРНАЛ ХОДЯЧЕЙ ЛАБОРАТОРИИ — сквозная запись всего практикума

Это не практика, а тетрадь, в которой живут все остальные. Правило H8: «*мы и есть ходячие лаборатории… но у каждого оно должно быть личным — проверить на себе*».

Три колонки, больше ничего:

Первая колонка — **факт**: что произошло, без единого оценочного слова. Вторая — **история**: как я это назвал внутри себя, дословно, своими словами, включая грубые. Третья заполняется **через сутки или позже**: чем это кончилось.

Смысл журнала виден только на дистанции. Через месяц человек впервые видит собственные повторяющиеся ярлыки — те самые, которые он считал не ярлыками, а реальностью.

⛔ Журнал не ведут «правильно». Пропущенные дни не наверстывают.

БЛОК 01 · ОПТИКА

К главам: 1 (§ 1.7 «Хватка»), 2 (§ 2.9 два сопротивления, § 2.13 «Факт и история», § 2.14 «Кто раскрашивает», § 2.15 «Что болит на самом деле»), 3 (§ 3.9, § 3.11, § 3.13), 4 (§ 4.5 время возврата, § 4.6 мерцание, § 4.11 развилка, § 4.13 несущее). **Четыре практики продиктованы автором** 18.08 (1.1, 1.2, 1.3, 1.7) и переданы сюда дословно по смыслу.

🔴 **Не путать с блоком «Практика отношения» в самой книге** (правило H11). Там — **отношение**: что на этом уровне борется и как проходить его без борьбы, без единого задания. Здесь — то, что делают руками. Одно не заменяет другое: блок в книге объясняет, зачем, практикум показывает, как.

🧘 1.1 · СМЕНА ЛИНЗЫ

Авторская. Работает в момент волны, а не после неё.

Когда. Накрыло: физически тяжело, или эмоционально качнуло, или всё сразу.

Что делать.

Остановиться там, где стоишь. Не менять позу, не искать удобного места — на это уходит время, за которое волна успевает получить своё название.

Задать себе один вопрос, дословно:

Дождаться честного ответа. Он приходит быстро и обычно неприятен: почти всегда «в катастрофу».

Дальше — не спорить с собой и не уговаривать. Просто назвать вслух или про себя вторую возможность:

Всё. Практика на этом кончается.

Чего здесь нет. Здесь нет требования поверить, что всё хорошо. «Я пока не знаю» — полноценный результат; попытка немедленно перекраситься в радость даёт ту же хватку, только с улыбкой (§ 2.14 книги).

Что меняется. Меняется не событие. Меняется то, что человек делает в следующие десять минут: слежка за собой сменяется наблюдением, а немедленные действия по спасению — паузой.

Отметка в журнале: одна строка. Что было · как назвал первым движением · какую вторую категорию нашёл.

🧘 1.2 · РАЗЖАТИЕ ХВАТКИ

Авторская. Самая физическая практика блока и самая недооценённая.

Когда. Когда идёт сопротивление: старые привычки, роли, обиды сыплются, а рука держит.

Часть первая — тело.

Сесть или лечь. Ничего не расслаблять специально.

Пройти вниманием четыре места по очереди, задерживаясь на каждом столько, сколько нужно: челюсть · плечи · живот · кисти рук.

В каждом — не расслаблять, а **сначала заметить, что оно держит**. Разница огромная: расслабление по команде это ещё одно усилие, а обнаруженное напряжение отпускает само.

Ничего не добиваться. Если не отпустило — оставить как есть и идти дальше.

Часть вторая — наблюдение за сопротивлением без вовлечения.

Назвать про себя то, что сейчас держится: «я держу этот разговор», «я держу, чтобы никто не заметил», «я держу прежний режим».

И не бороться с этим держанием. Смотреть на него так, как смотрят на кипящий чайник: без спора, до тех пор, пока оно не осядет само.

Формула блока (§ 1.7 книги): сопротивление изменению обходится дороже самого изменения.

Чего здесь нет. Опускания рук. Разжать хватку — не значит бросить дела, уйти с работы, перестать отвечать за то, за что отвечаешь. Это значит снять усилие оттуда, где оно ничего не двигает, а только греет металл.

Отметка в журнале: что именно держал. Одно слово.

🧘 1.3 · КАЛИБРОВКА ДОВЕРИЯ ПОТОКУ

Авторская. Останавливает внутреннего контролёра.

Когда. В период перестройки, лучше — на одном и том же отрезке дня.

Что делать.

Выбрать **один** участок дня, где ты обычно управляешь, и на нём не управлять.

Годится всё мелкое: дорога, которую не будешь оптимизировать. Час без плана. Приём пищи без телефона и без решения дел. Разговор, в котором ты не ведёшь и не поправляешь. Вечер, у которого нет цели.

Внутри этого участка действует одно правило: **ничего не улучшать**.

Контролёр придёт. Он всегда приходит, обычно на четвёртой минуте, и говорит разумные вещи: «успел бы больше», «так было бы правильнее», «надо всё-таки посмотреть».

С ним не спорят. Ему отвечают одной фразой:

И возвращаются к тому, что делали.

Дозировка. Начинать с пятнадцати минут. Не с дня, не с выходных, не с отпуска — с пятнадцати минут. Доверие потоку — навык дозы, ровно как в § 3.12 книги: слишком много сразу даёт не укрепление, а откат.

Что заметно через две-три недели. Первое ощущение почти у всех одинаково — тревога, а не покой; это и есть точная мера того, сколько сил уходило на управление. Тревога уходит примерно тогда, когда система убеждается, что без ручного руля ничего не рухнуло.

Отметка в журнале: сколько минут продержался и что говорил контролёр. Дословно.

🧘 1.4 · ОДНА ПЕРЕМЕННАЯ

К главе 3. Из § 3.13.

Когда. Когда всё ровно, и это ровное давно.

Что делать.

Выписать пять вещей, которые ты перестал делать, **не приняв об этом решения**. Не то, от чего отказался осознанно, — именно то, что ушло само.

Выбрать одну. Одну, а не пять.

Вернуть её в жизнь и оставить на две недели.

Срока результата не назначать. Оценок себе не ставить. Если пропустил — не начинать заново «с понедельника»: это возвращение переменной, а не марафон.

Признак, что выбрана верная переменная: от неё слегка неуютно и при этом интересно. Если только неуютно — взята слишком большая. Если совсем никак — взята не та.

Отметка в журнале: что вернул и что изменилось на второй неделе, а не в первый день (задержка, § 2.5 книги).

🧘 1.5 · СПИСОК ТОГО, ЧЕГО БОЛЬШЕ НЕТ

К главе 3. Из § 3.6. Делается один раз в полгода, не чаще.

Взять лист и записать без обдумывания всё, что подходит под фразу: **«я больше не…»**.

Не сортировать. Не объяснять. Не оправдываться перед листом.

Когда список кончился — не делать с ним ничего. Убрать.

Достать через полгода и написать второй, не заглядывая в первый. Потом сравнить.

Смысл (§ 3.7 книги): медленное невидимо изнутри. Единственный способ увидеть дрейф — две точки на дистанции. Не список сам по себе, а разница между двумя списками.

⛔ Это не повод для приговора себе. Список — прибор, а не оценка.

🧘 1.6 · ОТДЫХ ИЛИ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

К главе 3. Из § 3.5. Одна минута, делается по факту.

После любого отдыха — вечера, выходного, отпуска, дня в тишине — задать один вопрос:

Позвонить, сделать, пойти, начать, сказать — что угодно, хоть мелочь.

Захотелось — это было **восстановление**. Всё правильно, добавь ещё.

Не захотелось совсем, а стало только ровнее и тише — это было **обезболивание**. Оно не решает задачу, оно снимает уведомление о задаче.

⛔ Второй ответ не означает, что человек что-то делает не так. Он означает, что отдыха было мало, а не много: обезболивание чаще всего и приходит туда, где восстановления не хватило настолько, что система перестала запрашивать.

🧘 1.7 · ВОПРОС ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Авторская, продиктована 18.08. Практика острого момента — самая короткая и самая трудная в блоке.

Когда. В пик: когда накрыло сильно и рука уже тянется что-нибудь сделать немедленно.

Что делать.

Не суетиться. Не искать срочно приём, технику или совет, который вернёт всё как было, — то, что автор назвал «спасательными таблетками контроля». В остром моменте они дают не помощь, а новый круг.

Сказать себе одну фразу, дословно:

И дальше — смотреть. Не улучшать, не исправлять, не оценивать. Смотреть, как смотрят на процесс, за которым наблюдают впервые.

Три вещи, которые стоит заметить (это и есть весь протокол): что поднялось первым · чем ответил ум · сколько это длилось.

Чего здесь нет. Здесь нет требования не чувствовать тяжесть и нет запрета обращаться за поддержкой к людям. Фраза не отменяет происходящего — она меняет того, кто на него смотрит.

Почему это работает (§ 2.15 книги): приговор замыкает контур, вопрос его размыкает. Чтобы задать вопрос, нужно посмотреть; чтобы посмотреть, нужен зазор. Зазор и есть вся практика.

Отметка в журнале: три вещи выше, одной строкой, лучше в тот же день.

🚪 1.8 · НЕ ДОКАЗЫВАТЬ

Разжатие хватки среди людей. К § 1.7 и § 2.13.

Один разговор в неделю провести с единственным ограничением: **не доказывать**.

Слушать. Отвечать по существу. И не добавлять ту часть, которая обычно добавляется — чтобы собеседник признал твою правоту.

Заметить, сколько энергии освободилось. Обычно человек впервые узнаёт, сколько её уходило.

Тонкость. Это не про уступку и не про молчание. Своё мнение говорится ровно один раз, полностью и без смягчения. Не говорится только второй, третий и четвёртый.

🚪 1.9 · ПОЛТОНА

К сцене вторника, глава 2.

В течение дня ловить момент, когда голос идёт вверх на полтона — свой собственный, до слов.

Ничего с этим не делать. Не подавлять, не извиняться, не анализировать на месте.

Только заметить и мысленно поставить метку: **факт** — что произошло; **история** — что я об этом уже подумал.

Вечером выписать три таких метки в журнал.

Через месяц человек видит, что историй у него не тридцать, а три-четыре, повторяющихся. Это и есть его личная карта — то, ради чего практикум существует.

🧘 1.10 · ВРЕМЯ ВОЗВРАТА

К § 4.5. Самая простая практика блока и единственная, дающая величину вместо ощущения.

Когда. Один раз, спокойно, с бумагой. Потом — раз в месяц.

Что делать.

Взять три вещи, которые случаются в жизни регулярно: тяжёлый разговор · рабочая неделя · несколько дней отдыха.

По каждой ответить на два вопроса:

Записать шесть чисел. Больше ничего не делать.

Что это даёт. Человек перестаёт сравнивать себя с другими людьми и начинает сравнивать с собой прежним — единственное сравнение, которое здесь что-то значит.

⛔ **Чего это не даёт.** Ни диагноза, ни оценки, ни прогноза. Удлинившееся время возврата не означает, что с человеком что-то не так; оно означает ровно то, что написано: возврат стал длиннее. Что с этим делать — решают следующие две практики.

Отметка в журнале: шесть чисел и дата. Через месяц — ещё шесть, той же рукой.

🧘 1.11 · ПЕРЕГРУЗКА ИЛИ ИСЧЕРПАННОСТЬ

К § 4.11. Практика-развилка: делается до всех решений, а не после.

Когда. Как только появилась мысль «надо всё менять».

Что делать.

Задать себе один вопрос и ответить честно, не советуясь ни с кем:

Ответ «да». Это перегрузка. Разговор о новой архитектуре преждевременен, и все практики про поиск несущего сейчас во вред. Единственное, что имеет смысл, — снимать вес: не «оптимизировать», а буквально убирать пункты.

Ответ «нет». Тогда речь действительно о конструкции, и дальше идут 1.12 и 1.13.

Ответ «не знаю». Это тоже ответ, и он значит «пока перегрузка»: из полного истощения не видно ничего, в том числе и собственных желаний.

⛔ Практика не делается в тот день, когда качнуло. Только на ровном.

🧘 1.12 · ЧТО НЕ УШЛО

К § 4.13. Главная практика главы 4.

Когда. В период, когда прежнее перестало держать.

Что делать.

Выписать в столбик всё, что за последний год перестало иметь значение. Не жалея и не оправдывая: цели, планы, занятия, разговоры, люди, привычки, амбиции.

Список получится длинный, и он не для оценки. Не подводить итогов.

Отдельно, на другом листе, выписать то, к чему всё равно тянет — даже в пустой день, даже когда ничего не хочется. Дело, за которым исчезает время. Человек, с которым не тяжело. Мысль, которая возвращается сама.

Второй лист короткий. Обычно на нём три-четыре строки.

Это и есть несущее. Не то, что человек считал важным, — то, что не ушло, когда ушло остальное.

⛔ Ничего из второго листа не превращать в план, цель или проект. Из него пока ничего не строят. Его только знают.

Отметка в журнале: второй лист целиком, с датой.

🧘 1.13 · НЕСУЩЕЕ И ОТДЕЛКА

К § 4.1 и § 4.13. Делается после 1.12, не вместо неё.

Когда. Когда второй лист написан и полежал хотя бы неделю.

Что делать.

Выписать двенадцать опор своей жизни — всё, на чём, как кажется, всё держится: работа, доход, роль, репутация, режим, отношения, дом, город, тело, планы, круг, дело.

По каждой задать один вопрос:

Первое — несущее. Второе — отделка.

Ответ почти всегда удивляет: часть того, что человек защищал годами, оказывается отделкой, а несущим оказывается то, о чём он вообще не думал.

Тонкость. «Неудобно» — не оскорбление опоры. Отделка нужна, в доме без неё холодно. Разница только в том, что при

перестройке отделку можно менять свободно, а несущее — нет.

⛔ Не делать в неделю, когда что-то из списка реально под угрозой. Тогда это не наблюдение, а страх.

🚪 1.14 · ПРАВИЛО ТЁМНОГО ДНЯ

К § 4.6. Единственная практика блока, состоящая из запрета.

Пока идёт мерцание — когда несколько дней ясно, а потом несколько дней пусто, — действует одно правило.

Уволиться, разорвать, съехать, написать то самое письмо, объявить о своём решении публично.

Всё это можно сделать — но не сегодня.

Почему. Внутри перехода ни один день не является итогом. Решение, принятое в тёмный день, почти всегда оказывается решением, снимающим невыносимость дня, а не решением о жизни.

Что делать вместо. Записать решение целиком, со всеми доводами, и поставить дату. Вернуться к записи в светлый день и перечитать. То, что переживёт три таких проверки, скорее всего, настоящее.

🚪 1.15 · НЕ ОБЪЯСНЯТЬ РАНЬШЕ СЕБЯ

К § 4.13. Продолжение практики 1.8 «Не доказывать» на новом уровне.

В период промежутка людям вокруг очень хочется объяснить, что с тобой происходит. И они спрашивают — из заботы.

Практика в том, чтобы не объяснять раньше, чем увидел сам.

Годится любая честная короткая форма: «я сейчас в процессе, сам ещё не понял» · «расскажу, когда станет ясно» · «мне нечего пока сказать».

Зачем. Каждое преждевременное объяснение закрепляет версию, которой ты сам не проверял. Сказанное вслух три раза начинает казаться установленным — и человек уже защищает описание, вместо того чтобы наблюдать.

Чего здесь нет. Это не скрытность и не изоляция. Близким можно и нужно говорить, что тебе сейчас непросто. Не называется только **итог**, которого ещё нет.

БЛОК 02 · ОПОРА

К главам: 5 «Жидкая среда» (§ 5.5 экономия, § 5.11 оптика, § 5.12 перемешивание, § 5.14 вектор) и 6 «Физическое тело» (§ 6.2 карта молчания, § 6.6 ручной тормоз, § 6.11 спешка с переводом, § 6.12 оптика, § 6.14 вектор). **Блок закрыт вместе с двумя главами.**

🔴 **Граница блока, общая с блоком 01 и повторённая здесь, потому что она здесь важнее:** ни одна практика не адресована человеку в истощении. Практики этого блока — про **движение среды**, а не про нагрузку. Если что-то из них ощущается как тренировка или как обязательство — значит, взято слишком много; надо уменьшить, а не выполнить.

🧘 2.1 · КАРТА ГУСТОТЫ

К § 5.6 и § 5.11. Главная практика блока: даёт наблюдаемое там, где обычно только самочувствие.

Когда. Неделю, не меняя в жизни ничего.

Что делать.

Расчертить лист на семь строк (дни) и разделить каждую на части суток — утро, день, вечер, ночь.

Отмечать одним знаком часы, в которые становится **вязко**: мысль идёт с усилием, дело буксует, хочется отложить простое.

Рядом писать **одно слово** — что было за час до этого. Движение · еда · экран · разговор · дорога · ничего.

⛔ Ничего не менять и никаких выводов не делать всю неделю. Это сбор данных, а не работа над собой.

Что видно через неделю. Обычно две вещи. Во-первых, густота приходит не когда попало, а в одни и те же часы. Во-вторых, перед ней почти всегда стоит одно и то же условие — и человек впервые видит его глазами, а не догадывается.

Отметка в журнале: сама карта. Через месяц — вторая, той же рукой, для сравнения.

🧘 2.2 · ТРИ ВОПРОСА О СРЕДЕ

К § 5.14. Занимает двадцать секунд, делается в момент густоты.

Когда стало вязко, до всякого объяснения себя — три вопроса, и все три про условия, а не про тебя:

Ответить честно. Ничего не исправлять немедленно.

Смысл. Это не забота о себе и не список правил. Это проверка условий опыта, который человек в этот момент на себе ставит. Прибор, у которого сбились условия, показывает не то, что человек о себе думает.

Отметка в журнале: три ответа одной строкой.

🧘 2.3 · ПЕРЕМЕШИВАНИЕ, А НЕ РАЗГОН

К § 5.12. Практика, которую труднее всего делать в малом объёме — и в этом вся суть.

Что делать.

Выбрать одно движение, доступное без сборов и без формы: пройтись · подняться пешком · постоять и подышать у открытого окна · размять то, что затекло.

Делать его **коротко и часто**, а не долго и редко. Несколько минут несколько раз в день.

Правило, отменяющее практику, если его нарушить: ни разу не через силу.

Как только появляется мысль «надо ещё, я мало сделал» — практика на сегодня закончена. Эта мысль и есть разгон, а разгон берёт силы там, где их сейчас меньше всего.

Чего здесь нет. Здесь нет спорта, режима, нормы шагов и цели. Среда приходит в движение от малого; ей нужна регулярность, а не подвиг.

Отметка в журнале: сколько раз в день получилось. Без оценки.

🚪 2.4 · ЧАС БЕЗ ПОДСТЁГИВАНИЯ

К § 5.14 и § 1.7 «Хватка». Продолжение практики 1.3 на уровне тела.

Выбрать один час в сутки — лучше тот, в который обычно тянет себя разогнать.

В этот час не подстёгивать себя ничем: ни стимулятором, ни дедлайном, ни злостью на себя, ни обещанием «сейчас соберусь и всё сделаю».

Работать можно. Нельзя только **гнать**.

Что замечают почти все. В первый раз этот час кажется потерянным. Через несколько дней обнаруживается, что сделано столько же — а вечером остаётся больше сил, чем обычно.

Чего здесь нет. Это не отказ от кофе, не запрет на нагрузку и не борьба с привычками. Один час в сутки без разгона — и всё.

🧘 2.5 · КАРТА МОЛЧАНИЯ

К § 6.2 и § 6.3. Главная практика второй половины блока: делает видимой ту карту, которую человек рисовал годами, ни разу на неё не взглянув.

Когда. Один раз — на составление. Потом неделя наблюдения.

