

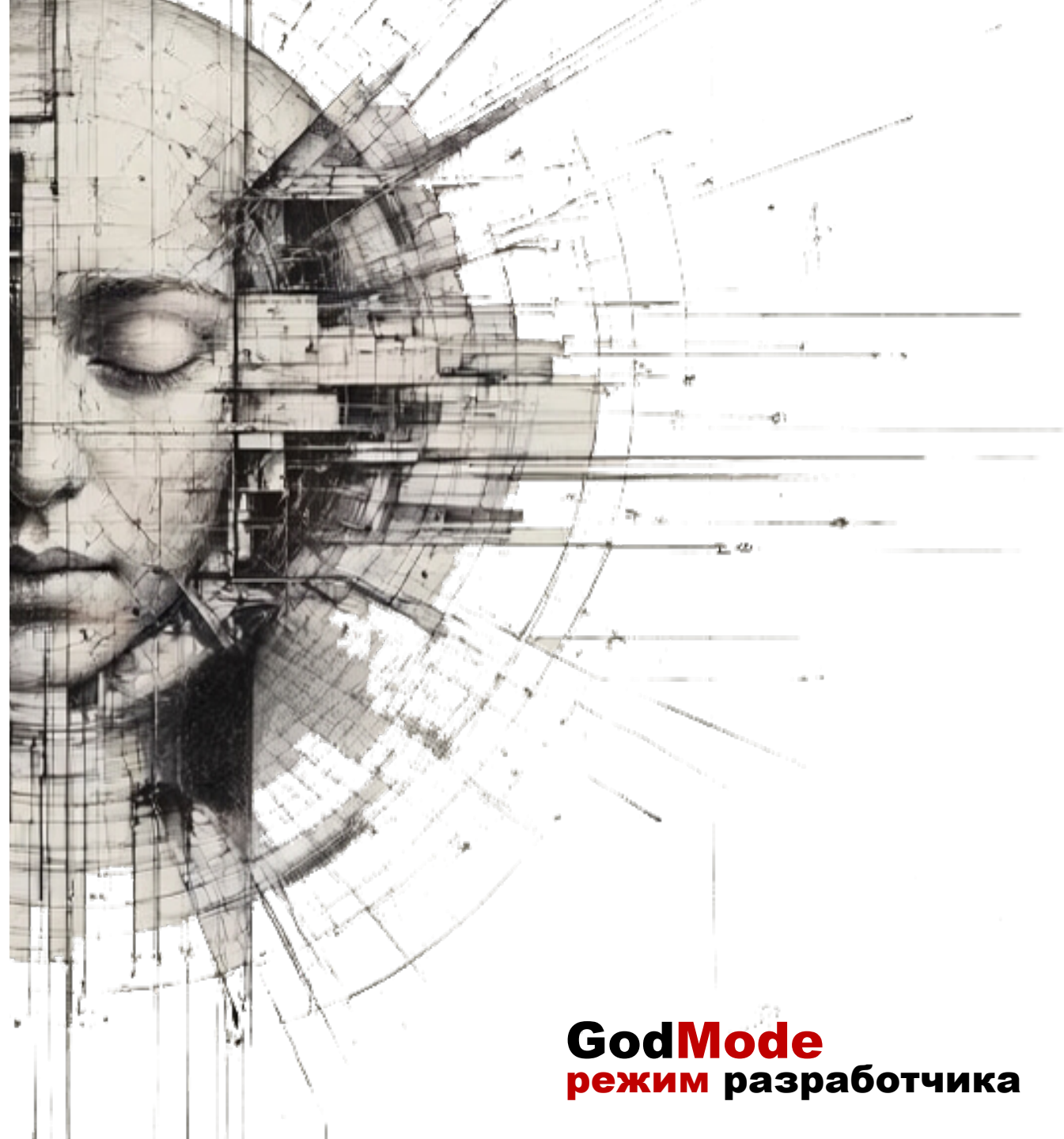


Искусство сборки реальности

Метод **структурирования**
собственной жизни и
деятельности



Когнитивный **инструмент**
влияния на реальность через
изменение внутренней
конфигурации



GodMode
режим разработчика



Автор методики

Мелешин Владимир Александрович

Vova Willman

Инструктор ИПИР, исследователь,
разработчик методик работы с сознанием



**Презентация
метода**



Ты можешь **изменить** свою реальность
с той которая есть,
на ту, которую всегда хотел.