Что делать.

Нарисовать на листе схематичную фигуру. Художественных задач нет, годится палка-палка-огуречик.

Первый слой. Отметить места, о которых ты **давно не вспоминал**. Не больные — именно те, которых как будто нет: стопы, челюсть, левое плечо, поясница, шея сзади, живот.

Способ найти их простой: пройти вниманием сверху вниз и отметить всё, о чём нечего сказать.

Второй слой, другим знаком. Всю следующую неделю отмечать на той же фигуре то, что **отозвалось**: потянуло, заныло, потеплело, дало о себе знать.

Ничего не менять и не трактовать всю неделю.

Что видно в конце. Обычно два слоя частично накладываются — и это самое интересное, что даёт практика: отзывается чаще всего именно то, что раньше молчало.

⛔ Пустое наложение — тоже полноценный ответ, а не «неудача» (§ 6.10 книги).

Отметка в журнале: сама фигура с двумя слоями и дата. Через месяц — вторая, той же рукой.

🧘 2.6 · ГДЕ, КОГДА, ЧТО БЫЛО ДО

К § 6.11 и § 6.14. Занимает пятнадцать секунд, делается в момент, а не вечером по памяти.

Когда тело отозвалось, записать три вещи — и только эти три:

Значение не писать. Совсем.

Зачем такая строгость. Ощущение просит объяснения громче всего остального, и объяснение приходит через минуту само: «взвалил чужое», «старая обида», «знак». Как только версия записана, человек наблюдает уже не тело, а версию.

Значение можно дописать через неделю — когда станет видно, повторяется ли место. Тогда это будет вывод, а не догадка.

Отметка в журнале: три слова в строку. Одна строка на один сигнал.

🧘 2.7 · ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ

К § 6.6. Продолжение практики 1.2 «Разжатие хватки» — там же оптика, здесь адреса.

Когда. Один раз в день, лучше в одно и то же время. Две-три минуты.

Что делать.

Пройти вниманием четыре места, где ручной тормоз стоит почти у всех: **челюсть · плечи · живот · кисти**.

В каждом — не расслаблять, а **сначала обнаружить, что оно держит**. Разница принципиальная: расслабление по команде это ещё одно усилие, а обнаруженное напряжение отпускает само.

Не отпустило — оставить как есть и идти дальше. Настойчивость здесь работает против практики.

Что замечают. Почти все — что одно из четырёх мест держит всегда, независимо от дня и событий. Это и есть личный тормоз, и с этого момента человек про него знает.

Отметка в журнале: какое место держало сегодня. Одно слово.

🚪 2.8 · НЕ ПРОВЕРЯТЬ СЕБЯ КАЖДЫЕ ДЕСЯТЬ МИНУТ

К § 6.13 и § 6.14. Практика из запрета, как 1.14.

Пока тело отзывается, действует одно правило.

Не прислушиваться. Не сравнивать со вчера. Не проверять, не стало ли хуже, не трогать место рукой «просто посмотреть».

Почему. Частая проверка не даёт данных: она добавляет напряжение вокруг того самого места, которое проверяют, — а напряжение и есть то, чем участок был выключен в прошлый раз.

Что делать вместо. Одна запись утром и одна вечером по практике 2.6. Между ними — жить.

Чего здесь нет. Это не про «не обращать внимания» и не про геройство (§ 6.13: обе крайности стоят одинаково). Внимание остаётся — уходит только слежка.

БЛОК 03 · АРХИВ

К главам: 7 «Эмоциональный архив» (§ 7.3 открытая заявка, § 7.7 прожить, § 7.10 форма волны, § 7.11 скорость имени, § 7.13 дать место, § 7.14 вектор) · 8 «Ментальные конструкции» (§ 8.7 парад голосов, § 8.10 правило тумана, § 8.14 пустая опалубка, § 8.15 вектор). Дальше блок доберёт главу 9 и закроется вместе с ней. **Пока открыт.**

🔴 **Граница блока.** Ни одна практика здесь не является разбором прошлого и не заменяет человеку его собственное решение обратиться за поддержкой к людям, которым он доверяет. Всё, что делается в этом блоке, — наблюдение за формой того, что поднимается, и разрешение этому идти. Если практика начала ощущаться как раскопка — она делается неправильно; надо остановиться, а не углубиться.

🧘 3.1 · СПИСОК ОТКРЫТЫХ ЗАЯВОК

К § 7.3. Делается один раз, потом дополняется по мере того, как вспоминается.

Когда. На спокойном, не на волне.

Что делать.

Взять лист и записать всё, что подходит под одну формулу: **«не закончилось»**.

Разговор, в котором промолчал. Прощание, которого не было. Слова, на которые тогда пожал плечами. Страх, пережитый стоя, с ровным лицом. Благодарность, которую не сказал.

Не сортировать. Не оценивать по важности. Не объяснять себе, почему тогда было нельзя.

Список получится неровный: рядом окажется то, что кажется огромным, и то, что кажется ерундой. Так и должно быть — **размер строки в архиве не совпадает с размером события**.

Что с ним делать дальше. Ничего. Убрать и не перечитывать специально.

Единственное действие, которое с этим листом производится, — **вычеркнуть строку**, когда она закрылась сама. Обычно это происходит без всякого участия: человек однажды замечает, что тема стала неинтересной (§ 7.7 книги).

⛔ Это не список дел. Ни одну строку не надо идти закрывать нарочно — половина из них закрывается не действием, а проживанием.

Отметка в журнале: дата составления. Потом — даты вычеркиваний.

🧘 3.2 · ТРИ ЗАПИСИ О ВОЛНЕ

К § 7.10 и § 7.14. Главная практика блока. Занимает минуту, делается по факту.

Когда. После того как накрыло и отпустило. Не во время.

Что делать.

Записать три вещи — и только эти три:

Больше ничего. Ни причины, ни разбора, ни вывода о себе.

Зачем именно эти три. Они дают форму (§ 7.10): было ли узнаваемое содержание, был ли разворот и уход, что осталось на выходе. Форма — единственное, что здесь наблюдаемо; всё остальное на этом этапе будет догадкой, выданной за факт.

Что видно через месяц. Обычно две вещи. Во-первых, тем оказывается не двадцать, а три-четыре, и они повторяются. Во-вторых, длительность у повторяющейся темы обычно сокращается — и это человек видит по своим же записям, а не по ощущению.

⛔ Записи не показывают никому и не сравнивают ни с чьими. Каталог к архиву есть только у его хозяина (§ 7.14).

Отметка в журнале: три строки. Одна волна — одна запись.

🧘 3.3 · ДАТЬ МЕСТО

К § 7.13. Самая простая практика блока и самая неудобная, потому что ничего не доказывает.

Когда. В момент, когда поднялось и стоит выбор: сжать или вылить.

Что делать.

Двадцать минут наедине с собой, ничем себя не занимая.

Не звонить, чтобы рассказать. Не искать, что это значит. Не включать фон, чтобы «под него прошло».

Если идут слёзы — пусть идут, и не проверять при этом, долго ли ещё. Если поднялась злость — сказать её вслух в пустой комнате или написать на бумаге, которую потом никто не

прочтёт. Если поднялась тоска — ничего с ней не делать. Тоска не требует действий, она требует, чтобы её не разгоняли.

Правило, отменяющее практику, если его нарушить: ничего не добиваться. Слёз «для эффекта» не бывает; если не идёт — значит, не идёт, и это не провал.

Что меняется. Не событие. Уходит **второй слой** — страх перед тоской, стыд за слёзы, вывод о том, что ты стал невыносимым (§ 7.12). Именно он и делает волну длинной.

Отметка в журнале: сколько длилось и что осталось после. Это же и есть практика 3.2.

🚪 3.4 · НЕ ОБЪЯСНЯТЬ ВОЛНУ НА МЕСТЕ

К § 7.11. Практика из запрета, как 1.14 и 2.8.

Пока идёт разгрузка, действует одно правило.

Ни себе, ни вслух другим.

Всё, что появляется в первые сорок секунд — «я зря прожил эти годы», «со мной всегда так», «это из-за него», — не наблюдение, а первая реакция, оформленная как истина.

Что делать вместо. Записать по практике 3.2 и жить дальше. Имя дописать через неделю — когда станет видно, повторяется ли тема. Тогда это будет вывод, а не догадка.

Чего здесь нет. Это не запрет говорить с людьми. Близким можно и нужно сказать, что тебе сейчас непросто. Не называется только **причина**, которую ты ещё не проверил, — потому что названная вслух трижды, она начинает казаться уста-

новленной, и дальше человек защищает версию вместо того, чтобы наблюдать (то же, что в практике 1.15).

🧘 3.5 · ТРИ ЗАПИСИ ОБ ОБЪЯСНЕНИИ

К § 8.15. Главная практика восьмой главы. Занимает минуту, делается по факту.

Когда. В тот день, когда поймал себя на объяснении — вслух или про себя.

Что делать.

Записать три вещи — и только эти три:

Больше ничего. Ни разбора, ни вывода о себе, ни решения.

Зачем именно эти три. Первая делает фразу видимой: пока объяснение не записано, оно не звучит как объяснение — оно звучит как реальность. Вторая отделяет фразу от себя. Третья показывает, что она держала.

Что видно через месяц. Обычно формулировок оказывается не двадцать, а три-четыре, и они повторяются дословно. Это и есть список пластинок (§ 8.12) — и человек видит его сам, а не потому, что кто-то ему о нём сообщил.

⛔ Записи не показывают никому и ни с чьими не сравнивают.

Отметка в журнале: три строки. Одна фраза — одна запись.

🧘 3.6 · ЧЕЙ ЭТО ГОЛОС

К § 8.7. Делается редко и только на спокойном.

Когда. Не в момент, когда голос звучит громко. Позже, на тихом.

Что делать.

Взять один внутренний голос — тот, что слышно чаще других, — и ответить на два вопроса.

Первый: как он звучит. Одной строкой, его же словами. «Ты не потянешь». «Сначала другие». «Соберись, потом отдохнёшь».

Второй: от чего он однажды спас. Не «почему он неправ», а именно так — от чего. Внутренний критик однажды спас от чужого унижения. Спасатель однажды купил безопасность через нужность. Вечно уставший однажды нашёл единственный способ получить право на отдых.

Правило, отменяющее практику, если его нарушить: с голосом не спорят и его не выгоняют. Спор — это внимание, а внимание для него и есть еда (§ 8.7). Задача одна — **узнать в лицо**.

Что меняется. Не голос. Меняется расстояние: названный голос слышно за такт до начала, и человек успевает заметить, что играет пластинка, до того как поверит в неё.

Отметка в журнале: имя голоса своими словами и одна строка «от чего спас».

🚪 3.7 · ДВЕ НЕДЕЛИ

К § 8.10. Практика из запрета, как 1.14, 2.8 и 3.4.

Пока держится туман, действует одно правило.

Уволиться одним днём. Разъехаться. Разорвать отношения, которым пятнадцать лет. Продать то, что не купишь обратно. Сказать вслух то, после чего не разговаривают.

Что делать вместо. Записать решение на бумагу с датой и убрать. Через две недели прочесть.

Если оно осталось верным — оно верное, и туман тут ни при чём. Если исчезло — это была разрядка напряжения, а не решение (§ 8.10).

Чего здесь нет. Это не запрет менять жизнь и не совет терпеть. Откладывается не изменение, а **необратимость**: всё, что можно сделать обратимо, делается когда угодно.

Отметка в журнале: дата записи и дата прочтения. Больше ничего.

🚪 3.8 · НЕ ЗАЛИВАТЬ ОПАЛУБКУ

К § 8.14. Вторая практика из запрета в этом блоке — и самая неудобная.

Пока пусто, действует правило.

Ни учение, ни школа, ни метод из семи шагов, ни строгий распорядок, ни наставник — ничего из того, где снова написано, как надо.

Что делать вместо. Записывать то, к чему возвращаешься **без принуждения**: занятие, после которого не нужно восстанавливаться; разговор, в котором не надо держать лицо; дело, которое не надо себе продавать (§ 8.14).

Одна строка в неделю. Не оценивать, не складывать в план, не делать из этого цель.

Как понять, что практика сделана. Через месяц-полтора в списке появляются повторы — и они приходят сами, по одной штуке и без торжественности. Это и есть то, что просится в пустое место.

Чего здесь нет. Это не запрет учиться и не выпад в сторону чужих школ. Речь только о **скорости**: конструкция, взятая в первые дни пустоты, берётся не потому, что она твоя, а потому, что без лесов страшно.

Отметка в журнале: одна строка в неделю.

БЛОК 04 · СМЫСЛ И ЛЮДИ

К главам: 9 «Экзистенциальный разлом» (§ 9.1, § 9.2, § 9.7, § 9.15), 10 «Когда уходит желание» (§ 10.2, § 10.12, § 10.13, § 10.15), 11 «Когда среда сопротивляется» (§ 11.7, § 11.12, § 11.13, § 11.15). Блок открыт: ждёт главу 12 «Наблюдатель».

🔴 **Особенность блока.** Здесь впервые появляются практики, в которых участвуют другие люди. Ни одна из них ничего не требует **от них**: всё, что делает человек, он делает у себя. Практик вида «поговорите с близким и объясните ему» в этом блоке нет и не будет — глава 11 прямо показывает, почему такой разговор даёт обратный результат.

🧘 4.1 · КОГДА ПРИХОДИТ ВОПРОС

К § 9.1 и § 9.15. Самая короткая практика книги и самая недооценённая.

Вопрос «зачем всё это» приходит не когда попало. У него есть свои часы и своя обстановка.

Что делать. Как только он пришёл — записать три вещи: **время, место, что было за час до**. Больше ничего. Ни попытки ответить, ни разбора.

Как понять, что практика сделана. Через три-четыре недели в записи проступает расписание: у одних вопрос приходит только в тишине, у других — после встреч, у третьих — в воскресенье вечером и никогда в будни.

Зачем это. Вопрос, у которого видно расписание, перестаёт быть безличным ужасом и становится явлением с условиями. С явлением можно работать; с безличным ужасом — нельзя.

Чего здесь нет. Это не способ избавиться от вопроса и не попытка сделать так, чтобы он больше не приходил. Он и не должен переставать.

Отметка в журнале: три слова в строке — время, место, что было до.

🧘 4.2 · ТРИ МАТЕРИАЛА ПРЕЖНЕГО ОТВЕТА

К § 9.2. Разбор того, из чего был собран ответ, работавший много лет.

Возьми любое дело, которое раньше не требовало обоснования, — работу, роль, обязательство.

Что делать. Написать в три строки, откуда взялось, что «так надо»: ① **среда** — так было принято там, где ты рос; ② **конкретные люди** — чьи именно ожидания ты выполнял (по именам, не «все вокруг»); ③ **«единственно возможное»** — то, что в тот момент казалось безальтернативным, потому что другого варианта просто не было видно.

Как понять, что практика сделана. Против каждой строки появляется имя или обстоятельство. Пока стоит «ну так вообще принято» — практика не сделана: обобщение прячет источник.

Чего здесь нет. Это не поиск виноватых. Ни один из трёх материалов не подлый: без них человек не начал бы вообще ничего.

Отметка в журнале: одна карточка на дело, не больше трёх дел за раз.

🚪 4.3 · НЕ ОТВЕЧАТЬ СРОЧНО

К § 9.7. Практика из запрета.

В разломе пустое место невыносимо, и на него мгновенно встают три подделки: **срочность** («срочно найти дело»), **роль** («срочно кем-то стать») и **будущее** («вот когда — тогда»).

Что делать. При любом «вот оно, наконец нашёл» — не отказываться и не бросаться. Отложить объявление и необратимые шаги на две недели, продолжая жить как жил.

Как понять, что практика сделана. Через две недели ответ либо остался (и тогда он твой), либо выцвел — и второе случается чаще, чем хочется признавать.

Чего здесь нет. Это не про «ничего не делай». Обратимые пробы — читать, ходить, пробовать руками — делаются сразу и без всякой паузы.

Отметка в журнале: дата находки и дата проверки.

🧘 4.4 · СТРОКА В ДЕНЬ: ГДЕ ШЕВЕЛЬНУЛОСЬ

К § 10.15. Главная практика периода, когда ничего не хочется.

Вопрос «чего я хочу» сейчас ответа не имеет, и требовать его от себя бессмысленно.

Вопрос, у которого ответ есть всегда: **что задержало меня хотя бы на пять минут — без пользы и без причины?**

Что делать. Одна строка в день. Задержался у чужого разговора. Дочитал, хотя мог не дочитывать. Свернул с маршрута посмотреть. Открыл и не закрыл сразу.

Без выводов, без оценок, без «значит, мне надо этим заняться».

Как понять, что практика сделана. Через месяц строки начинают **повторяться** — три-четыре темы, к которым тянуло без всякого решения. Это первая вода в русле, и увидеть её можно только в записи: к вечеру такие шевеления уже стёрты.

Чего здесь нет. Это не поиск призвания и не список целей. Из повторов ничего не обязано вырасти.

Отметка в журнале: ровно одна строка в день. Пропущенные дни не наверстывают.

🧘 4.5 · РАЗБОР ПРЕЖНИХ «ХОЧУ»

К § 10.2. Практика, после которой пустота перестаёт выглядеть потерей.

Выпиши пять вещей, которых сильно хотелось год-два назад.

Что делать. Против каждой поставить источник тяги: **доказательство** (хотелось того, что вещь про тебя скажет) · **побег** (хотелось не туда, а оттуда) · **срок** (тянуло не дело, а его срочность) · **сравнение** (хотелось, потому что у кого-то есть) · **своё** (не подходит ни один из четырёх).

Как понять, что практика сделана. Хотя бы одна строка честно уходит в «своё» — или честно не уходит ни одна. Второе не приговор: значит, заёмного было много, и его уход и есть то, что сейчас происходит.

Чего здесь нет. Это не разоблачение себя прежнего. Все четыре источника несли человека годами и делали это добросовестно.

Отметка в журнале: одна таблица, перечитать через два месяца.

📙 4.6 · УБАВИТЬ ГРОМКОСТЬ

К § 10.12. Практика, которая выглядит как бездействие и требует выдержки.

Когда обычное перестаёт цеплять, рука тянется прибавить: крепче, острее, дальше, резче, больше.

Но чувствительность настраивается на тот уровень, который получает регулярно, — и усиление делает тихое ещё менее слышным.

Что делать. Две недели не добавлять сильного. Обычный день, обычная еда, обычный вечер, обычная скука. Ничего не запрещать себе демонстративно — просто не подкручивать.

Как понять, что практика сделана. Начинает доходить мелкое: вкус, свет, чужая интонация, короткий интерес ни к чему. Почти всегда с той стороны, откуда не ждали.

Чего здесь нет. Это не аскеза и не про «отказаться от радостей». Речь только о **добавке**, которую делают, чтобы почувствовать хоть что-то.

Отметка в журнале: дата начала и одна строка в конце второй недели.

🚪 4.7 · ДЕРЖАТЬ ФОРМУ

К § 10.13. Практика из запрета — и опора всего периода низкой воды.

В пустом русле особенно ясно, что всё вокруг не то: не та работа, не тот город, не то окружение.

Что делать. Ходить на работу. Сохранять расписание. Отвечать людям. Выполнять обещанное. Не потому, что «надо тянуть», а потому, что скелет держит, пока нет мышц.

Ничего не сносить: не увольняться, не разъезжаться, не стирать контакты, не раздавать.

Как понять, что практика сделана. Через месяц становится видно, какая часть формы была вырезана собственным течением, а какая прокопана снаружи, по чужому проекту. Пока русло заполнено — эту разницу увидеть невозможно.

Чего здесь нет. Это не запрет менять жизнь. Это запрет менять её **в первые недели** и без единой записи о том, что именно менялось.

Отметка в журнале: список того, что рука тянулась снести, с датами. Перечитать через месяц.

🧘 4.8 · ДВЕ КОЛОНКИ

К § 11.10 и § 11.15. Практика на отклик среды, и она скучная нарочно.

Память в отношениях врёт сильнее всего: после тяжёлого разговора кажется, что «так было всегда» и «все стали

такими».

Что делать. После любого задевшего разговора — две строки. **Первая — факт:** кто, что, когда. Дословно, без интонаций и без «он явно имел в виду». **Вторая — история:** что я из этого вывел.

Разделять их в моменте почти невозможно, а на бумаге легко: они выглядят по-разному. Факт короткий и про конкретное; история длинная и про всё сразу.

Как понять, что практика сделана. В какой-то день человек ловит себя на том, что записал во вторую колонку то, что считал первой.

Чего здесь нет. Это не способ доказать себе, что близкие ни в чём не виноваты. Иногда факт и есть тяжёлый факт. Практика различает, а не оправдывает.

Отметка в журнале: две строки на разговор, не больше.

🧘 4.9 · КАРТА ОТКЛИКОВ

К § 11.15. Единственная практика блока, которая делается один раз и через месяц.

Изнутри сопротивление среды ощущается сплошным фронтом: все против.

Что делать. Через месяц после того, как отклик начался, выписать всех, кого он касается, в три столбца: **откликнулись громко · откликнулись тихо · не откликнулись никак**.

И четвёртым — тех, кто **принял молча и пошёл следом**. Их в памяти обычно нет: они не создали шума.

Как понять, что практика сделана. Фронт исчезает. Остаются двое громких, трое равнодушных и одна фраза, которую человек носит третий месяц, — сказанная один раз одним человеком.

Чего здесь нет. Это не список на отсев и не разделение на «своих и чужих». Столбцы через полгода меняются местами чаще, чем можно предположить.

Отметка в журнале: одна карта, дата, перечитать через полгода.

🚪 4.10 · НЕ ОБЪЯСНЯТЬ

К § 11.7 и § 11.12. Практика из запрета, самая трудная в блоке.

Первый ход после отклика среды — рассказать: что происходит, почему я так, к чему иду.

Слышится это не как объяснение, а как «ты живёшь неправильно, а я нашёл правильно», — даже если ни одного такого слова не сказано.

Что делать. Месяц не приносить доводов. Отвечать на прямые вопросы — коротко и по факту. Не рассказывать о процессе тем, кто не спрашивал. Не искать союзников и не собирать подтверждений.

Как понять, что практика сделана. Отклик среды слабеет — не потому, что люди передумали, а потому, что исчез толчок: ты перестал дёргать общую опору, требуя ответа.

Чего здесь нет. Это не молчание о себе и не обида. Разговаривать, помогать, быть рядом — всё остаётся. Уходит только **доказывание**.

Отметка в журнале: отмечать не разговоры, а разы, когда удержался от объяснения.

🚪 4.11 · НЕ ТЯНУТЬ ЗА СОБОЙ

К § 11.13. Вторая практика из запрета, и делается она из лучших побуждений.

Раз мне помогло — надо и им. Книги, ссылки, советы, практики тем, кто об этом не просил.

Среда откликается на это сильнее, чем на любое твоё изменение: одно дело — ты меняешься, другое — ты меняешь их.

Что делать. Ничего не давать, пока не попросили дважды. Первый раз может быть вежливостью.

Как понять, что практика сделана. Кто-то из близких сам спрашивает — и спрашивает конкретно, а не «ну расскажи, что там у тебя».

Чего здесь нет. Это не запрет делиться и не скрытность. Разница проходит по одному признаку: **делятся по запросу, тянут — по своей инициативе**.

Отметка в журнале: кто спросил сам и о чём. Одна строка.

🧘 4.12 · КТО ЗАМЕТИЛ

К § 12.1. Самая короткая практика всей книги — секунда.

Что делать. Заметить мысль, которая идёт в голове. Любую, включая «какую ещё мысль».

И задать один вопрос: **кто заметил?**

Ответа не ищут. Отвечать здесь нечем и не нужно: сам вопрос уже делает то, ради чего задан, — на секунду в комнате появляется тот, кто смотрит.

Как понять, что практика сделана. Никак. У неё нет результата, который можно предъявить, — и это её главное свойство.

Чего здесь нет. Это не медитация, не техника и не упражнение на время. Ничего не удерживают: секунда прошла — идёшь дальше. Попытка «остаться в этом подольше» превращает практику в хватку (§ 12.12).

Отметка в журнале: не отмечается вовсе. Единственная практика книги без записи.

🧘 4.13 · В КАКОЙ МОМЕНТ УВИДЕЛ

К § 12.15. Заменяет привычную оценку дня.

Обычная запись «сегодня был спокойный день» бесполезна: спокойный день может быть просто лёгким.

Что делать. Одна строка в день, и в ней две части: **что шло само по себе** — и **в какой момент это стало видно**.

«В четыре часа поймал себя на том, что двадцать минут веду в голове спор».

Как понять, что практика сделана. Через месяц видно единственное изменение, которое здесь вообще происходит: **зазор сокращается**. Сначала замечаешь через сутки, потом через час, потом в середине фразы.

Чего здесь нет. Это не оценка себя и не дневник состояний. Плохих строк тут не бывает: строка о том, что человек три дня не замечал, — такие же данные, как любая другая.

Отметка в журнале: одна строка в день, с указанием времени.

🚪 4.14 · СМОТРЮ — ИЛИ СМОТРЮ, ЧТОБЫ ПРЕКРАТИЛОСЬ

К § 12.4. Различитель, который отделяет наблюдение от вежливой борьбы.

Тот, кто наблюдает тревогу **чтобы она ушла**, не наблюдает. Он воюет, только тихо. И тревога это чувствует: её по-прежнему не пускают.

Что делать. В момент, когда поймал себя на наблюдении, задать один вопрос:

Ответ не исправляют. Второй вариант — тоже нормальный ответ, и чаще всего честный.

Как понять, что практика сделана. Появляются случаи, когда состояние разворачивается полностью и уходит само — без единой попытки его подвинуть.

Чего здесь нет. Это не запрет хотеть, чтобы неприятное кончилось. Хотеть можно. Практика лишь не даёт выдавать борьбу за наблюдение — от этой подмены и растёт разочарование «я наблюдаю, а не работает».

Отметка в журнале: не отмечается. Проверяется в моменте.

4.15 · ВОЗВРАТ БЕЗ РАЗБОРА

К § 12.12. Практика, без которой предыдущие три превращаются в самонаказание.

Присутствие теряется постоянно. Это обычное дело, а не провал.

Скорость возврата растёт у того, кто **замечает потерю без осуждения**. У того, кто устраивает себе разбор «опять сорвался», она не растёт вообще: осуждение — это новая потеря.

Что делать. Заметил, что пропал, — вернулся. Всё. Без объяснения себе, почему пропал, без подсчёта, в который раз, без обещаний «больше не буду».

Как понять, что практика сделана. Внутренняя фраза «опять» перестаёт появляться. Не потому, что человек стал реже теряться, — потому что потеря перестала быть событием.

Чего здесь нет. Это не разрешение не замечать. Замечать — обязательно; не обязательно разбирать.

Отметка в журнале: не отмечается по замыслу.

БЛОК 05 · ТЕЧЕНИЕ

К главам: 13 «Откат» (§ 13.10, § 13.13, § 13.15), 14 «Плато» (§ 14.5, § 14.12, § 14.13, § 14.14, § 14.15), 15 «Ночь» (§ 15.7, § 15.8, § 15.10, § 15.12, § 15.13, § 15.14, § 15.15) и 16 «Жизнь, которая продолжается» (§ 16.5, § 16.12, § 16.13, § 16.14, § 16.15). **Блок закрыт.**

🔴 **Особенность блока.** Здесь практики впервые работают **на дистанции, а не в моменте**. Всё, что делается в части IV, имеет смысл не сегодня, а через полгода — потому что предмет этой части не уровень, а время. Ни одна из них не даёт облегчения в тот же день, и обещать его нельзя.

🧘 5.1 · КАРТОЧКА ОТКАТА

К § 13.15. Главная запись части IV.

Память в откате врёт системно: она не путает детали, она переписывает вывод и подтягивает под него всё прошлое.

Что делать. Когда откат прошёл — не внутри него, — записать три числа и одну строку.

Что запустило. Не было очевидного — так и пишут: «ничего». **Сколько длилось.** В днях. **Через сколько заметил**, что это откат, а не объективно плохая жизнь. И строка: **что я снял за неделю до этого** — из того, на чём всё держалось.

Как понять, что практика сделана. Через несколько карточек становится видно то, чего изнутри не увидеть: глубина примерно та же, длительность короче, время возврата — в разы.

Чего здесь нет. Это не разбор причин и не работа над ошибками. Четыре графы, больше ничего. Внутри отката карточка не заполняется: там любой анализ даёт единственный ответ — «потому что я такой».

Отметка в журнале: одна карточка на откат.

🧘 5.2 · ПИСЬМО В ОТКАТ

К § 13.10. Пишется в хороший день и работает в плохой.

Единственное, что не спорит с памятью в откате, — то, что написано до него.

Что делать. В спокойный день написать себе несколько строк: что сейчас, на этой неделе, правда — какое состояние, что работает, чего уже нет из того, что было год назад.

Без бодрости и без обещаний. Просто показания прибора в исправный день.

Положить туда, где найдёшь.

Как понять, что практика сделана. В следующий откат человек это перечитывает — и обнаруживает, что «всегда так было» не подтверждается его же почерком.

Чего здесь нет. Это не аффирмация и не письмо поддержки. Не «ты справишься», а «в среду третьего числа было вот так». Работает именно фактическая сухость: с ней невозможно спорить.

Отметка в журнале: дата написания и дата прочтения.

🚪 5.3 · ВЕРНУТЬ УСЛОВИЯ ПЕРВЫМИ

К § 13.4 и § 13.13. Практика, которая делается вместо разбора.

Откат почти всегда приходит после того, как человек снял условия — те самые, на которых всё и держалось. Обычно за неделю-полторы до.

Что делать. Первым действием — не анализ и не строгость, а **возврат среды**: сон, движение, тишина, форма дня, отсутствие громкого.

Ровно то, что было, когда работало. Ни одного нового пункта.

Как понять, что практика сделана. Длительность отката начинает падать — это видно по карточкам 5.1, а не по ощущению.

Чего здесь нет. Это не наказание за срыв и не «программа восстановления». Условия возвращают не потому, что провинился, а потому, что это была рабочая среда.

Отметка в журнале: какие условия были сняты и в какой день вернулись.

🚪 5.4 · НИЧЕГО НЕ РЕШАТЬ И НЕ ОБЪЯВЛЯТЬ

К § 13.13. Практика из запрета, и она спасает больше, чем все остальные в блоке.

Именно в два-три дня отката люди сворачивают то, что делали годами.

Что делать. В откате — никаких решений о всём пути и никаких объявлений вслух. Ни близким, ни в переписке, ни самому себе торжественно.

Сказанное вслух становится позицией, а позицию потом отстаивают из упрямства, даже когда откат давно прошёл.

Как понять, что практика сделана. Через две недели решение, казавшееся очевидным, просто не находится — его больше нет.

Чего здесь нет. Это не запрет говорить о том, что тебе тяжело. Говорить можно и нужно. Нельзя — **объявлять выводы**: «я всё бросаю», «мне это не подходит», «со мной это не работает».

Отметка в журнале: что хотелось объявить и какого числа. Перечитать через две недели.

🧘 5.5 · ТРИ ПРОВЕРКИ

К § 14.5. Делается тогда, когда кажется, что не происходит ничего.

На ровном участке прежняя мера кончается: событий нет, и человек читает этот ноль как конец пути. Проверок три, и ни одна из них не спрашивает о самочувствии.

Что делать. Ответить себе на три вопроса — письменно, коротко.

Держатся ли условия? Сон, движение, тишина, форма дня, запись. Если событий нет потому, что условия сняты неделю назад, — это не тихий участок, а начало отката (§ 13.4). **Что**

стало обыкновенным? Есть ли хоть одно действие, которое год назад стоило решения, а сейчас происходит само. **Есть ли вынос?** Изменилось ли что-нибудь **снаружи** — разговор, дело, отношение, работа. Не в состоянии, а в жизни.

Как понять, что практика сделана. Появляется различение, которого не даёт ни одно ощущение: тихая вода — это плёс или пруд. У плёса есть выход, у пруда нет.

Чего здесь нет. Это не тест и не оценка. Три ответа не складываются в балл и не означают «хорошо» или «плохо»; два «нет» из трёх — не приговор, а указание, где смотреть.

Отметка в журнале: раз в месяц, три строки.

🧘 5.6 · СТРОКА В НЕДЕЛЮ

К § 14.15 и § 14.12. Практика редкой записи — самая скучная в книге и одна из самых полезных.

Именно на ровном участке люди бросают журнал: писать не о чем. А через полгода нечем оказывается доказать, что опыт вообще шёл.

Что делать. Одна строка в неделю. Не о состоянии — **о том, что было**: сделал, сказал, дошли руки, не стал.

Ежедневную запись на это время убрать совсем.

Как понять, что практика сделана. Через несколько месяцев подряд идущих строк видно то, чего не видно изнутри: на тихом участке набирается больше сделанного, чем на бурном.

Чего здесь нет. Здесь нет ежедневной проверки себя. Она даёт отрицательный ответ каждый день — суточная разница не видна ни в чём, ни в веществе, ни в человеке, — и за месяц человек собирает тридцать доказательств того, что ничего не идёт.

Отметка в журнале: одна строка, одна дата, раз в неделю.

🚪 5.7 · НИЧЕГО НЕ ДОБАВЛЯТЬ

К § 14.7 и § 14.13. Практика-мораторий на время тихого участка.

Пустоту почти невозможно выдержать, и человек берёт новое: практику, систему, книгу, учителя. Не потому, что прежнее не работает, — потому, что новое гарантированно даёт ощущения первые две недели.

Что делать. На время ровного участка — ни одного нового метода, направления и курса. Держать то, что уже есть, и не трогать.

Это же относится к усилению: строже, дольше, больше — тоже добавление.

Как понять, что практика сделана. Через несколько недель обнаруживается, что не было ни одной смены курса, — и то, что делалось, никуда не делось.

Чего здесь нет. Это не запрет учиться и не требование верности одному методу навсегда. Это запрет менять систему **из-за отсутствия ощущений**: решение о смене принимается на перекате, а не на плёсе.

Отметка в журнале: что хотелось добавить и какого числа. Перечитать через месяц.

🚪 5.8 · РАБОТА НА БЕРЕГУ

К § 14.4 и § 14.14. Единственная практика книги, которая уводит внимание от себя.

На тихом участке внимание впервые за долгое время освобождается: состояние больше не требует ежедневного ухода. Это и есть результат — и выглядит он ровно как «стало всё равно».

Что делать. Взять **одно** отложенное дело — из тех, что ждали «пока разберусь с собой», — и довести до конца.

Не начинать новое. Доделать начатое.

Как понять, что практика сделана. К концу тихого участка есть вещь, которая сделана. Она и станет ответом на вопрос главы: что вынесло наружу.

Чего здесь нет. Это не отвлечение и не способ переждать. Наблюдение не прекращается — у него меняется частота (5.6). Перестать смотреть на воду не значит уйти с реки.

Отметка в журнале: название дела и дата, когда оно закончено.

🧘 5.9 · СТРОКА ДО УТРА

К § 15.7 и § 15.10. Ночная практика, и она одна занимает не больше минуты — это условие.

Ночью приходят решения, и все они выглядят окончательными. Спорить с ними бесполезно: спор — дневная операция, он требует масштаба, а ночью масштаба нет.

Что делать. Ночную мысль записать **одной строкой** — так, как она пришла, дословно, без разбора и без возражений. И оставить до света.

Ничего не отправлять, не решать и не исполнять до утра.

Как понять, что практика сделана. Утром строка перечитывается. Часть таких строк рассыпается сама, часть остаётся — и вот с оставшимися человек работает днём, когда есть с чем сравнить.

Чего здесь нет. Это не подавление и не «отложить, чтобы забыть». Мысль не отменяется — переносится туда, где её можно проверить.

Отметка в журнале: сама строка и время, когда она пришла. Пометка утром: осталась или нет.

🧘 5.10 · УТРЕННИЕ ТРИ СТРОКИ

К § 15.15 и § 15.5. Заменяет всякий подсчёт сна — он в этой книге запрещён намеренно.

Ночь запоминается хуже всего: через месяц от неё остаётся общее «плохо сплю», которое не различает ничего и пугает сильнее любой подробности.

Что делать. Утром — три строки, коротко: **во сколько проснулся** (если просыпался) · **что осталось от ночи** (сон,

мысль, тема — несколькими словами, без толкования) · и вечером одним словом — **открылся ли день**.

Раз в месяц один вопрос, тот же самый: **изменилось ли содержание ночей**.

Как понять, что практика сделана. Через несколько месяцев видно то, чего изнутри не увидеть: тема, из-за которой человек просыпался всю весну, не приходит уже второй месяц — а он не заметил, когда она ушла.

Чего здесь нет. Здесь нет счёта часов сна: бывает четыре часа с ясным днём и восемь с разбитым. И нет толкования снов — записывается сон, а не то, что он «означает».

Отметка в журнале: три строки утром, одно слово вечером, один вопрос в месяц.

🚪 5.11 · РАЗРЕШЕНИЕ НЕ СПАТЬ

К § 15.12 и § 15.14. Практика снятия единственного усилия, которое работает против себя.

Уснуть нельзя заставить. Требование уснуть — это собранность, а собранность и есть противоположность засыпанию: чем сильнее человек старается, тем дальше отходит то, чего он хочет.

Что делать. Признать вслух то, что уже происходит: **сегодня я не сплю**. Не как приём, чтобы всё-таки уснуть, — это то же требование в другой одежде.

Если постель стала полем боя — выйти из горизонтали. Другая комната, без яркого света, без экрана, без «раз не сплю,

поработаю». Вниманию дать что-нибудь мелкое и внешнее, не требующее решений.

Как понять, что практика сделана. Утром человек уставший, но не разбитый. Разница между этими двумя состояниями — и есть то, что он ночью не доложил сверху.

Чего здесь нет. Это **не техника засыпания**. Сна она не обещает. Она обещает другое: не потратить одну ночь дважды — сначала на бессонницу, потом на войну с ней.

Отметка в журнале: ничего. Здесь отметка сама стала бы счётом — тем самым, который практика снимает.

🚪 5.12 · НЕ ПОДХОДИТЬ К СТОЛУ

К § 15.8 и § 15.13. Ночной запрет на проверки — себя и времени.

Ночью с системы снята дневная нагрузка, и в ней идёт то, что идёт только в покое. А человек в этот момент подходит к столу: смотрит время, считает, сколько осталось, прислушивается к телу, берёт телефон.

Что делать. Ночью не проверять: **ни время, ни себя**.

Не считать часы до будильника. Не проводить ночной осмотр тела — ночью слышно всё, и ищущий находит всегда. Не подводить итог дня и не отчитываться перед собой: ночной отчёт всегда выходит хуже дневного, и не потому, что день был плох.

Как понять, что практика сделана. Утром человек не может сказать, сколько раз он ночью смотрел на часы, — потому что ни разу.

Чего здесь нет. Это не безразличие к себе и не запрет замечать. Наблюдение остаётся — у него меняется время: оно переносится на утро (5.10).

⛔ **Граница, которая старше практики.** Всё это касается решений и проверок, а не простой осторожности: после бессонной ночи не нужно доказывать себе, что ты в порядке, садясь за руль, поднимаясь на высоту или берясь за то, где от твоей собранности зависит чужая безопасность. Здесь работает не отношение, а одно: не делать этого сегодня.