*Дайте мне точку опоры и
я переверну мир.
Архимед*



*Дайте мне инструмент и
я изменю свою реальность.
Vova Willman*



Инструмент внесения авторского произвола в собственную реальность.

Проблематика

Когда человек обнаруживает себя совсем не в «той жизни» которую искренне хотел, перед ним, как правило, стоят две задачи: разобраться, как он попал в такую реальность, и выбраться в реальность более подходящую.

*Ошибочно думать, что одно обязательно ведет к другому. Это не так. Чтобы все изменить, достаточно просто **найти способ и сделать усилие.***

А вот чтобы до конца понять причины своего положения, может не хватить и целой жизни — и все это время можно так и остаться там, где был.

Постановка **задачи**

Задача состоит не в исчерпывающем объяснении причин неблагоприятного положения, а в выработке и осуществлении такого **действия**, которое прекращает само пребывание в нем. И **совершении действия**, направленного на изменение имеющегося положения.

Анализ причин допускается лишь в той мере, в какой он помогает совершению изменения, а не подменяет его.

1. Сосредоточение усилия на тех решениях, которые обеспечивают практический выход из проблемы.
2. Прерывание неблагоприятного положения и переход в иной способ существования.

Инструмент

Последовательность практических действий, направленных на выявление и осуществление таких изменений в мышлении, решениях и действиях, которые приводят к прекращению неблагоприятного положения и создают условия для фактического перехода в желаемую индивидуальную реальность.

GodMode

От манифеста к действию

Искусство сборки

От адаптации к реальности — к ее проектированию. Мы не меняем обстоятельства, мы пересобираем внутреннюю конфигурацию. Когда структура настроена верно, внешний мир откликается сам. Твоя жизнь — твой **билд**.



Дебаг (аудит системы): находим ментальные баги и вирусные установки, которые «сливают» твой ресурс и искажают реальность.

Архитектура (проектирование): мы не просто мечтаем. Мы создаем чертеж новой структуры личности. Выстраиваем иерархию ценностей и внутренний каркас.

Композиция (сборка): настройка «точки сборки». Ты меняешь внутреннюю геометрию — и мир вокруг начинает перестраиваться под новый запрос. Это и есть **дизайн реальности**.

GodMode (запуск): Состояние, в котором внешняя трансформация происходит без надрыва. События, люди и возможности притягиваются к твоей новой структуре.

«GodMode: режим разработчика» — это метод для тех, кому мало просто «желать».

GodMode — метод селф-инжиниринга: настройка внутренней системы так, чтобы реальность вокруг собиралась в нужный пазл.

«От манифеста к реальности» — мост между мечтой и действием. Переход от «просто мыслей» к реальному результату.

GodMode

Режим разработчика

- ❖ Метод настройки внутренней конфигурации, при которой реальность начинает работать на тебя.
- ❖ Управление сложной системой (жизнью) через четкие внутренние алгоритмы.
- ❖ Твоя жизнь — это проект. Чтобы изменить фасад (внешнее), нужно пересобрать несущие конструкции (внутреннее).
- ❖ Перестань быть объектом обстоятельств и стань субъектом, который сам пишет код своей жизни.
- ❖ Внешняя трансформация через изменение внутренней структуры.
- ❖ Твой персональный инструмент сборки реальности.

- ❖ Рефлексия старой версии себя.

- ❖ Свертка старой версии.

- ❖ Развертка новой версии.