Отметка в журнале: одна пометка утром — подходил или нет.

🧘 5.13 · СТРОКА ОТКАЗА

К § 16.15. Самая короткая запись всей книги — потому что делается в самый занятой год.

У человека, который проходит перестройку среди работы, детей и обязательств, нет времени на дневник, и практика, которая его требует, вылетит первой.

Что делать. Одна строка в день, и она об одном: **что я сегодня не стал делать**.

Не взял проект. Не поехал. Не ответил сегодня — ответил завтра. Не пошёл туда, куда обычно ходил.

Записывается отказ, а не сделанное. Сделанное человек и так помнит, и оно всегда короче, чем ему хотелось бы.

Раз в месяц один вопрос, всегда тот же: **что до сих пор держится** — что из главного за этот месяц не упало.

Как понять, что практика сделана. Через месяц человек уверен, что не сузил ничего, — а на бумаге стоит семнадцать строк. Это единственный способ увидеть, что работа идёт: по закрытым полосам, а не по уложенным плитам. Плиты изнутри не видны, полосы видны.

Чего здесь нет. Нет плана, нет списка задач, нет оценки дня и никаких «сегодня был продуктивный день». Строка занимает столько времени, сколько занимает строка.

Отметка в журнале: сама строка. Раз в месяц — ответ на вопрос о том, что держится.

🧘 5.14 · ВЫБОР ПОЛОС

К § 16.5 и § 16.14. Делается раз в два месяца, за один присест, письменно.

Мост, по которому идёт весь город, нельзя закрыть — его перекладывают по полосам. Разница между ремонтом под движением и ездой по треснувшему мосту одна: **при ремонте что-то сужено**.

Что делать. Сесть и назвать письменно, что именно в ближайшие два месяца идёт в сокращённом объёме. Не «постараюсь поменьше», а поимённо: это — не беру, это — отдаю, это — до осени.

Правило выбора одно: **отдают дела, а не смыслы**. Сокращают то, что не требует именно тебя, и то, что легче всего восстановить потом.

Выбирают заранее — потому что если не выбрать, выберет усталость, и выберет она наугад.

Как понять, что практика сделана. В строках 5.13 появляются отказы, которых человек раньше себе не позволял, — и появляются они не после аварии, а до неё.

Чего здесь нет. Здесь не решают крупного: решения такого веса — уйти, разъехаться, объясниться за пять лет сразу — не принимают в момент, когда ресурса меньше всего. Сужение объёма и слом конструкции — разные действия.

⛔ **Границы, которые старше этой практики.** Полосы, которые не закрывают первыми, — это люди, которые от тебя зависят: ребёнок, за которого отвечаешь, тот, кто без тебя сегодня не справится. Они ближе всех и молчат громче всех, поэтому сокращаются первыми — и так делать нельзя. И отдельно: всё сказанное касается веса и темпа, а не безопасности. Если человеку или его близким сейчас небезопасно, там не действует «подожди до осени».

Отметка в журнале: список полос и дата. Через два месяца — что из него держалось.

🚪 5.15 · ПРЕДЕЛ ВЕСА, НАЗВАННЫЙ ВСЛУХ

К § 16.12 и § 16.14. Практика в миру: она делается словами, при людях.

Пока человек тянет прежний объём, он платит за него из того же бюджета, из которого идёт перестройка. Он считает это порядочностью — не подвести, не уронить ни одного мяча, —

а получает ремонт, на котором бригада ушла с полос, потому что по ним идёт поток.

Что делать. Сказать вслух тем, кого это касается, короткой понятной формой: **ближайшие два месяца я в меньшем объёме, вот в чём именно.**

Без объяснения про перестройку, разлом и внутренние процессы. Чем меньше объяснения, тем меньше вопросов и тем меньше сопротивления.

Как понять, что практика сделана. Первое время становится **хуже** — приходит стыд, чувство, что подвёл, чужие вопросы. Потом становится тише: человек перестаёт каждый день заново решать, тянет он это или не тянет. Решение, принятое один раз, не расходует ничего; решение, которое пересматривают ежедневно, расходует больше самого дела.

Чего здесь нет. Это не объявление о своих переменах всем сразу — такое объявление собирает ожидания и чужие мнения, три статьи расхода, ни одна из которых не помогает. Говорят только тем, кого касается, и только про объём.

Отметка в журнале: что названо, кому и какого числа.

🚪 5.16 · ДЕСЯТЬ МИНУТ БЕЗ ЧУЖОЙ ЗАДАЧИ

К § 16.5 и § 16.14. Третья мера главы, снимаемая фактом, а не ощущением.

Час найти невозможно, и сама попытка его найти становится источником вины. Десять минут есть почти всегда: до того,

как все проснулись, в машине перед подъездом, между двумя делами.

Что делать. Найти в сутках десять минут, в которые **не выполняется ничья задача**. Ни рабочая, ни семейная, ни своя собственная из списка дел.

Работает здесь не техника, а единственное условие: в эти минуты человек никому ничего не должен.

Как понять, что практика сделана. Смотрится не за день, а за неделю: если таких десяти минут не нашлось ни в один из семи дней — нагрузка не ограничена, и работа на мосту в это время идти не может.

Чего здесь нет. Это не «час на себя» и не «качественное время» — книга намеренно не называет норм: всякая названная норма немедленно превращается в обвинение. И это не доделывание за счёт ночи: несделанное лучше оставить несделанным, чем перенести вечер в ночь.

Отметка в журнале: одна пометка в день — были или нет. Смотреть раз в неделю.

БЛОК 06 · НАСЛЕДИЕ

К главам: 17 «Что мы называем своим» (§ 17.5, § 17.10, § 17.13, § 17.14, § 17.15) и 18 «Наследие и эпигенетика» (§ 18.5, § 18.6, § 18.15, § 18.16), 19 «Родовые сценарии» (§ 19.6, § 19.11, § 19.15, § 19.16) и 20 «Можно ли изменить траекторию наследия» (§ 20.6, § 20.8, § 20.14, § 20.15, § 20.16). **Блок закрыт вместе с частью V.**

🔴 **Особенность блока.** Здесь практики работают **на различение, а не на изменение**. Ни одна из них ничего не исправляет и не обещает исправить: они показывают, что в сегодняшней реакции сработало и какого оно возраста. Изменение — предмет главы 20 и своих практик; пытаться менять раньше, чем увидел, — то же самое, что подгонять рост.

⛔ **Общий запрет блока.** Ни одна практика не работает с родственниками: ни разговоров-предъявлений, ни требований признать, ни ревизий детства. Работа идёт с собственным срабатыванием — сегодняшним, а не с чужим поступком двадцатилетней давности.

🧘 6.1 · РЕЕСТР «ЧЬЁ ЭТО»

К § 17.15. Главная запись части V. Заполняется по случаю, а не ежедневно.

Отдельное срабатывание не показывает ничего — это просто вечер. Двадцать записей за три месяца показывают то, чего изнутри не видно никогда: заготовок у человека три-четыре, а не сто.

Что делать. Когда привычная реакция сработала — записать три графы, коротко.

Что сработало. Конкретно: повысил голос · замолчал · не попросил · не смог отказать · взялся тащить сам. **Чьим голосом.** Если узнаётся — чьим. Если не узнаётся, так и пишут: «не знаю». Это честная запись, а не пропуск. **Сколько мне было лет.** Одно число — из практики 6.2.

Раз в месяц один вопрос, тот же самый: **что из этого списка я оставляю себе — уже сознательно.**

Как понять, что практика сделана. Через несколько месяцев в списке проступают повторы: одни и те же две-три вещи в одних и тех же местах. Это и есть результат — не количество записей, а обнаруженная повторяемость.

Чего здесь нет. Нет родословной, нет разбора родительских ошибок, нет графы «кто виноват» — она превратила бы наблюдение в дело. И нет оценок «хорошее / плохое»: эта графа заполняется настроением дня, а не наблюдением.

Отметка в журнале: сама запись. Раз в месяц — ответ на вопрос о том, что оставляешь себе.

🚪 6.2 · СКОЛЬКО МНЕ СЕЙЧАС БЫЛО ЛЕТ

К § 17.14. Практика в миру: делается сразу после срабатывания, за несколько секунд.

Заготовка ощущается изнутри как собственное взрослое решение — иначе она не работала бы. Поэтому спрашивать «моё это или не моё» бесполезно: ответ всегда «моё».

Что делать. Сразу после того как реакция сработала, задать себе один вопрос: **сколько мне сейчас было лет?**

Ответ приходит мгновенно и обычно точный: шесть · двенадцать · сорок.

Там, где число сильно меньше настоящего возраста, сработала заготовка. Там, где совпадает, — человек действовал из сегодняшнего дня.

Как понять, что практика сделана. Числа начинают повторяться: у одной реакции всегда «шесть», у другой всегда «четырнадцать». Это опознание, а не самоанализ.

Чего здесь нет. Это не поиск травмы и не разбор того, что случилось в том возрасте. Число записывается и оставляется в покое. Причины сюда не дописывают.

Отметка в журнале: число, третьей графой в реестр 6.1.

🚪 6.3 · ПРОБА НА ГРАНИЦЕ

К § 17.3 и § 17.5. Практика в миру, и по-другому она не делается: своё слышно только рядом с чужим.

Собственного акцента изнутри не слышно — не по невнимательности, а потому, что не с чем сравнить. Он обнаруживается только там, где говорят иначе.

Что делать. Оказавшись в чужом укладе — в другом доме, в другой семье, в другой стране, среди людей, которых уважаешь и которые делают иначе, — поймать в себе не мысль, а **возмущение**.

Тихое «так не делают», «это неприлично», «у нас так не принято».

Записать, что именно его вызвало. Ничего с этим не делать.

Как понять, что практика сделана. Человек начинает узнавать свои возмущения заранее и по одному признаку: у них нет содержания. За ними стоит не довод, а уклад.

Чего здесь нет. Это не про то, чтобы перенять чужое или признать его лучшим. Чужой уклад здесь не образец, а **фон**, на котором становится слышно своё. И это не повод спорить с хозяевами.

Отметка в журнале: что вызвало возмущение и где это было.

🧘 6.4 · ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБРАТНО В НАБЛЮДЕНИЕ

К § 17.12. Практика снятия самой незаметной хватки книги — той, что выглядит как достоинство.

«Я человек прямой.» «Я не из тех, кто просит.» «Я всегда довожу до конца.» Каждая такая фраза когда-то была наблюдением, потом стала определением, а потом — обязательством, которое приходится подтверждать даже там, где оно не работает.

Что делать. Выписать три-четыре фразы, которыми обычно себя описываешь. Против каждой — переписать её обратно в наблюдение, с обеими сторонами.

Было: «я человек прямой». Стало: «я обычно говорю сразу — здесь это помогло, а здесь стоило мне человека».

И отдельной строкой, если известно: **кто сказал это первым**. Часто определение звучало в доме задолго до того, как человек взял его себе.

Как понять, что практика сделана. Первое время после снятия определения — пусто и тревожно: человек, двадцать лет объяснявший себя тремя словами, без них не знает, что о себе сказать. Потом становится просторнее — перестаёт требоваться ежедневная работа подтверждать, что ты такой.

Чего здесь нет. Это не отказ от себя и не «я больше не знаю, кто я». Определение не заменяется другим определением — оно возвращается в наблюдение, где его можно рассматривать.

Отметка в журнале: три фразы и их вторая редакция. Перечитать через три месяца.

🧘 6.5 · РЕЕСТР УСЛОВИЙ

К § 18.16. Вторая главная запись части V — и единственная в блоке, которая смотрит не назад, а на сегодня.

Что записано в теле, не знает никто, и проверить это человек не может. А вот условия, в которых он держит себя прямо сейчас, — единственное место всей конструкции, куда он дотягивается рукой.

Что делать. Один раз выписать три графы. Не по памяти о детстве — по нынешней жизни.

Что идёт фоном дольше года. Работа, отношения, режим, долг, ожидание, неоконченный спор. Одной строкой каждое, без оценок. **С какого момента это стало фоном.** Примерно: год, переезд, рождение ребёнка, чья-то смерть. Точность не нужна — нужно обнаружить, что фон когда-то начался и, значит, не был всегда. **Что из этого я выбираю, а что просто**

длится. Самая тяжёлая графа. Часть условий человек держит намеренно — это его решение. Часть идёт просто потому, что однажды пошла.

Как понять, что практика сделана. Не по списку, а по перечитыванию через месяц: становится видно, какие условия ты назвал — и ничего с ними не сделал. Это и есть результат записи.

Чего здесь нет. Нет графы «от кого мне это досталось» и нет графы «что во мне надо стереть» — обе уводят туда, где ничего не проверяется. Нет сроков и нет плана исправления: реестр не программа, а зеркало.

Отметка в журнале: сам реестр. Перечитывать раз в месяц, не переписывая старое.

🚪 6.6 · НА КАКОМ ЭТАЖЕ

К § 18.5 и § 18.15. Практика в миру: несколько секунд, в момент, когда появилась фраза «это у меня от рода».

Объяснение через род приходит уже готовым и приносит облегчение — поэтому его не проверяют. Проверка занимает один вопрос.

Что делать. Как только прозвучало «это родовое», «это у меня в генах», «у нас все такие» — задать себе подряд два вопроса:

Мог ли я это видеть? У кого в доме это было — при мне, каждый день, годами. **Мог ли я этому научиться, не заме-**

тив? Не словами, а по тому, как в доме обходились с нехваткой, с гневом, с просьбой.

Если хотя бы на один ответ «да» — разбор на этом заканчивается. Дальше идти незачем.

Как понять, что практика сделана. Человек ловит себя на том, что почти всегда отвечает «да» — и перестаёт тянуться к дальнему объяснению раньше ближнего.

Чего здесь нет. Это не отрицание второго пути наследования: он есть, и глава его признаёт. Это порядок разбора — от близкого к дальнему, а не наоборот.

Отметка в журнале: ничего. Практика делается в уме и следа не требует.

🚪 6.7 · ТОЛЬКО ВНЕШНЕЕ

К § 18.15. Практика в миру — на случай, если человек всё-таки говорит со старшими.

Разговор о семье срывается в одном и том же месте: вопрос «что ты тогда чувствовала» превращает беседу в суд, где обе стороны защищаются.

Что делать. Спрашивать только внешнее и проверяемое.

Где жили. Чем занимались. Сколько лет было, когда всё поменялось. Кто где родился. Кто с кем жил в одной комнате. Что было в доме, чего сейчас нет.

Записывать ответы как есть, не толкуя.

Как понять, что практика сделана. Разговор кончается без обид, и в записи остаётся то, чего человек не знал: обстоятельства, при которых делалось то, что теперь кажется характером.

Чего здесь нет. Нет предъявления. Нет вопроса «почему ты так со мной поступила». Нет цели добиться признания. И нет обязанности этот разговор вести вообще — практика необязательна, в отличие от остальных.

⛔ Она не делается там, где за словом «семья» стоит то, что делали лично с человеком. Там у него нет ни одной обязанности ни спрашивать, ни приходить, ни поддерживать связь.

Отметка в журнале: только внешние факты, списком.

🧘 6.8 · ЧТО ИЗ ДОСТАВШЕГОСЯ РАБОТАЕТ

К §§ 18.6 и 18.15. Прямая практика раздела «Наследство, о котором не говорят»: из наследства обычно вытаскивают одни раны, потому что работающее не болит и в список не попадает.

Осмотрительность, выносливость, привычка не бросать, умение обходиться малым, способность работать руками, спокойствие в беде — это пришло оттуда же, откуда и всё остальное. Просто это не болит и потому не попадает в список.

Что делать. Выписать три-пять вещей, которые точно достались от семьи и **работают сегодня**.

Против каждой — одну строку: где это выручило за последний год.

И один вопрос ко всему списку: **оставляю ли я это себе сознательно?**

То, что оставлено сознательно, перестаёт быть автоматическим — и это единственная разница между привычкой и выбором. Ничего другого делать не нужно.

Как понять, что практика сделана. Список получился без усилия и без благодарственных формулировок — просто перечень работающего инструмента.

Чего здесь нет. Это не примирение с семьёй и не обязанность быть благодарным. Оставить себе работающее можно независимо от того, как человек относится к тем, от кого оно пришло.

Отметка в журнале: список и ежегодная сверка — что осталось, что отпало.

🧘 6.9 · КАРТА УЗЛОВ

К § 19.16. Главная запись главы 19 — и единственная в практикуме, где важна третья графа, а не первая.

Человек хорошо знает, что он обычно делает, и почти никогда не знает, **чем это обычно кончается**: память округляет исходы и подгоняет их под то, что он о себе думает.

Что делать. Завести список мест, где повторяется одно и то же. Их немного — обычно три-четыре.

Что за место. Конкретно: «когда меня перебивают» · «когда просят денег» · «когда работа перестаёт получаться» · «когда близкий отдаляется». **Как я прошёл его в этот раз.** Одной

строкой, без разбора: что сделал. **Что было потом.** Через день-два. Тоже коротко.

Как понять, что практика сделана. Через несколько месяцев третья графа начинает противоречить ожиданиям: ходы, которые казались правильными, регулярно кончаются одинаково — и это видно по датам, а не по самочувствию.

Чего здесь нет. Нет графы «как проходил это отец» — она притягивает объяснение и убивает наблюдение. Нет оценок «правильно / неправильно». И нет плана «в следующий раз сделаю иначе»: план превращает запись в обязательство, а обязательства бросают через две недели.

Отметка в журнале: сама карта. Перечитывать раз в три месяца, старое не переписывая.

🚪 6.10 · ЗА МИНУТУ ДО

К § 19.15. Практика в миру, и вся она — про опознание, а не про поведение.

Решение в узловой точке принимается быстрее, чем человек успевает подумать. Значит, работать можно только до входа — и вход почти всегда имеет приметы.

Что делать. Взять один узел из карты 6.9 и запомнить, что бывает **за минуту до** него.

Знакомое ощущение в теле — где именно. Фраза, которая просится наружу, — обычно одна и та же годами. Ускорение: «сейчас скажу, и всё станет ясно».

Ничего не менять. Задача одна: **заметить, что ты в точке**.

Как понять, что практика сделана. Появляется секундная задержка — не решение, а пауза узнавания. Дальше многое решается само, и это не преувеличение: половина автоматических ходов не выдерживает того, что их заметили.

Чего здесь нет. Это не самоконтроль и не запрет реагировать. Заметил и всё равно сделал по-старому — практика выполнена: она про опознание, а не про результат.

Отметка в журнале: две-три приметы, по одной строке, рядом со своим узлом в карте 6.9.

🚪 6.11 · НА ДВЕ МИНУТЫ МЕНЬШЕ

К § 19.15. Практика в миру. Самая маленькая по действию во всём практикуме — и намеренно.

Из накатанного не выходят рывком. Большое обещание («я больше никогда не буду молчать») не выполняется ни разу и оставляет после себя только вину.

Что делать. В своём узле сделать **минимальное отличие**.

Промолчать на две минуты меньше. Сказать одну фразу вместо ухода. Задержаться в разговоре на десять секунд. Один раз не позвонить первым. Один раз попросить о мелочи.

Не объявляя, не объясняя, не устраивая перемен.

Как понять, что практика сделана. По ощущению, которое обманывает всех: будет неловко, стыдно или виновато — и это **признак выезда, а не ошибки**. Гладко идёт только по накатанному.

Чего здесь нет. Нет цели изменить исход события. Нет требования делать это каждый раз. И нет разговора с окружающими о том, что ты делаешь: объявление превращает выезд в сцену той же самой пьесы.

⛔ Практика не применяется там, где отличие означает риск для безопасности — своей или чужой.

Отметка в журнале: одна строка: что сделал иначе и что почувствовал сразу после.