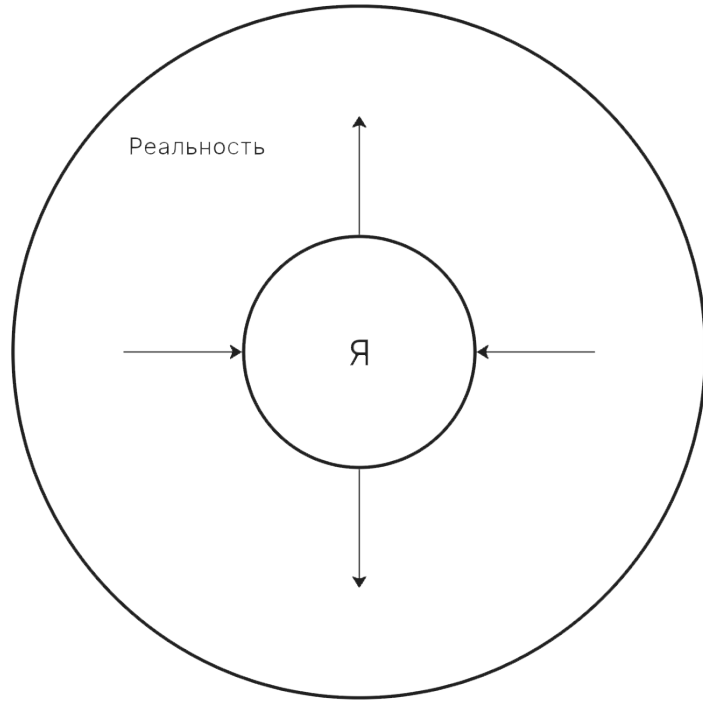
- ❖ Совершение действий из новой версии.

Как следствие — результат соответствующий новой версии.

GodMode: настрой внутреннюю конфигурацию — измени все.

Модель. Шаг 1

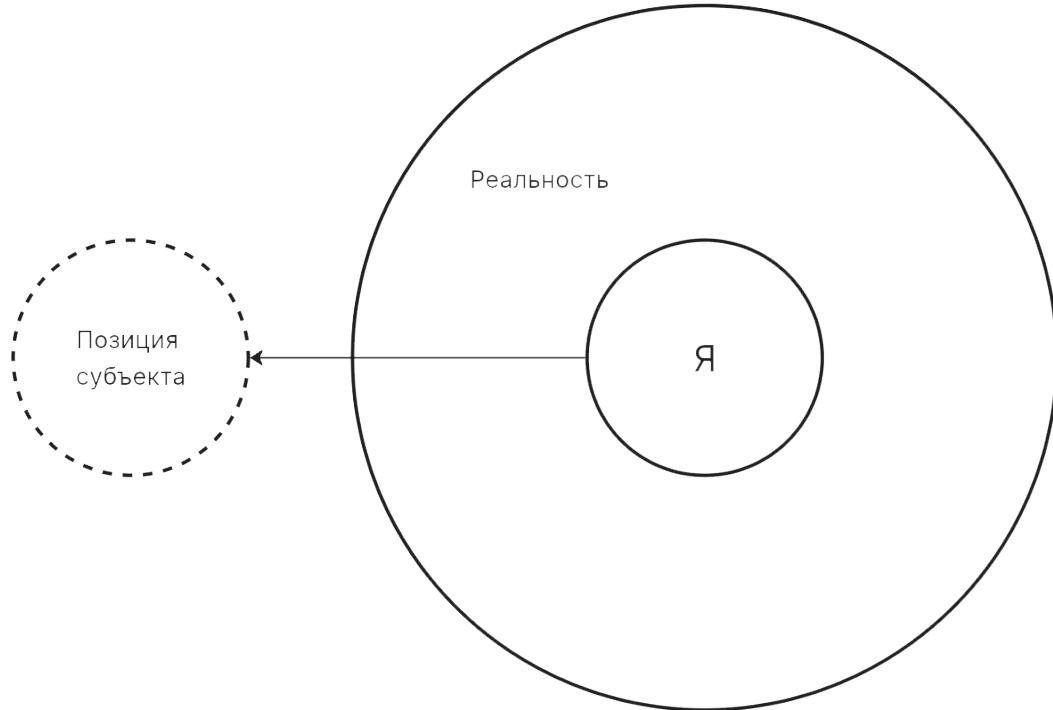
Ревизия происходящего



- ❖ Что представляет из себя индивидуальная реальность.
- ❖ Что представляет из себя актуальное «Я».
- ❖ Как реальность воздействует на «Я».
- ❖ Как «Я» воздействует на реальность.
- ❖ Как «Я» и реальность взаимопределяют друг-друга.