🧘 6.12 · СЧЁТ ПРОМАХОВ

К §§ 19.6 и 19.11. Практика против самой распространённой ошибки темы: считать попадания и не считать несовпадения.

Найденный «родовой сюжет» держится на трёх совпадениях, которые бросились в глаза. Двадцать случаев обратного не бросились — потому что ничего не произошло, а «ничего» не запоминается.

Что делать. Взять сюжет, который у тебя про себя есть («у нас в семье не…», «у нас все…»), и выписать **две колонки**.

Случаи, которые сюжет подтверждают. Все, какие знаешь. Имён не нужно — достаточно «дядя по матери», «двоюродная сестра». **Случаи, где этого не произошло.** Специально вспоминая: у кого сложилось, кто не ушёл, кто довёл до конца, кто попросил и получил.

Вторая колонка заполняется тяжело — и это единственная её задача.

Как понять, что практика сделана. Когда стало видно, что вторая колонка не пустая, сюжет перестаёт быть законом и становится тем, чем и был: несколькими случаями.

Чего здесь нет. Это не доказательство, что «ничего нет». Часть повторов настоящая — и она опознаётся по другому признаку: живёт в сегодняшнем поведении, а не в пересказах.

Отметка в журнале: две колонки и одна строка внизу — сколько в каждой.

🧘 6.13 · ЖУРНАЛ ОТСУТСТВИЙ

К § 20.16 и § 20.6. Главная практика части V: записывается не то, что произошло, а то, что перестало происходить.

Отсутствие не запоминается. Спокойный вечер не оставляет следа, а один срыв помнится месяц — поэтому человек, у которого всё получилось, честно считает, что у него ничего не выходит.

Что делать. Завести три графы и заполнять их редко, по факту.

① **Что здесь происходило раньше.** Одной строкой, конкретно: «после неудачного дня — разбор до ночи, кто виноват», «когда просят подождать — ухожу первым». ② **Когда это было в последний раз.** Дата, хотя бы примерная. Это единственный измеритель. ③ **Что было вместо.** Не «я сдержался», а что произошло на самом деле — вплоть до «ничего не было, обычный вечер».

Как понять, что практика сделана. Когда во второй графе появилась дата, до которой больше месяца, и это видно глазами, а не вспоминается.

Чего здесь нет. Нет графы «как это делали в моей семье» — она притягивает объяснение и убивает наблюдение. Нет оценок, планов и сроков.

Отметка в журнале: три графы, обновляются только когда что-то случилось заново.

🚪 6.14 · ОДНО МЕСТО

К § 20.15. Практика против разгона: берут одно узловое место и не берут второго, пока это не стало обычным.

Разгон на «всю жизнь сразу» кончается тем, что не делается ничего. Передача прекращается не там, где человек понял многое, а там, где одно конкретное действие перестало повторяться.

Что делать. Выбрать **одно** место — то, которое видно чаще других и чаще кончается плохо. Назвать его одной строкой. И дальше в этом месте делать маленькое отличие: сказать одну фразу вместо молчания, остаться на две минуты вместо ухода, промолчать один день вместо трёх.

Второе место не берётся, пока первое не перестало требовать усилия.

Как понять, что практика сделана. Когда новое перестало быть решением и стало тем, как ты обычно поступаешь в

этом месте. Это заметно по тому, что перестал замечать, что сделал иначе.

Чего здесь нет. Нет требования ровности: срыв не отменяет сделанного, мера — частота на отрезке, а не каждый вечер.

Отметка в журнале: одна строка — название места. Больше ничего.

6.15 · НЕ СКАЗАТЬ

К § 20.14, гардрейл II. Единственная передача, которую мы точно умеем прерывать.

«Ты весь в деда», «ты у нас как отец», «ты не такой, как они» — это не характеристика, а раздача роли. И плохая, и хорошая работают одинаково: человек получает описание, под которое потом подстраивается.

Что делать. В течение дня — не сказать ни одной фразы, которая назначает другому, кто он есть. Ни ребёнку, ни взрослому. Вместо этого, если нужно, назвать **действие**: не «ты неряха», а «носки под столом».

Практика делается молча и никому не объявляется.

Как понять, что практика сделана. Когда ловишь такую фразу **до** того, как она сказана, — хотя бы раз за день.

Чего здесь нет. Нет замены на противоположные ярлыки («ты у нас самый сильный»): это та же раздача роли, только приятная.

Отметка в журнале: одна строка — сколько раз поймал до того, как сказал.

🧘 6.16 · ОПИСЬ НАСЛЕДСТВА

К § 20.8 и § 18.6. Единственная практика блока, которая смотрит назад — и делается последней.

Разбор наследства всегда идёт по жалобам: к тому, что работает, вопросов нет, поэтому оно и не попадает в список. Прерывают одно место, а не отказываются от всего сразу.

Что делать. Выписать то, что пришло **тем же самым каналом** и работает сегодня: рука, умение обходиться малым, выносливость, поведение в беде, отношение к чужому, юмор, язык, масштаб того, что в семье считалось буднично возможным.

Рядом с каждым — одна строка: где это выручило за последний год.

⛔ Выполняется **после** 6.13, а не вместо неё. Опись, сделанная первой, превращается в утешение и останавливает работу.

Как понять, что практика сделана. Когда в списке есть хотя бы одно, о чём ты раньше не думал как об унаследованном, — потому что оно не болело.

Чего здесь нет. Нет оценки предков и нет обязанности быть благодарным. Механизм не имеет знака: одна и та же настройка выручает в одних условиях и мешает в других.

Отметка в журнале: список, к которому раз в несколько месяцев дописывается строка.

БЛОК 07 · ВЕЩЕСТВО

К главам: 21 «Геометрия порядка» (§ 21.3, § 21.6, § 21.15, § 21.16), 22 «Минерал Ковалёва» (§ 22.4, § 22.7, § 22.11, § 22.16), 23 «Кристалл и вода» (§ 23.8, § 23.11, § 23.15, § 23.16) и 24 «Граница между гипотезой и доказательством» (§ 24.4, § 24.5, § 24.13, § 24.15, § 24.16). **Блок закрыт вместе с частью VI книги.**

🔴 **Особенность блока.** Здесь практики работают **со связями, а не с состояниями**. Всё, что человек привык записывать про себя — настроение, силы, самочувствие, — это состав. Работа блока идёт про сцепления: что с чем связано, что чем держится, где стык. Ни одна практика не требует знания химии и не пользуется ни одним термином главы.

⛔ **Общий запрет блока.** Ни одна практика не переносит устройство вещества на человека буквально: никаких «личных решёток», схем, фигур, чисел и частот. Как только в записи появляется рисунок, работа кончилась и началось украшение (§ 21.16).

🧘 7.1 · КАРТА СВЯЗЕЙ

К § 21.16. Главная запись части VI. Заполняется неделями, а не за вечер.

Человек знает про себя состав — качества, привычки, трудности — и почти ничего не знает про сцепления. А ломается всегда по сцеплению.

Что делать. Одна страница, три графы, без схем и рисунков.

① **Что у меня с чем сцеплено.** Парами, одной строкой: «сон — и вечерние разговоры», «деньги — и право отдыхать», «ра-

бота — и общение с людьми вообще». ② **Что чем держится.** Какая часть жизни стоит на одной опоре и что будет, если опора уйдёт. ③ **Где стык.** Место, в котором два куска жизни соединены плохо и каждый раз рвётся.

Как понять, что практика сделана. Когда в первой графе появилась пара, о которой ты раньше думал как об одном свойстве характера.

Чего здесь нет. Нет оценок «правильная связь / неправильная». Нет плана перестройки: карта — не проект. Нет кругов, стрелок и фигур.

Отметка в журнале: три графы, дописываются по мере того, как что-то замечено.

7.2 · ВОПРОС «КАК СОЕДИНЕНО»

К § 21.15. Самая короткая практика книги: одна замена вопроса, делается в разговоре.

«Из чего это» — вопрос о составе, и ответ на него обычно бесполезен. «Как это соединено» — вопрос о связях, и на него есть ответ.

Что делать. В течение дня, там где обычно спрашиваешь или объясняешь «почему так вышло», один раз задать другой вопрос: что здесь с чем связано.

Про свою задачу. Про чужую работу. Про то, что не получилось сегодня.

Как понять, что практика сделана. Когда ответ оказался не тот, которого ждал: почти всегда выясняется, что дело не в

том элементе, на который думали.

Чего здесь нет. Нет требования делать что-то с полученным ответом. Это разведка, а не ремонт.

Отметка в журнале: одна строка — что спросил и что оказалось.

🚪 7.3 · СНЯТЬ УЗОР

К § 21.3. Проверка, которая делается не усилием, а изменением условий.

Узор нанесён снаружи и держится, пока его поддерживают. Форма получилась изнутри и держится сама. Различить их можно только одним способом: перестать поддерживать и посмотреть.

Что делать. Выбрать один свой порядок, который держится на усилии — расписание, правило, режим, обещание себе, — и **на несколько дней перестать его поддерживать**. Не отменять, не объявлять, не заменять другим. Просто не поддерживать.

И смотреть, что уцелело само.

⛔ Не применяется к тому, от чего зависят другие люди, и к обязательствам перед ними: это § 16.13, такие полосы не закрывают первыми.

Как понять, что практика сделана. Когда стало видно, что часть порядка держалась без тебя, а часть исчезла в первый же день, — и обе половины теперь известны поимённо.

Чего здесь нет. Нет вывода «раз исчезло, значит было ненужным». Исчезнувшее — узор; вопрос только в том, стоит ли он тех сил, которые на него уходят.

Отметка в журнале: две строки — что уцелело, что нет.

🧘 7.4 · ГДЕ ТРЕЩИНА

К § 21.6. Практика про стыки: целое ломается не в середине.

Середина обычно в порядке. Рвётся там, где один кусок жизни соединён с другим под неудобным углом: между работой и домом, между двумя обязательствами, между тем, что человек говорит, и тем, что делает.

Что делать. Вспомнить три последних раза, когда «сорвалось», и по каждому ответить на один вопрос: **это случилось внутри одного дела — или на переходе между двумя?**

Не разбирать причины. Только отметить место.

Как понять, что практика сделана. Когда в трёх случаях обнаружился один и тот же стык. Это бывает чаще, чем ожидают.

Чего здесь нет. Нет требования немедленно перестроить этот переход. Знание места — уже результат: дальше в этом месте появляется секунда внимания, которой раньше не было.

Отметка в журнале: одна строка — название стыка.

🧘 7.5 · ЖУРНАЛ УСЛОВИЙ

К § 22.16. Главная запись главы 22 и вторая запись части VI. Ведётся месяцами, а не днями.

Человек хорошо помнит, что с ним было, и почти никогда не может сказать, при каких условиях это было. А меняются только условия — состояние меняется следом.

Что делать. Одна страница, три графы, без оценок и без рисунков.

① **Что я изменил.** Одно условие, названное так, чтобы его можно было указать пальцем: не «стал внимательнее», а «перестал работать после десяти», «убрал из комнаты то-то», «перестал обсуждать это с этим человеком». ② **Когда.** Дата. Без даты запись превращается в мнение о себе. ③ **Что стало происходить реже.** Не самочувствие, а то, что перестало случаться: заходы на одно решение, возвраты к решённому, отложенные дела.

Как понять, что практика сделана. Когда в третьей графе появилась строка, которую ты не ждал: изменил одно, а реже стало другое.

Чего здесь нет. Нет графы «как я себя чувствую» — для неё есть другие места. Нет графы «что я об этом думаю»: мысль о процессе не является наблюдением процесса. Нет итогов и сумм.

Отметка в журнале: три графы, дописываются по случаю.

🧘 7.6 · ТРИ ГРАФЫ

К § 22.7. Делается один раз за вечер, потом изредка повторяется на новом материале.

Всё, что человек знает о себе, лежит в трёх разных графах, но хранится в одной куче — и потому измеренное защищают так же горячо, как выдуманное.

Что делать. Выписать пять собственных утверждений о себе — из тех, что произносятся уверенно («я не умею отдыхать», «мне нужно восемь часов сна», «я плохо схожусь с людьми»).

Против каждого поставить одну из трёх пометок: **измерено** — есть счёт, даты, повторы; **замечено** — есть впечатление, но счёта нет; **неизвестно** — не проверялось никогда, взято от кого-то или выведено из одного случая.

Как понять, что практика сделана. Когда выяснилось, что в первой графе почти пусто, — и это не повод расстраиваться, а точное описание положения дел.

Чего здесь нет. Нет требования немедленно всё измерить. Нет вывода «замеченное неверно»: замеченное — начало работы, а не её брак.

Отметка в журнале: пять строк с пометками, дата.

🚪 7.7 · УСЛОВИЯ ТОГО РАЗА

К § 22.4. Практика в миру: делается по памяти, но записывается сразу.

У каждого есть период, когда всё шло, — и почти ни у кого нет способа его повторить. Обычно пытаются вернуть состояние; состояние по заказу не возвращается. Условия — воспроизводятся.

Что делать. Взять один такой период и восстановить не самочувствие, а обстановку.

Во сколько тогда ложился. Кто был рядом и кого рядом не было. Чем занимался в первые полчаса дня. Что тогда **не** делал из того, что делаешь сейчас.

Последний вопрос — главный: чаще всего дело в отсутствовавшем, а не в присутствовавшем.

Как понять, что практика сделана. Когда нашлось хотя бы одно условие, которое можно вернуть завтра, — маленькое и невпечатляющее.

Чего здесь нет. Нет задачи воспроизвести весь период: он не повторится, и это нормально. Нет тоски по «тому времени» — работа идёт с условиями, а не с воспоминанием.

Отметка в журнале: список условий и одно, помеченное как возвращаемое.

🚪 7.8 · БЕЗ «ОН ДЕЛАЕТ»

К § 22.11. Практика из запрета, как 1.14 и 2.8. Сутки, в разговоре.

«Оно помогает», «это работает», «он тянет команду» — все эти фразы говорят о причине, которой человек не измерял.

Стоит убрать их из речи, и обнаруживается, сколько знания держалось на них.

Что делать. Сутки говорить о причинах только от первого лица и только про то, что видел сам.

Вместо «это работает» — «у меня за две недели вышло вот что». Вместо «он тянет команду» — «я заметил вот такие три случая».

Если сказать нечего — промолчать. Молчание здесь тоже результат.

Как понять, что практика сделана. Когда хотя бы раз пришлось замолчать посреди фразы, потому что за ней не оказалось ни одного собственного наблюдения.

Чего здесь нет. Нет запрета на чужие мнения и нет спора с людьми: практика про свою речь, а не про чужую. Нет требования делать так всегда.

Отметка в журнале: одна строка — где пришлось замолчать.

🧘 7.9 · ОПИСЬ ГРАНИЦЫ

К § 23.16, графа ①. Третья запись части VI. Делается за один вечер, перечитывается через месяц.

Человек хорошо знает, что у него внутри, и почти никогда не смотрит на то, что стоит у его границы. А решается всё именно там: состав входящего определяет больше, чем усилие.

Что делать. Одна страница, просто список, без оценок.

С кем говорил на этой неделе. Где был. Что читал и смотрел. Какие задачи проходили через руки. Что входило и что выходило.

Не «полезное — бесполезное». Не «надо меньше этого». Только состав.

Как понять, что практика сделана. Когда список оказался короче, чем ты думал, и однообразнее, чем ожидал. Это обычный результат, и он не приговор.

Чего здесь нет. Нет плана «поменять окружение». Опись — не приговор людям и не программа чистки. Это то, что стоит у границы, названное поимённо.

Отметка в журнале: список, дописывается по мере того, как что-то вспомнилось.

🧘 7.10 · Я ИЛИ КОНСТРУКЦИЯ

К § 23.11. Разбор задним числом, спокойно и не в острый момент.

«Я рассыпался» — самая частая формулировка и самая неточная. Почти всегда рассыпается не человек, а конструкция, в которой он стоял: работа, роль, распорядок, договорённость, привычный порядок дня.

Что делать. Вспомнить три случая, когда было ощущение, что всё разваливается, и по каждому написать одну строку: **что именно перестало держаться.**

Не «я не справился», а «перестал держаться распорядок, на котором стояло всё остальное».

⛔ Не делается в разгар самого события: там ничего не различить, и требовать этого от себя не надо.

Как понять, что практика сделана. Когда хотя бы в одном случае на месте «я» оказалась названная вещь, и её можно указать пальцем.

Чего здесь нет. Нет утешения «значит, ничего страшного не было». Потеря формы — настоящая потеря, и её жаль. Практика различает, а не обесценивает.

Отметка в журнале: три строки — что распалось в каждом случае.

🚪 7.11 · РАЗМЕШАТЬ

К § 23.15. Одно действие в среде, а не над собой. Делается один раз.

Когда всё встало, привычное движение — приложить усилие к себе: собраться, взять волю, потребовать от себя больше. На границе, где нет обмена, это не даёт ничего.

Что делать. Изменить **один элемент состава входящего** — и посмотреть.

Другой маршрут. Разговор с человеком, с которым давно не говорил. Задача из чужой области. Место, где ты не бываешь. Один источник, который читаешь каждый день, — на неделю в сторону.

Ровно одно изменение, чтобы было видно, что именно подействовало.

Как понять, что практика сделана. Когда после изменения в голову пришло то, чего не приходило месяцами. Или когда не пришло ничего — это тоже ответ, и он про другое место границы.

Чего здесь нет. Нет задачи «улучшить себя» и нет требования, чтобы стало лучше. Нет смены всего сразу: сменил пять условий — не узнаешь ни одного.

Отметка в журнале: одна строка — что изменил и что появилось.

🚪 7.12 · РЕСУРС ИЛИ ОБМЕН

К § 23.8. Два вопроса, которые обычно задают как один. Пятнадцать минут.

«У меня ничего не движется» — описание, за которым стоят две разные вещи. Либо нечем (ресурса нет), либо некуда (обмен встал). Средства противоположные, и потому вопрос надо разделить.

Что делать. Выписать три места жизни, где давно ничего не движется, и по каждому ответить **раздельно**:

① **Есть ли ресурс** — силы, время, деньги, возможность, разрешение. ② **Есть ли обмен** — приходит ли туда что-нибудь новое и уходит ли отработанное.

Ответы «да / нет», без объяснений.

Как понять, что практика сделана. Когда хотя бы в одной строке оказалось «ресурс есть, обмена нет». Это самая частая комбинация и самая незамечаемая.

Чего здесь нет. Нет вывода, что делать дальше: практика ставит различение, а не задачу. Нет счёта, шкал и «индекса застоя».

Отметка в журнале: три строки, в каждой два ответа.

🧘 7.13 · ЧТО МЕНЯ РАЗУБЕДИЛО БЫ

К § 24.4. Самая короткая по объёму и самая трудная по существу работа блока. Полчаса.

У любого убеждения есть свойство, о котором его хозяин обычно не задумывался: можно ли вообще представить, что оно неверно, — и как это выглядело бы.

Что делать. Выписать три своих уверенности. Не чужих, не общих — свои, из тех, что влияют на решения: про себя, про людей, про то, как устроено то, чем занимаешься.

И к каждой дописать одну строку: **что должно было бы произойти, чтобы я признал, что ошибался**.

Строка должна быть про событие, а не про настроение: что именно случилось бы, что можно было бы увидеть со стороны.

Как понять, что практика сделана. Когда хотя бы у одной уверенности строка **не написалась**. Это не провал практики — это её результат: там у тебя не наблюдение, а позиция. Позиция имеет право быть, но с ней работают иначе, и знать разницу лучше, чем не знать.

Чего здесь нет. Нет требования отказываться от чего-либо. Нет деления убеждений на правильные и неправильные —

только на те, у которых есть способ проверки, и те, у которых его нет.

Отметка в журнале: три строки; напротив каждой — либо условие опровержения, либо прочерк.

🧘 7.14 · НАБЛЮДЕНИЕ И ОБЪЯСНЕНИЕ

К § 24.15. Разбор собственных записей, а не новая запись. Один вечер.

Человек держится за объяснения крепче, чем за события: событие просто случилось, а объяснение — своё, придуманное. Поэтому смена объяснения переживается как поражение, хотя это обычный ход любой работы.

Что делать. Взять любые свои прежние записи — этот журнал, старую тетрадь, заметки в телефоне — и разнести написанное по двум графам.

① **Что произошло** — только то, что можно было увидеть со стороны. ② **Чем я это объяснил** — всё остальное: причины, «потому что», выводы о себе.

Ничего не переписывать и не улучшать. Только разложить.

Как понять, что практика сделана. Когда стало видно, что первая графа короче второй в несколько раз. Так почти у всех, и это самое полезное открытие практики.

Чего здесь нет. Нет задачи выбросить объяснения: они нужны и они законны. Задача — перестать хранить их вместе с данными, потому что вместе они слипаются и данные становятся недоступны.

Отметка в журнале: две графы; дальше журнал ведётся так с самого начала.

🚪 7.15 · ОЖИДАНИЕ ВПЕРЁД

К §§ 24.5 и 24.16. Единственная практика книги, в которой запись делается ДО события.

Задним числом ожидания не вспоминаются — они переписываются под то, что вышло. Делает это не хитрость, а память, и делает бесшумно.

Что делать. Перед чем-то, чей исход неизвестен — начатым делом, разговором, поездкой, переменой, — записать **одну строку: чего я жду**.

Записать до. Закрыть и не трогать.

Когда всё кончится, открыть и прочитать — сначала свою строку, потом то, что вышло.

⛔ Строка не редактируется никогда, даже если через день стало «понятно, что я имел в виду другое». Вся ценность практики держится ровно на этом запрете.

Как понять, что практика сделана. Когда написанное заранее **не совпало** с тем, что вышло. Это и есть тот единственный случай, который способен чему-то научить; совпадение приятно и бесполезно.

Чего здесь нет. Нет предсказаний ради проверки собственной интуиции и нет счёта попаданий: процент угадываний здесь не считается и смысла не имеет.

Отметка в журнале: графа «что я жду» — первая и не редактируемая; рядом, позже, — что вышло.

🚪 7.16 · РАЗГОВОР БЕЗ ДОКАЗЫВАНИЯ

К §§ 24.13 и 24.14. Работа в миру. Один разговор.

Практика 1.8 снимала желание оказаться правым в любом разговоре. Эта — про другое и более узкое: как выносить наружу **собственное наблюдение**, ничем его не подпирая.

Что делать. Один раз рассказать одному человеку то своё, что обычно не рассказываешь, потому что «всё равно не поверит».

Три ограничения, и они и есть практика:

① **Своими словами.** Ни одного заимствованного термина, ни одной ссылки на чужую систему, книгу или авторитет — даже если своими словами звучит бедно. ② **Без второго захода.** Сказать один раз, полностью. Если собеседник не согласился — не повторять другими словами. ③ **Без требования согласия.** Разговор считается состоявшимся независимо от того, что человек ответил.

Как понять, что практика сделана. Когда после разговора не осталось желания продолжить его мысленно. Мысленное продолжение — самый точный признак того, что доказывал, а не рассказывал.

Чего здесь нет. Нет задачи убедить и нет задачи промолчать. Нет выбора «безопасного» собеседника, который заранее согласен: с таким практика не работает.

Отметка в журнале: одна строка — что рассказал и сколько раз мысленно вернулся к разговору за сутки.

БЛОК 08 · ЯЗЫК И МЕРА

К части VII книги (главы 25–28). Заведён главой 25 «Алхимия как язык преобразования».

Весь блок про одно: **человек различает ровно столько состояний, сколько у него для них слов**. Практики здесь не меняют состояние и не обещают облегчения — они увеличивают число различаемых положений. Отсюда и общее правило блока: **сначала признак, потом имя** (§ 25.11). Имя, поставленное раньше признака, не описывает, а закрывает.

⛔ Общий запрет блока: ни в одной практике нельзя брать имя стадии из книги, если оно не легло на собственный признак. Чужое имя всегда чуть-чуть не о вас — оно снято с чужого процесса.

🧘 8.1 · ТРИ СЛОВА ВМЕСТО ОДНОГО

К §§ 25.6 и 25.15. В уединении. Один раз, потом дополняется.

Что делать. Взять слово, которым вы чаще всего описываете своё нехорошее состояние. Обычно это «устал», «плохо», «не идёт», «выгорел», «застрял».

Вспомнить три разных случая за последние полгода, когда вы сказали именно его.

Выписать по каждому случаю только **признаки**: что было со сном, с речью, с людьми, с работой, с телом, с временем суток. Без объяснений, что это было и почему.

Теперь посмотреть, совпадают ли три набора.

Они не совпадут. Три разных положения жили под одним словом.

Дать каждому своё имя. Любое, хоть бытовое, хоть смешное — важно, чтобы оно было ваше и чтобы вы его узнали, когда оно вернётся.

Чего здесь нет. Нет задачи найти «правильные» названия и нет задачи совпасть с главами книги. Совпало — хорошо; не совпало — значит у вас другой процесс, а не неправильный.

Отметка в журнале: три имени и по одной строке признаков к каждому. Дальше — дата, когда любое из них вернулось.

🧘 8.2 · ПРИЗНАК, А НЕ ОЦЕНКА

К § 25.8. В уединении. Одна строка в день, две недели.

Что делать. Каждый день записывать **одну строку** о своём состоянии, соблюдая единственное ограничение: в строке не должно быть слов, которые оценивают.

Запрещены: лучше, хуже, тяжело, легче, ужасно, нормально, продуктивно, зря.

Разрешено только то, что можно было бы увидеть со стороны или сосчитать: во сколько проснулся, сколько раз подошёл к работе, кому позвонил впервые за долгое время, что перестал делать.

Как понять, что практика идёт. Первые дни строка будет получаться скучной и «ни о чём». Это и есть признак, что оценки ушли.

Что появляется через две недели. Ряд. Направление видно только по ряду — ни в одном отдельном дне его нет вообще, и это главное открытие практики.

Отметка в журнале: сама строка и есть отметка.

📓 8.3 · ЧТО МОЙ ЯЗЫК ЗАПРЕЩАЕТ

К § 25.13. Работа в миру. Разово, при первом же случае.

Практика против того, чтобы язык из прибора стал собственностью.

Что делать. В ближайший раз, когда вы объясните кому-нибудь (или себе) происходящее любимым словом, задать себе один вопрос:

что это объяснение запрещает?

То есть: есть ли хоть что-нибудь, чего оно объяснить не может.

Если находится — прибор рабочий, пользуйтесь дальше.

Если не находится ничего и слово подходит к любому дню — это не различитель, а настроение, сказанное красиво.

Чего здесь нет. Нет задачи отказаться от языка и нет задачи найти лучший. Только проверка на пригодность.

Отметка в журнале: одна строка — слово и то, чего оно не может объяснить. Пустая правая графа записывается тоже: она означает, что здесь у вас не наблюдение, а позиция.

📓 8.4 · ТРИ ФРАЗЫ НА ЧЕТЫРЕ УТРА

К §§ 25.9 и 25.15. Работа в миру. Составляется днём, работает ночью.

У человека при печи их было три: держи ровно, не открывай, оно идёт.

Что делать. Составить **свои три** — короткие, свои по языку, без пафоса и без обещаний. Не «всё будет хорошо» (это обещание, и ночью оно не работает), а описание режима: что вы делаете и чего не делаете, пока идёт.

Записать их в одном месте, куда можно посмотреть, не вставая.

Правило. Ночью фразы не сочиняются и не меняются. Ночью их только читают.

Как понять, что фразы рабочие. Рабочая фраза не спорит с состоянием и не уговаривает. После неё не хочется ничего немедленно делать — и это её работа, потому что ночное действие дороже всего (5.11–5.12).

Чего здесь нет. Нет самовнушения, нет повторения по кругу, нет счёта ночей.

Отметка в журнале: намеренно нет. Счёт ночей превратил бы практику в то, что она снимает.

🧘 8.5 · ОПИСЬ ПЕРЕД РАЗГОВОРОМ

К §§ 26.1, 26.5 и 26.16. В уединении — до и сразу после. Не путать с 7.15: там записывается ожидание того, что произойдёт, здесь — перечень того, что у вас уже есть.

Разговор, в котором вам объясняют вас, невозможно оценить по памяти: после него помнится то, чем он кончился, а не то, с чем вы в него вошли.

Что делать. Перед разговором, в котором собираетесь рассказать о себе, выписать **списком свои наблюдения** — по одному в строку, только признаки, без объяснений. Сколько наберётся, столько и пишите: пять, восемь, двенадцать. Пронумеровать.

Сходить и поговорить. Список с собой не доставать и в разговоре о нём не упоминать.

Сразу после — вернуться к списку и отметить два: **что из этого было названо** и **что осталось неподобранным**.

Как понять, что практика сделана. Когда рядом со списком появилось хотя бы одно новое наблюдение, которого до разговора не было. Это и есть работающее объяснение: оно возвращает подробнее, чем взяло.

Чего здесь нет. Нет задачи оценить собеседника и уж тем более сказать ему что-нибудь про его объяснение. Работа идёт со своим списком, а не с человеком.

Отметка в журнале: список и две отметки к нему. Через месяц посмотреть, вернулись ли вы хоть раз к неподобранным строкам.

🚪 8.6 · ДВА ВОПРОСА

К §§ 26.15 и 24.4. Работа в миру. Разово, при ближайшем случае.

Что делать. В ближайший раз, когда вам объяснят ваше состояние, задать вслух два вопроса — спокойно, доброжелательно, без вызова, тем же тоном, каким спрашивают дорогу:

что я увижу у себя в ближайшее время, если это верно? И чего не увижу?

Дальше — только слушать. Спорить, уточнять и защищаться не нужно.

Как понять, что практика сделана. Ответ будет получен в любом случае, и оба ответа одинаково полезны. Человек, знающий предмет, назовёт признаки — их можно пойти и проверить. Человек с закрытой конструкцией скажет, что вы поймёте позже, — это тоже сведения, и точные.

Чего здесь нет. Нет проверки собеседника на честность и нет намерения его подловить. Вопрос задаётся объяснению, а не человеку, и после ответа разговор продолжается как ни в чём не бывало.

Отметка в журнале: одна строка — что было названо в ответ. Если названо конкретное — дата, когда пойдёте смотреть.

8.7 · ГРАФА ИСТОЧНИКА

К §§ 26.8 и 26.14. Работа в миру, постоянная. Разведено с 7.14: там разбирались старые записи на «произошло» и «объяснил», здесь помечается происхождение слова в новых.

Слово никогда не приходит одно: вместе с ним приезжает утверждение целиком, и момент, когда вы его приняли, не запоминается.

Что делать. Завести в журнале узкую правую графу. С этого дня каждый раз, когда в запись попадает слово, которое вы

взяли не у себя — из разговора, из книги, из чужого объяснения, — в этой графе ставится, **откуда оно**. Двух слов достаточно.

Свою запись при этом не трогать и не переписывать. Первая колонка остаётся как была, даже если чужое слово кажется точнее.

Как понять, что практика идёт. Через две-три недели видно то, ради чего она сделана: сколько в вашем описании себя вашего и сколько принесённого.

Чего здесь нет. Нет запрета на чужие слова — ими можно и нужно пользоваться. Запрет один: не подменять ими собственный ряд, потому что обратно он уже не переводится.

Отметка в журнале: сама графа и есть отметка.

🧘 8.8 · ЕСЛИ УБРАТЬ СЛОВА

К § 26.13. В уединении, один вечер. Не путать с 1.2: там разжимается хватка за состояние, здесь проверяется, что останется без чужого словаря.

Что делать. Взять три своих последних вывода о себе — те, которые вы обычно говорите, когда вас спрашивают, что с вами происходит.

Переписать каждый **без единого слова из той схемы, которой вы сейчас пользуетесь**. Никаких названий стадий, типов, механизмов и причин. Только то, что можно было бы увидеть со стороны.

Как понять, что практика сделана. По тому, что получилось. Если вышли три строки признаков — у вас в руках прибор, и словарь можно менять хоть завтра, ряд от этого не пострадает. Если не вышло ничего или вышло очень коротко и бедно — это не приговор, а находка: значит, наблюдений пока меньше, чем слов о них, и следующий шаг понятен.

Чего здесь нет. Нет задачи отказаться от схемы, разочароваться в ней или кому-то это предъявить. Практика ничего не опровергает — она показывает, на чём вы стоите.

Отметка в журнале: три строки. И дата — чтобы через полгода повторить с теми же выводами.

🧘 8.9 · ВАХТЕННАЯ СТРОКА

К § 27.3 и § 27.4. Главная практика главы 27 и самая дешёвая работа во всём практикуме: полторы минуты в день. Не путать с «Журналом ходячей лаборатории» (§ 3 этого файла): там три колонки о волнах, по факту; здесь строка каждый день, независимо от того, была волна или нет.

Когда. Раз в сутки, лучше в одно и то же время. Не вечером «когда будет настроение» — в срок, как вахту.

Что делать.

Одна строка, три поля, по возможности в этом порядке:

Третье поле пишется **рядом с фактом, а не вместо него**. В этом вся практика.

Правило, отменяющее практику, если его нарушить: объяснений в строку не пишут. Ни своих, ни чужих. Захотелось

объяснить — это графа 8.11 или отдельная пометка «мнение», но не сюда.

Как понять, что практика сделана. Через месяц по записи видно, что фактов было много, а имён — три-четыре, и они повторяются. Это личная карта, и получить её другим способом нельзя.

Чего здесь нет. Ни баллов, ни шкал, ни оценки дня, ни цели. Строка не должна нравиться.

⛔ Пропущенные дни не наверстывают и задним числом не заполняют. Новую тетрадь ради красоты не заводят: ряд с дырами — это ряд.

🚪 8.10 · ПУСТОЙ ДЕНЬ

К § 27.6. Самая короткая практика книги — одно слово. И самая пропускаемая.

Когда. В день, когда записывать нечего.

Что делать.

Поставить дату и одно слово: **ровно**. Или: ничего. Или: как обычно.

Всё. Практика закончена.

Зачем. Без ровных строк тяжёлая неделя не читается: непонятно, она стоит среди ровного или среди такого же тяжёлого. И только по ровным строкам видно, что **что-то стало реже** — у отсутствия нет ни события, ни даты, его можно заметить лишь по тому, что строка последний раз стояла два месяца назад.

Как понять, что практика сделана. По ощущению нелепости: человеку кажется, что он записывает пустоту. Это верный признак — фон и выглядит как пустота, пока не понадобится.

⛔ Не дописывать «зато…» и не искать, что хорошего всё-таки было. Ровно — значит ровно.

🧘 8.11 · КОНВЕРТ ОЖИДАНИЯ

К § 27.4 и § 24.5. Делается редко — только когда человек что-то меняет. Не путать с 7.15: там записывается ожидание от проверяемого утверждения, здесь — от собственного изменения в жизни.

Когда. До того, как что-то поменял: режим, нагрузку, среду, распорядок, что угодно.

Что делать.

На отдельном листе, **до начала**, записать два ответа:

Убрать. Не перечитывать.

Через три-четыре недели достать и сравнить с вахтенными строками.

Правило, отменяющее практику, если его нарушить: лист не редактируется. Ни одного слова после начала — иначе получится объяснение задним числом, а именно от него практика и защищает.

Как понять, что практика сделана. По неудобству при чтении: почти всегда часть ожиданий не совпала, и это самое ценное, что даёт лист.

Чего здесь нет. Это не постановка цели и не план. Ожидание — не обязательство перед собой; несовпадение не является неудачей.

📕 8.12 · ЧТЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

К § 27.15 и § 27.14. Не запись, а работа с уже написанным. Делается редко — в этом её смысл.

Когда. Не чаще раза в месяц. Ежедневное перечитывание показывает только сегодняшнее настроение.

Что делать.

Открыть записи месячной давности и задать журналу три вопроса — именно журналу, не себе:

Третий вопрос — главный. У всякого журнала складывается свой список несущественного, и обычно именно там лежит то, что человек ищет.

Как понять, что практика сделана. Появился ответ на третий вопрос — хотя бы один пропущенный пласт жизни, о котором за месяц нет ни строки.

Чего здесь нет. Ни оценки записей, ни выводов о себе, ни решения «теперь буду писать о другом». Заметил — и этого достаточно; писать о нём начнёшь сам, если оно твоё.

⛔ Журнал никому не показывают, в таблицу не сводят и графиков по нему не строят: шкалы у прибора нет, и числа для графика придётся выдумать.

🧘 8.13 · ДВЕ ДАТЫ

К §§ 28.4 и 28.8. В уединении, один раз, полчаса. Работа по уже написанному ряду: новых записей не требует.

Время возврата изнутри не ощущается никогда — внутри провала время идёт одинаково, что три дня, что три недели. Увидеть его можно только по датам.

Что делать. Найти в своём ряду две похожие записи, разделённые временем: «накрыло» тогда и «накрыло» недавно. Похожие по признаку, а не по силе переживания.

Найти к каждой запись, где это кончилось. Посчитать дни. Написать два числа рядом.

Как понять, что практика сделана. Когда получились два числа — любые. Они не обязаны отличаться, и одинаковые числа тоже ответ.

Чего здесь нет. Нет задачи получить улучшение и нет нормы, к которой эти числа прикладываются. Нет сравнения с кем бы то ни было: считается только собственный ряд.

⛔ Если пар не нашлось — практика не провалена: значит, в записях нет отметки об окончании, и с этого дня её стоит ставить.

Отметка в журнале: два числа и даты, по которым они посчитаны.

🧘 8.14 · ЧТО Я ПЕРЕСТАЛ ДЕЛАТЬ

К § 28.4, третья величина. В уединении, один вечер. Не путать с 1.5 «Список того, чего больше нет»: там перечислялось ушедшее из состояния, здесь — ушедшее из действий, и рядом ставится плата.

Цена сегодняшней устойчивости не чувствуется. Она видна по одному признаку: что человек перестал делать, чтобы продолжать держаться.

Что делать. Выписать списком всё, что вы перестали делать за последнее время. Без разбора, подряд: разговоры, выходы, дела, привычки, чтение, сон как раньше.

Потом рядом с каждой строкой поставить одну из двух пометок: **выбор** или **плата**.

Выбор — перестал и не вернул бы. Плата — перестал, чтобы хватило сил на остальное.

Как понять, что практика сделана. Когда список размечен целиком, включая строки, где пометку ставить не хочется.

Чего здесь нет. Нет задачи немедленно вернуть то, что помечено платой. Возврат нагрузки без разбора — ровно то движение, от которого предупреждает § 28.14.

Отметка в журнале: сам список с пометками. И дата — чтобы через полгода разметить заново и сравнить.

🚪 8.15 · РАЗНОЕ, А НЕ БОЛЬШЕЕ

К § 28.4, вторая величина. Работа в миру, наблюдением. Ничего не делать специально не нужно — и нагрузок эта практика не назначает.

Ширина коридора — в скольких разных условиях человек остаётся собой. Она читается по графе условий, а не по самочувствию.

Что делать. Взять в ряду старый месяц и недавний. Выписать из графы условий не то, что было, а **сколько разного** было рядом с тяжёлыми днями.

Один и тот же набор условий — коридор узкий. Разные и всё реже повторяющиеся — коридор шире.

Как понять, что практика сделана. Когда получилось назвать одно условие, которое раньше сбивало, а теперь стоит рядом со спокойными днями. Или честно сказать, что такого не нашлось.