Модель. Шаг 2

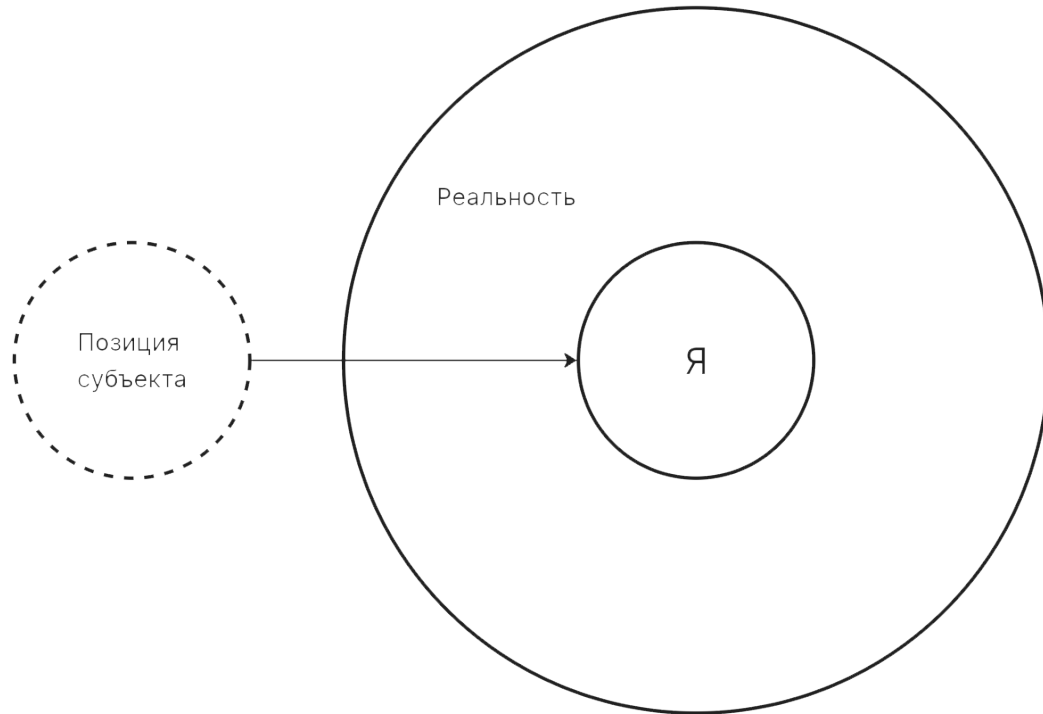
Выделение субъекта и противопоставление содержаниям реальности



- ❖ Выделение «Я» объектом внимания.
- ❖ Обнаружение источника наблюдения «Я».
- ❖ Разделение: «Я»-объект наблюдения и источник наблюдения «Я» (источник наблюдения — наблюдаемое «Я» — внимание-посредник между ними).
- ❖ Переживание источника наблюдения как позиции субъекта, противопоставленного «Я» и содержаниям реальности.