Чего здесь нет. ⛔ Нет проверки коридора нагрузкой: специально ставить себя в трудные условия, чтобы измерить устойчивость, запрещено — это разрушительное движение главы 28, названное там прямо. Ряд читают, а не устраивают.

Отметка в журнале: одна строка — какое условие ушло из списка сбивающих.

🧘 8.16 · ЧЕМ Я МЕРЮ, КОГДА НИКТО НЕ СМОТРИТ

К §§ 28.13 и 28.15. В уединении, один раз, медленно. Закрывает блок 08 и часть VII.

Мера прикладывается снаружи, и обычно её не выбирают — берут ту, которая была.

Что делать. Задать себе один вопрос и записать ответ дословно, как пришёл:

если бы никто, включая меня самого, не считал баллы моей выносливости — что бы я сделал сегодня иначе?

Ответ будет конкретным: не поехал бы, сказал бы прямо, лёг бы, не стал бы доказывать. Записать как есть, не смягчая.

Второй вопрос, следом: **откуда у меня та мерка, которой я мерю себя сейчас** — чей это голос, где я его слышал впервые.

Как понять, что практика сделана. Когда на первый вопрос нашлось хотя бы одно конкретное действие. Общий ответ («жил бы спокойнее») означает, что вопрос ещё не задан по-настоящему.

Чего здесь нет. Нет обязательства сделать то, что вы написали. Практика показывает мерку, а не назначает поступок.

Отметка в журнале: оба ответа, дословно. Перечитать через полгода — мерка меняется медленно и заметна только в сравнении.

БЛОК 09 · НОВАЯ АРХИТЕКТУРА

К части VIII книги (главы 29–32). Заведён главой 29 «Рождение архитектора».

Последний блок практикума. Он отличается от всех предыдущих одним: здесь человек впервые не наблюдает, а **трогает руками** — снимает, переставляет, освобождает место. Поэтому у блока строже всех остальных ограничения, и они не формальность.

Общее правило блока: **сначала обследование, потом действие**. Всё, что делается до описи, делается вслепую, а вслепую снимают несущее.

⛔ Общий запрет блока, действующий во всех практиках: **людей, которые на вас опираются, в работу блока не берут**. Дети, старики, больные, тот, кому вы обещали и кто на это рассчитывает, — это несущее по определению (§ 29.14). Освобождать место можно и нужно в другом.

⛔ Второй общий запрет: **ничего не объявляется вслух** — ни решением, ни началом новой жизни. Объявленное приходится защищать, а защищая, человек перестаёт наблюдать (§ 29.14, гл. 13).

🧘 9.1 · ЧТО ДЕРЖИТ, А ЧТО ПРОСТО СТОИТ

К §§ 29.3 и 29.4. В уединении, с журналом за последние месяцы. Один раз, потом дополняется.

Практика обследования. Она ничего не меняет — она только читает.

Что делать. Открыть свои записи за три месяца (если ряда нет — взять календарь, он тоже ряд) и выписать подряд, **на что уходило время**. Без оценок, без «зря» и «полезно». Просто перечень того, что занимало.

Потом развести перечень в три графы.

Держит нагрузку. То, на чём стоит другое: люди, дело, здоровье, деньги, регулярность, без которой едет остальное.

Просто давно стоит. То, что идёт по заведённому порядку, и при этом непонятно, что провиснет, если его не будет.

Не знаю. Третья графа обязательна, и у всех она самая полная.

Как понять, что практика идёт правильно. Если третья графа пустая — вы не обследовали, а рассудили. Дом читается медленно, и «не знаю» здесь не слабость, а точность.

Чего здесь нет. ⛔ Нет задачи что-нибудь снять по итогам описи. Опись — это чтение, а не приговор; решения появятся позже и по одному (9.2).

Отметка в журнале: три графы. Через месяц перечитать и посмотреть, что переехало из третьей графы в первые две.

🚪 9.2 · ПРОБНАЯ РАЗГРУЗКА

К §§ 29.6 и 29.15. Работа в миру. Одна вещь за раз, на срок.

Главная практика блока и единственное действие, которым проверяется опись.

Что делать. Взять **одну** строку из второй графы 9.1 — из тех, про которые вы предполагаете, что они ничего не держат.

Снять её **на срок**. Срок назначаете вы сами, и он должен быть таким, чтобы вы могли его выдержать без геройства.

Не объявлять никому, что вы это делаете.

Дальше — просто жить и смотреть, **что провиснет**.

Как читается результат. Ничего не изменилось, кроме освободившегося времени, — перегородка. Поехало в двух-трёх местах, к этому делу отношения не имевших, — держало, и вы это выяснили дёшево.

🔑 **Это измерение, а не решение.** Вы не бросаете — вы смотрите. Поэтому не нужно ни решимости, ни повода, ни объяснений; и **вернуть обратно не является поражением**.

Чего здесь нет. ⛔ Нет снятия двух вещей одновременно: тогда невозможно понять, что от чего провисло. ⛔ Нет снятия того, что стоит в первой графе. ⛔ Нет проверки нагрузкой — специально усложнять себе жизнь, чтобы измерить прочность, запрещено с главы 28.

Отметка в журнале: что снял, на какой срок, что провисло. И отдельной строкой — вернул или нет.

🧘 9.3 · КТО НАПИСАЛ ЗАДАНИЕ

К § 29.8. В уединении. Разово, три строки, медленно.

Что делать. Взять три строки своего обычного дня — не самые тяжёлые, а самые обыкновенные, те, что не обсуждаются.

По каждой ответить на один вопрос: **чьё это решение**.

Моё сегодняшнее. Моё прежнее, принятое в других обстоятельствах. Не моё — досталось вместе с укладом, средой, семьёй, работой.

Четвёртый вариант тоже законен и встречается чаще всего: **не помню, откуда это взялось**.

Второй проход, если хватит спокойствия. Отметить, какие из трёх строк стоят в дне ради дела, а какие — ради **вида**: чтобы выглядеть тем, кем вы собирались быть.

Как понять, что практика сделана. Когда нашлась хотя бы одна строка, про которую честно сказано: она здесь потому, что так было всегда.

Чего здесь нет. ⛔ Нет задачи убрать найденное. ⛔ Нет разбирательства с теми, кто это задание писал: работа идёт с собственным днём, а не с людьми (правило блока 06, здесь оно тоже действует).

Отметка в журнале: три строки и происхождение каждой.

🚪 9.4 · НЕ ЗАНИМАТЬ

К § 29.6. Работа в миру. Самая короткая и самая трудная практика блока.

Единственная практика книги, которая целиком состоит из бездействия.

Что делать. Когда в вашем расписании освободилось место — потому что что-то отменилось, закончилось раньше или было снято в 9.2, — **не занимать его**.

Ничем. Ни полезным, ни приятным, ни «раз уж выдалось время».

Оставить пустым до конца срока, на который оно освободилось.

Что при этом происходит. В первые часы возникает отчётливое неудобство и желание немедленно что-нибудь туда положить. Это и есть предмет практики: пустое место читается как упущение, и заполняется оно обычно так быстро, что человек потом честно говорит, что времени у него не было.

Как понять, что практика сделана. Место дожило до конца срока незанятым.

Чего здесь нет. ⛔ Нет требования проводить это время «правильно»: отдыхать, гулять, думать о важном. Занять пустоту отдыхом по расписанию — то же самое занятие. ⛔ Нет нормы, сколько такого места должно быть в неделе: числа книга не называет намеренно (§ 29.7).

Отметка в журнале: одна строка — сколько места освободилось и устояло ли оно.

🧘 9.5 · ЧЕТЫРЕ ЗВЕНА

К § 30.4. В уединении, один раз, минут двадцать. Дальше по потребности.

Разбор одного своего повторяющегося движения на части — чтобы увидеть, какой части нет.

Что делать. Возьмите **одно** дело, которое вы уже пробовали делать регулярно: ложиться раньше, не брать работу на выходные, звонить кому-то раз в неделю, что угодно своё. Не то, что собираетесь начать, — то, что уже пробовали.

Ответьте письменно на четыре вопроса, по одной строке на каждый:

Чем я это измеряю? — по чему я вообще понимаю, идёт оно или нет. **С чем сравниваю?** — что для меня здесь норма и откуда она взялась. **Чем воздействую?** — что конкретно в моих руках я делаю или убираю. **Когда смотрю результат?** — через какой срок после действия.

Что при этом происходит. Почти всегда одна строка остаётся пустой, и чаще других — третья или четвёртая. Пустая строка и есть результат практики: она показывает, какого звена в контуре нет.

Как понять, что практика сделана. Названо отсутствующее звено. Не заполнено — названо.

Чего здесь нет. ⛔ Нет требования немедленно достроить недостающее звено: сначала его называют, и этого на сегодня достаточно. ⛔ Нет разбора сразу нескольких дел: при двух и больше звенья путаются между собой.

Отметка в журнале: одна строка — какого звена не хватило.

🚪 9.6 · ДАТЬ ДОЙТИ

К § 30.5. Работа в миру. Срок назначается заранее и не двигается.

Практика против того, что раскачивает больше всего, — против собственной скорости.

Что делать. Выберите одно движение из 9.5 и **заранее** назначьте срок, до которого вы ничего в нём не меняете: не усиливаете, не добавляете, не бросаете. Срок назначаете вы сами, исходя из своего дела; книга его не называет.

До этого срока действует одно правило: **не усиливать**.

Показалось, что не работает, — отмечено и оставлено. Показалось, что мало, — отмечено и оставлено.

Что при этом происходит. Первым приходит нетерпение, и почти всегда оно приходит раньше, чем результат. Именно его вы и наблюдаете: на какой день захотелось добавить.

Как понять, что практика сделана. Срок дожит без усиления, и записано, на какой день появилось желание усилить.

Чего здесь нет. ⛔ Нет запрета остановиться, если стало явно хуже: правило про неусиление, а не про терпение любой ценой. ⛔ Нет оценки самого движения до срока — оценка после.

Отметка в журнале: две строки — назначенный срок и день, когда потянуло усилить.

🧘 9.7 · ЗАМЕР ВОЗВРАТА

К § 30.3 и § 28.4. В уединении, с журналом за последние месяцы. Одна работа на полчаса.

Единственная величина главы, которая меряется прямо, — и меряется она датами.

Что делать. Найдите в записях два-три случая, когда вас заметно выбило. Для каждого поставьте две даты: **когда выбило** и **когда вернулось** — не «стало хорошо», а когда вы снова делали своё обычное.

Посчитайте, сколько между ними.

Что при этом происходит. Числа обычно оказываются не такими, как помнится: тяжёлое переживается дольше, чем длится, а быстрое возвращение человек за собой не замечает вовсе.

Как понять, что практика сделана. Есть числа, а не впечатления.

Чего здесь нет. ⛔ Нет сравнения с другими людьми: величина имеет смысл только рядом с вашей же прежней (§ 28.14). ⛔ Нет вывода «много» или «мало»: у этой величины нет нормы, и книга её не назовёт. ⛔ Нет графика: точек слишком мало, и линия между ними будет выдумкой.

Отметка в журнале: по две даты на случай и разница между ними.

🚪 9.8 · ТРИ ДНЯ БЕЗ МЕНЯ

К §§ 30.1 и 30.14. Работа в миру, но перерыв не устраивается — берётся уже случившийся.

Самая честная проверка блока и единственная, которую делает за вас жизнь.

Что делать. Вспомните ближайший перерыв, когда вам было не до себя: поездка, чужое расписание, аврал, несколько

дней, выпавших целиком.

Разделите на две графы то, что было у вас заведено к этому моменту:

что шло само — продолжалось, хотя вы за этим не следили;
что встало — прекратилось в первый же день или тихо рассыпалось за эти дни.

Что при этом происходит. Вторая графа обычно длиннее, и это первое, обо что человек спотыкается. Она не про его негодность: она показывает, что держалось присутствием, а не конструкцией.

Как понять, что практика сделана. Обе графы заполнены, и ни одна строка не снабжена объяснением, почему так вышло.

Чего здесь нет. ⛔ Перерыв **не устраивается специально** — это было бы испытанием себе, а испытаний книга не ставит (§ 28.14). ⛔ Нет вывода о человеке: графы говорят о конструкции. ⛔ Нет требования немедленно чинить вставшее: сначала оно записывается.

Отметка в журнале: две графы и дата перерыва.

🚪 9.9 · ОКНО ПОМЕНЬШЕ

К § 31.2. Работа в миру, с календарём на год. Одна работа на двадцать минут.

Перестройку начинают не тогда, когда стало спокойно, — спокойно не станет.

Что делать. Посмотрите на год вперёд и найдите не «свободный период», а **окно наименьшей нагрузки**: недели, в которых у вас меньше обязательного, чем в остальных.

Оно почти всегда меньше, чем хотелось бы. Это нормально: у живого нет ненагруженного времени.

Назовите одно изменение, которое вы поставите именно в это окно, — и **одно**, а не список.

Что при этом происходит. Обычно выясняется, что человек раз за разом начинал в самое плотное время и считал это решимостью. Окно при этом было — просто оно приходилось на месяц, в котором «ничего не хотелось начинать».

Как понять, что практика сделана. В календаре отмечено окно и рядом одна строка изменения.

Чего здесь нет. ⛔ Нет откладывания на бесконечность: если подходящего окна не нашлось за весь год, берётся наименее плохое, а не «потом». ⛔ Нет плана на несколько изменений сразу — правило одного несущего за раз (§ 31.2). ⛔ Нет срока, за который изменение обязано состояться.

Отметка в журнале: даты окна и одна строка.

🧘 9.10 · ВОЗРАСТ ДВИЖЕНИЯ

К § 31.6. В уединении, с журналом. Работа на десять минут.

Прежде чем решать, ваше это или не ваше, посчитайте, сколько ему недель.

Что делать. Возьмите движение, о котором вы думаете «кажется, не моё». Найдите в записях, когда оно появилось. По-

ставьте число недель.

Потом ответьте на один вопрос: **на чём основано ощущение чуждости** — на том, что стало хуже, или на том, что непривычно?

Что при этом происходит. Часто оказывается, что движению три недели, а вывод о его непригодности человек сделал на второй.

Как понять, что практика сделана. Есть число недель, а не впечатление «давно».

Чего здесь нет. ⛔ Нет обещания, что со временем станет своим: бывает и не становится, и об этом § 31.6 говорит прямо. ⛔ Нет срока, после которого «уже должно». ⛔ Нет запрета прекратить: практика возвращает решение к данным, а не отбирает его.

Отметка в журнале: движение, дата появления, число недель.

🧘 9.11 · ДЕШЕВЕЕТ ИЛИ НЕТ

К § 31.6. В уединении, с журналом за три и более месяца. Работа на полчаса.

Единственная проверка «своё ⊥ не моё», которая работает, и она не про ощущения.

Что делать. Возьмите то же движение и сравните две вещи — тогда и сейчас:

сколько усилия уходит на один раз (решаете вы каждый раз заново или уже нет); **что вокруг него** — стало свободнее или

туже.

Что при этом происходит. Своё со временем **дешевеет**: усилия меньше, решений меньше, вокруг освобождается место. Чужое стоит ровно столько же, сколько в первый день, и вокруг него всё туже.

Как понять, что практика сделана. Названы обе величины на два момента времени.

Чего здесь нет. ⛔ Нет сравнения с другими людьми. ⛔ Нет замера по одному дню: величина читается только по ряду (гл. 27). ⛔ Нет вывода в тот же вечер, когда было тяжело.

Отметка в журнале: две пары значений и дата.

🚪 9.12 · ТА ЖЕ ЧЕРТА, ДРУГАЯ НАГРУЗКА

К § 31.14 и § 18.6. Работа в миру, на неделю. Одна черта, не список.

Свойство не вычитают. Свойству меняют нагрузку.

Что делать. Возьмите **одно** своё свойство, которое вы хотели бы из себя вычесть.

Ответьте на два вопроса:

что оно держит сейчас — какую работу оно за вас делает, пусть и дорого; **что оно могло бы держать**, если бы стояло в другом месте.

Дальше — одно наблюдение в течение недели: где это свойство сработало и что в этот момент несло.

Что при этом происходит. Свойство перестаёт быть приговором и становится материалом. Обычно обнаруживается, что оно несёт много и не на своём месте.

Как понять, что практика сделана. Названы обе нагрузки, и хотя бы один случай за неделю записан без оценки.

Чего здесь нет. ⛔ Это **не переименование недостатка в достоинство**: «я не упрямый, я целеустремлённый» — та же оценка, только с другим знаком. Здесь называется работа, а не качество. ⛔ Нет требования полюбить своё свойство. ⛔ Нет списка свойств: одно за раз.

Отметка в журнале: черта, две нагрузки, один случай.

🧘 9.13 · ОПИСЬ РЮКЗАКА

К §§ 32.3 и 32.5. В уединении, один заход на час. Пишется от руки, без правки.

Это опись того, что вы несёте. Не разбор, не решение, не расставание — опись.

Что делать. Выпишите то, что реально лежит на ваших плечах: обязательства, роли, ожидания, незакрытые обещания, вещи, которые вы делаете каждую неделю не потому, что выбрали.

Против каждой строки — четыре графы:

кто это выдал (человек, обстоятельство, вы сами; допустимо «не знаю»); **когда** (год, приблизительно; «всегда было» — тоже ответ); **кто примет работу** — кому в итоге предъявляется результат и существует ли этот человек сейчас; **что бу-**

дет, если поставить на землю — не «что я почувствую», а что произойдёт снаружи.

Что при этом происходит. Незамеченный вес перестаёт быть фоном. Обычно обнаруживаются две-три строки, у которых в третьей графе никого нет.

Как понять, что практика сделана. Все четыре графы заполнены у каждой строки, включая «не знаю».

Чего здесь нет. ⛔ В этой практике **ничего не снимается и не выбрасывается** — только записывается; решение отдано 9.15. ⛔ Нет графы «важное / неважное»: она обесценивает работу раньше, чем та началась. ⛔ Люди, которые на вас действительно опираются, в опись входят — но со сразу проставленной пометкой **несущее** и в дальнейшую работу не берутся (§ 29.14).

Отметка в журнале: число строк и число строк без принимающего работу.

🧱 9.14 · СОБСТВЕННЫЙ ВЕС

К § 32.4. Работа в миру, неделя. Одна строка в конце дня.

Конструкция несёт полезную нагрузку и саму себя. У жизни это тоже две разные вещи.

Что делать. Каждый вечер запишите одно-два дела дня в одну из двух граф:

наружу — сделанное ради того, ради чего всё это стоит; **на себя** — ушедшее на удержание конструкции: объяснения, от-

чёты тем, кто не спрашивал, подготовка к разговорам, которых не было, доказательства, поддержание образа.

Что при этом происходит. Становится видно, какая доля недели уходит на собственный вес. У большинства людей она заметно больше, чем они предполагали, и это объясняет ощущение «сил нет ни на что» лучше, чем любые рассуждения о характере.

Как понять, что практика сделана. Семь вечеров заполнены; ни один день не оставлен без записи из-за того, что «нечего писать».

Чего здесь нет. ⛔ Никаких процентов, долей и подсчётов: обе графы читаются глазами, а не считаются. ⛔ Нет вывода «значит, я живу неправильно» — неделя показывает расход, а не приговор. ⛔ Нет попытки в ту же неделю что-либо сократить: сокращение — не эта практика.

Отметка в журнале: две графы за семь дней.

🚪 9.15 · ПОСТАВИТЬ НА ЗЕМЛЮ

К §§ 32.3 и 32.13. Работа в миру. Одна вещь, срок назначается заранее.

Не выбросить. Не отказаться навсегда. Поставить, постоять рядом и посмотреть.

Что делать. Возьмите **одну** строку из описи 9.13 — не самую тяжёлую, а ту, у которой в графе «кто примет работу» никого не оказалось.

Назначьте срок заранее и снимите её на этот срок. Запишите три вещи: что произошло снаружи, что произошло с вами в первые дни, и что вы обнаружили в конце срока.

По истечении срока решение принимается заново — взять обратно или нет.

Что при этом происходит. Вес, который был фоном, впервые получает цену: становится видно, сколько он весил и что держалось на самом деле. Часть вещей после этого возвращается — и это нормальный исход, а не провал.

Как понять, что практика сделана. Срок дошёл до конца, три записи есть, решение принято осознанно.

Чего здесь нет. ⛔ Ничего не объявляется вслух (гл. 13): объявленное придётся защищать, и возврат станет публичным поражением вместо данных. ⛔ Не берутся строки, помеченные **несущее**. ⛔ Не снимается больше одной вещи за раз — это правило ремонта под нагрузкой (§ 31.2), а не осторожность. ⛔ Нет требования «продержаться»: прерванный срок записывается как есть и остаётся данными.

Отметка в журнале: вещь, срок, три записи, решение.

🧘 9.16 · ЧТО ОСТАЛОСЬ СТОЯТЬ

К § 32.14. В уединении, короткая работа, но не раньше, чем сделаны 9.13 и 9.15.

Последняя практика книги. Центр не ищут — его обнаруживают по остатку.

Что делать. Посмотрите на две записи: что вы поставили на землю и что при этом не отпустили ни на день, хотя могли.

Назовите то, что осталось стоять. Столько, сколько нашлось: две вещи, одна, ни одной.

Что при этом происходит. Обычно остаётся немного и выглядит это обыкновенно — чья-то жизнь, работа, которую вы делаете хорошо, дело, которое не можете не делать, место, куда возвращаетесь. Именно по ним и центрируют.

Как понять, что практика сделана. Названо то, что осталось, — **или** честно записано, что сейчас не видно.

Чего здесь нет. ⛔ Это **не список ценностей** и не декларация: сюда попадает только то, что выдержало проверку снятием, а не то, что вы считаете правильным. ⛔ Нет требования найти красивое или крупное. ⛔ Ответ «пока не видно» засчитывается наравне с любым другим — § 32.8 прямо говорит, что бывают периоды без центра, и это не отставание. ⛔ Нет срока, к которому ответ должен появиться.

Отметка в журнале: одна строка. Если её нет — дата и слово «не видно».

---

4 · СЧЁТ

Блок 01 · 15 практик (11 в уединении + 4 в миру). **Четыре** — прямая диктовка автора 18.08 («Смена линзы», «Разжатие хватки», «Калибровка доверия потоку», «Вопрос исследователя»), одиннадцать выведены из глав 1–4. Блок закрыт вместе с частью I книги.

Блок 02 · 8 практик (6 в уединении + 2 в миру): четыре из главы 5 «Жидкая среда» (2.1–2.4) и четыре из главы 6 «Физическое тело» (2.5–2.8). Блок закрыт.

Блок 03 · 8 практик (5 в уединении + 3 в миру): четыре из главы 7 «Эмоциональный архив» (3.1–3.4) и четыре из главы 8 «Ментальные конструкции» (3.5–3.8). **Блок закрыт вместе с частью II** книги: глава 9 ушла в часть III и получила свои практики в блоке 04 (см. приписку к § 2).

Блок 04 · 15 практик (8 в уединении + 7 в миру): три из главы 9 «Экзистенциальный разлом» (4.1–4.3), четыре из главы 10 «Когда уходит желание» (4.4–4.7), четыре из главы 11 «Когда среда сопротивляется» (4.8–4.11) и четыре из главы 12 «Наблюдатель» (4.12–4.15). **Блок закрыт вместе с частью III книги.**

🔴 **Особенность практик 4.12–4.15:** три из четырёх **не отмечаются в журнале**, и это не упущение, а замысел. На уровне присутствия отметка мгновенно превращается в счёт достижений, а глава 12 прямо запрещает лестницу: «стажа тут не существует». Записывается только 4.13 — и не оценка дня, а момент, когда человек увидел.

Блок 05 · 16 практик (8 в уединении + 8 в миру): четыре из главы 13 «Откат» (5.1–5.4), четыре из главы 14 «Плато» (5.5–5.8), четыре из главы 15 «Ночь» (5.9–5.12) и четыре из главы 16 «Жизнь, которая продолжается» (5.13–5.16). **Блок закрыт вместе с частью IV книги.**

🔴 **Особенность практик 5.5–5.8:** они устроены **против частоты**. Три из четырёх прямо снижают периодичность отметок (месяц вместо дня, неделя вместо дня, мораторий вместо

добавления) — потому что на ровном участке само наблюдение становится нагрузкой и каждый день сообщает «нет».

🔴 **Особенность практик 5.9–5.12:** они устроены **против ночного действия**. Всё, что человек ночью хочет сделать немедленно — решить, отправить, проверить, посчитать, — переносится в утро; единственное разрешённое ночное действие — одна строка (5.9). И у 5.11 **намеренно нет отметки в журнале**: любая отметка здесь превратилась бы в счёт ночей, то есть ровно в то, что практика снимает.

🔴 **Особенность практик 5.13–5.16:** они устроены **под нехватку времени**. Ни одна не требует часа, тишины и уединения — вся запись сведена к одной строке в день, а работа перенесена в то, что человек и так делает: выбирает, говорит, отказывается. Мера здесь тоже другая: не самочувствие и не расход сил, а **сужение фронта** — что именно перестал делать, названо ли это вслух, осталось ли за сутки десять минут без чужой задачи.

Блок 06 · 16 практик (8 в уединении + 8 в миру): четыре из главы 17 «Что мы называем своим» (6.1–6.4), четыре из главы 18 «Наследие и эпигенетика» (6.5–6.8), четыре из главы 19 «Родовые сценарии» (6.9–6.12) и четыре из главы 20 «Можно ли изменить траекторию наследия» (6.13–6.16). **Блок закрыт вместе с частью V книги.**

🔴 **Особенность практик 6.1–6.4:** они устроены **на различение, а не на изменение**. Ни одна ничего не исправляет и не обещает исправить — они показывают, что сработало и какого оно возраста. Две из четырёх делаются **в миру и мгновенно** (6.2 — за несколько секунд после срабатывания, 6.3 — только в чужом укладе, потому что своё слышно лишь рядом

с другим). И у всего блока стоит общий запрет: работа идёт с собственной реакцией, а не с родственниками.

🔴 **Особенность практик 6.5–6.8:** они устроены **против взгляда назад**. Три из четырёх смотрят не в прошлое, а на сегодняшние условия и на то, что работает сейчас (6.5, 6.6, 6.8) — потому что глава 18 разбирает механизм записи, а дотянуться человек может только до условий, которые длятся у него прямо сейчас. У 6.6 **намеренно нет отметки в журнале**: она делается в уме за несколько секунд, и любая запись превратила бы её в разбор рода, то есть в то, что она как раз останавливает. И одна практика блока — 6.7 — **единственная во всём практикуме необязательная**: разговор со старшими не делается там, где за словом «семья» стоит то, что делали лично с человеком.

🔴 **Особенность практик 6.9–6.12:** они устроены **вокруг одной точки, а не вокруг темы**. Три из четырёх работают с узловым местом — картой (6.9), приметами входа (6.10) и минимальным отличием (6.11); четвёртая (6.12) — единственная в практикуме, которая заставляет считать **несовпадения**, а не совпадения. У 6.11 стоит прямое ограничение по безопасности, а у 6.9 намеренно нет графы «как это проходил отец»: графа притягивает объяснение и убивает наблюдение.

🔴 **Особенность практик 6.13–6.16:** они устроены **на отсутствие**. Главная из них (6.13) записывает не события, а несостоявшиеся повторения, и её единственный измеритель — дата последнего раза; 6.14 прямо запрещает брать второе место, пока первое не стало обычным; 6.15 — самая короткая работа блока и единственная передача, которую мы точно умеем прерывать. Порядок здесь жёсткий: **6.16 делается по-**

следней, после 6.13, — опись наследства, сделанная первой, превращается в утешение и останавливает работу.

Блок 07 · 16 практик (8 в уединении + 8 в миру): четыре из главы 21 «Геометрия порядка» (7.1–7.4), четыре из главы 22 «Минерал Ковалёва» (7.5–7.8), четыре из главы 23 «Кристалл и вода» (7.9–7.12) и четыре из главы 24 «Граница между гипотезой и доказательством» (7.13–7.16). **Блок закрыт вместе с частью VI книги.**

🔴 **Особенность практик 7.1–7.4:** они устроены **со связями, а не с состояниями**, и ни одна не пользуется языком главы. 7.3 — единственная практика книги, которая проверяет порядок **прекращением поддержки**, и у неё стоит прямое ограничение: то, от чего зависят другие люди, не трогается (§ 16.13). 7.2 — самая короткая работа практикума: замена одного вопроса.

🔴 **Особенность практик 7.5–7.8:** они устроены **вокруг записи, а не вокруг предмета**. Ни одна не связана с приёмом чего бы то ни было, ни одна не требует наличия какой-либо вещи, и ни в одной не упоминается минерал — при том что глава 22 единственная в книге называет его по имени. Это намеренно: глава разбирает предмет, а практики работают с тем, чем человек этот и любой другой опыт **измеряет**. 7.5 — единственный в практикуме журнал, из которого прямо выведено самочувствие; 7.6 — единственная практика, где человек сортирует собственные убеждения по достоверности; 7.7 ищет **отсутствовавшее** («что тогда не делал»), а не присутствовавшее.

🔴 **Особенность практик 7.9–7.12:** они устроены **вокруг границы, а не вокруг себя**. Три из четырёх вообще не спра-

шивают человека о его состоянии: они спрашивают про состав входящего (7.9), про то, что именно распалось (7.10), и про то, есть ли обмен (7.12). 7.11 — единственная практика части VI, где человек **меняет одно условие среды**, а не наблюдает; ограничение «ровно одно изменение» стоит там не из осторожности, а потому что при пяти сразу не узнаёшь ни одного. ⛔ Ни одна из четырёх не связана с водой как средством: воду здесь не «заряжают», не «структурируют» и не пьют по схеме — глава 23 прямо отклоняет основание таких практик.

🔴 **Особенность практик 7.13–7.16:** они устроены **вокруг порядка записи, а не её содержания**. 7.15 — единственная практика всей книги, где запись делается **до** события, и единственная, у которой стоит запрет на редактирование: без него она теряет всё, ради чего сделана. 7.13 — единственная, чьим результатом может быть **пустая строка**, и пустая строка здесь означает не невыполнение, а найденное различие между наблюдением и позицией. 7.14 работает не с новой записью, а со старыми: она ничего не добавляет, а разделяет уже написанное. 7.16 разведена с 1.8 прямо в тексте: там снималось желание быть правым в любом разговоре, здесь — выносится наружу собственное наблюдение без единой подпорки. ⛔ Ни одна из четырёх не предлагает «проверить на себе» действие чего бы то ни было и не ставит личных экспериментов с самочувствием: глава 24 ровно об этом — контрольного образца у человека нет, и практика, притворяющаяся опытом, обманывает вернее, чем отсутствие практики.

Блок 08 · 16 практик (9 в уединении + 7 в миру): четыре из главы 25 «Алхимия как язык преобразования» (8.1–8.4), че-

тыре из главы 26 «Чужие объяснения» (8.5–8.8), четыре из главы 27 «Ходячая лаборатория» (8.9–8.12) и четыре из главы 28 «Новая мера силы» (8.13–8.16). **Блок закрыт вместе с частью VII книги.**

🔴 **Особенность практик 8.1–8.4:** они работают **со словами, а не с состоянием**. Ни одна ничего не улучшает и не обещает облегчения — они увеличивают число различаемых положений, и это весь их результат. 8.1 разводит одно слово на три; 8.2 — единственная практика книги, где **запрещены оценочные слова целиком**, и её первые дни намеренно выходят скучными; 8.3 применяет к собственному языку проверку, которой глава 24 проверяет любое утверждение, и её **пустая графа записывается тоже**; у 8.4 намеренно нет отметки в журнале — счёт ночей превратил бы её в то, что она снимает. ⛔ Общий запрет блока: имя стадии не берётся из книги, если под него не набралось собственных признаков.

🔴 **Особенность практик 8.5–8.8:** они устроены **вокруг чужого слова, а не вокруг чужого человека**. Ни одна не оценивает собеседника, не проверяет его на честность и не предлагает ему что-либо возразить: 8.6 задаёт вопрос объяснению, а не тому, кто его принёс, и разговор после неё продолжается как ни в чём не бывало. Мера здесь тоже не самочувствие, а **счёт**: сколько наблюдений человек принёс в разговор и сколько унёс из него (8.5). 8.7 — единственная практика книги, где помечается **происхождение слова**, а не его содержание; 8.8 — единственная, у которой полезны оба исхода, включая пустой: не вышло переписать без чужого словаря — значит наблюдений пока меньше, чем слов о них, и это находка, а не провал. ⛔ Ни одна из четырёх не предлага-

ет отказаться от чужой схемы, разочароваться в ней или уйти из неё: глава 26 прямо не утверждает, что чужие системы ошибочны, и практики этого не утверждают тоже. Спор с чужим объяснением не делается ни в одной практике — он запрещён с § 25.14.

🔴 **Особенность практик 8.9–8.12:** они устроены **вокруг самой записи, а не вокруг того, что записывают**. 8.9 — самая дешёвая работа практикума (полторы минуты) и единственная, которая ведётся **в срок, а не по состоянию**; 8.10 — самая короткая практика книги, одно слово, и единственная, чей смысл виден только через месяцы, потому что она делает фон; 8.11 — вторая после 7.15 практика, где запись делается **до** события, и у неё стоит тот же запрет на редактирование; 8.12 не добавляет ни строки, а работает со старыми записями, и её главный вопрос — **чего в журнале нет совсем**. ⛔ Общий запрет блока: журнал не показывают, в таблицы не сводят, графиков по нему не строят и пропущенные дни не наверстывают. Шкалы у прибора нет — числа для графика пришлось бы выдумать, а «начать заново с чистой тетради» уничтожает ряд ради непрерывности (§ 27.13).

🔴 **Особенность практик 8.13–8.16:** они не добавляют к ряду ни строки — все четыре **читают уже написанное**. 8.13 меряется единственной величиной, которая меряется прямо, — **датами**, и её результатом могут быть два одинаковых числа, это тоже ответ; 8.14 — единственная практика книги, где рядом с каждой строкой ставится **плата**, и она же прямо запрещает немедленно возвращать снятую нагрузку; 8.15 несёт главный запрет главы 28 — **коридор не проверяют нагрузкой**, ряд читают, а не устраивают; 8.16 закрывает блок во-

просом не о состоянии, а о **мерке**: чем человек мерит себя, когда никто не смотрит, и чей это голос. ⛔ Общий запрет блока: уровня себе не назначают, четыре величины в одну цифру не сводят, с другими людьми не сравнивают. Ни одна практика блока не выдаёт оценки и не имеет исхода «сдал / не сдал».

Блок 09 · 16 практик (8 в уединении + 8 в миру): четыре из главы 29 «Рождение архитектора» (9.1–9.4), четыре из главы 30 «Саморегуляция» (9.5–9.8), четыре из главы 31 «Человек как живая система» (9.9–9.12) и четыре из главы 32 «Жизнь из центра» (9.13–9.16). 🔴 **Блок закрыт вместе с частью VIII книги — и вместе с ним закрыт весь практикум:** глава 32 последняя, девятый блок был последним, дальше только эпилог, у которого практик нет по замыслу.

🔴 **Особенность практик 9.1–9.4:** это первый блок, где человек **трогает руками**, а не наблюдает, и потому у него самые строгие ограничения. 9.1 — единственная опись практикума, в которой графа «не знаю» **обязательна** и считается признаком правильной работы, а не пробелом; 9.2 — единственная практика книги, где действие прямо названо **измерением, а не решением**, и возврат снятого объявлен не поражением; 9.3 работает не с состоянием и не с людьми, а с **происхождением строк дня**; 9.4 — единственная практика всего практикума, целиком состоящая из **бездействия**, и самая трудная именно поэтому. ⛔ Два общих запрета блока: люди, которые на вас опираются, в работу не берутся ни в одной практике (§ 29.14), и ничего не объявляется вслух — объявленное приходится защищать, а защищая, человек перестаёт наблюдать.

🔴 **Особенность практик 9.5–9.8:** они устроены **против скорости**. 9.6 — единственная практика книги, где заранее назначается срок, до которого **запрещено усиливать**, и наблюдают в ней не результат, а собственное нетерпение; 9.7 — вторая после 8.13 работа, которая меряется **датами**, и у неё прямо снят вывод «много или мало»: нормы у этой величины нет; 9.8 — единственная практика всего практикума, которую **ставит жизнь, а не человек**: перерыв берётся уже случившийся и специально не устраивается (§ 28.14). У 9.5 результатом может быть **пустая строка**, и пустая строка здесь означает найденное отсутствующее звено, а не невыполнение. ⛔ Общий запрет обеих четвёрок блока сохраняется: люди, которые на вас опираются, в работу не берутся, и ничего не объявляется вслух.

🔴 **Особенность практик 9.9–9.12:** они устроены **против поспешного вывода о себе**. 9.9 — единственная практика книги, которая работает с **календарём года**, а не с днём, и она прямо запрещает откладывать на бесконечность: не нашлось окна — берётся наименее плохое; 9.10 и 9.11 идут парой и вместе заменяют собой вопрос «моё или не моё»: сначала считается **возраст движения**, потом — **дешевеет оно или нет**, и обе величины читаются по ряду, а не по сегодняшнему вечеру; 9.12 — единственная практика практикума, работающая со **свойством, которое человек хочет из себя вычесть**, и у неё есть свой запрет, которого нет больше нигде: ⛔ **переименование недостатка в достоинство не засчитывается** — называется работа, которую свойство несёт, а не качество. ⛔ Общий запрет блока сохраняется и здесь.

🔴 **Особенность практик 9.13–9.16:** они устроены **против жеста**. Весь блок разведён на четыре раздельных движения, которые в жизни человек обычно пытается сделать одним махом: сначала только **опись** и ничего не снимается (9.13), потом только **замер расхода** и ничего не сокращается (9.14), потом снятие **одной** вещи на заранее назначенный срок с правом вернуть её обратно (9.15), и лишь в конце — **что осталось стоять** (9.16). 9.15 — единственная практика практикума, где у действия заранее назначен **обратный ход**: возврат снятого объявлен нормальным исходом, а не срывом. 9.16 — единственная практика книги, где **ответ «пока не видно» засчитывается наравне** с любым другим, и единственная, у которой отметка в журнале может состоять из даты и двух слов. ⛔ Общий запрет блока сохраняется до последней строки: люди, которые на вас опираются, в работу не берутся ни в одной из четырёх, ничего не объявляется вслух, за раз снимается одна вещь.

Итого написано: 126 практик. Практикум закрыт.

↻ 19.08 поправка счёта: прежняя строка «110» была написана до того, как блок 09 завёлся главой 29, и с тех пор отстала на два захода. Счёт по заголовкам после главы 31: 15 + 8 + 8 + 15 + 16 + 16 + 16 + 16 + 12 = **122**.

↻ 19.08, второй раз за день: с главой 32 блок 09 добрал свою четвёрку и закрылся. Счёт по заголовкам после главы 32: 15 + 8 + 8 + 15 + 16 + 16 + 16 + 16 + **16** = **126**.

Числа этого файла считаются по заголовкам практик, а не по памяти документа (правило, оплаченное ошибкой в первом практикуме: там мастер-файл два раза расходился с блоками, и две написанные практики не попали бы в печать).