Модель. Шаг 3

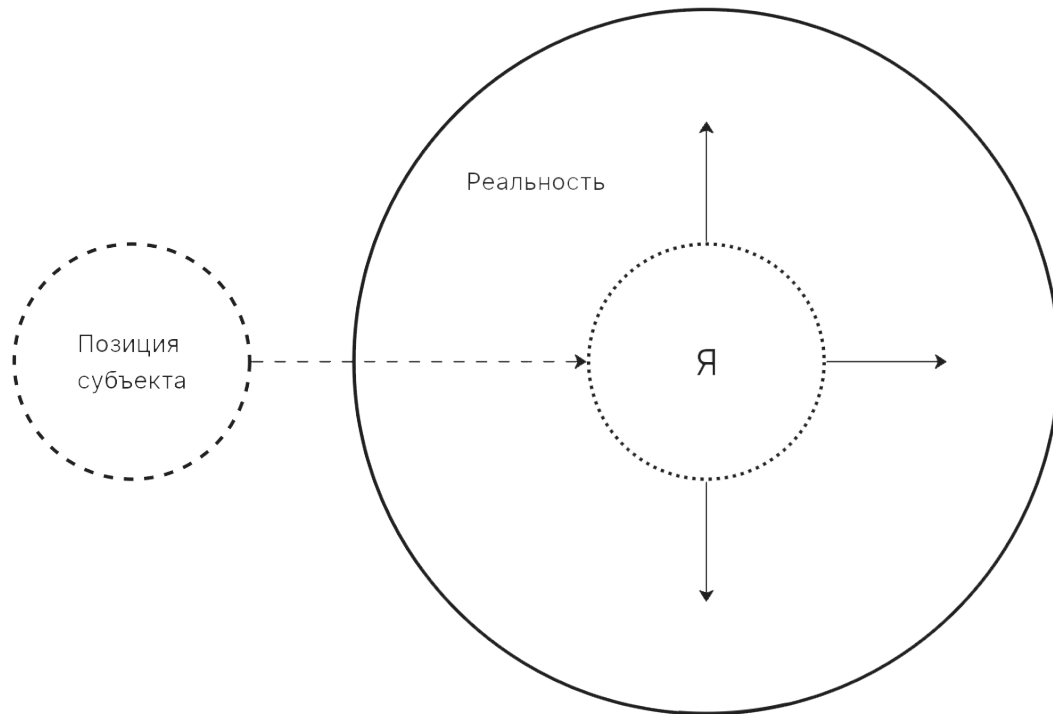
Действие субъекта по структурированию «Я»



- ❖ Обнаружение «Идентичности 1.0».
- ❖ Обнаружение всего, что определяет «Я» — формирует актуальную идентичность.
- ❖ Освобождение «Я» от определяющих факторов.
- ❖ Определение характеристик желаемой идентичности.
- ❖ Позиция «Между».
- ❖ Развертка «Идентичности 2.0».

Модель. Шаг 4

Действие из новой структуры «Я» в реальность (структурирование реальности)



- ❖ Совершение действий в реальность из новой идентичности.
- ❖ Мышление из новой идентичности.
- ❖ Поведение из новой идентичности.

Реальность — «среда» жизни и деятельности субъекта, без которой субъект проявлен быть не может.



Твоя жизнь — развертка реальности, процесс, в котором ты:

- встречаешь реальность;
- выделяешь из нее значимое;
- придаешь смысл, интерпретируешь;
- соотносишь с собой;
- принимаешь решения;
- действуешь;
- переживаешь последствия;
- пересобираешь себя, свою картину мира и свое место в ней.

Ты не просто «находишься» в реальности.
Твоя жизнь — динамика развертки реальности: от потенциального и невыделенного — к воспринятому, понятому, названному, выбранному и отраженному в опыте.

Ты **субъект своей жизни**.
Жизнь — это развертка реальности через **идентичность субъекта**: то, кто ты есть, **определяет**, какую реальность ты различаешь, как ее понимаешь и каким действием в нее **входишь**.

Жизнь — это процесс развертки реальности, в котором субъект воспринимает, выделяет, осмысляет и преобразует объекты, события и процессы, раскрывая их в опыте, выборе и действии.

Метод структурирования

собственной жизни через сборку **идентичности**

*Метод предполагает влияние на реальность (собственную жизнь) через **изменение внутренней конфигурации.***



Реальность всегда **соответствует** идентичности субъекта.

Ты не можешь влиять на реальность **напрямую.**

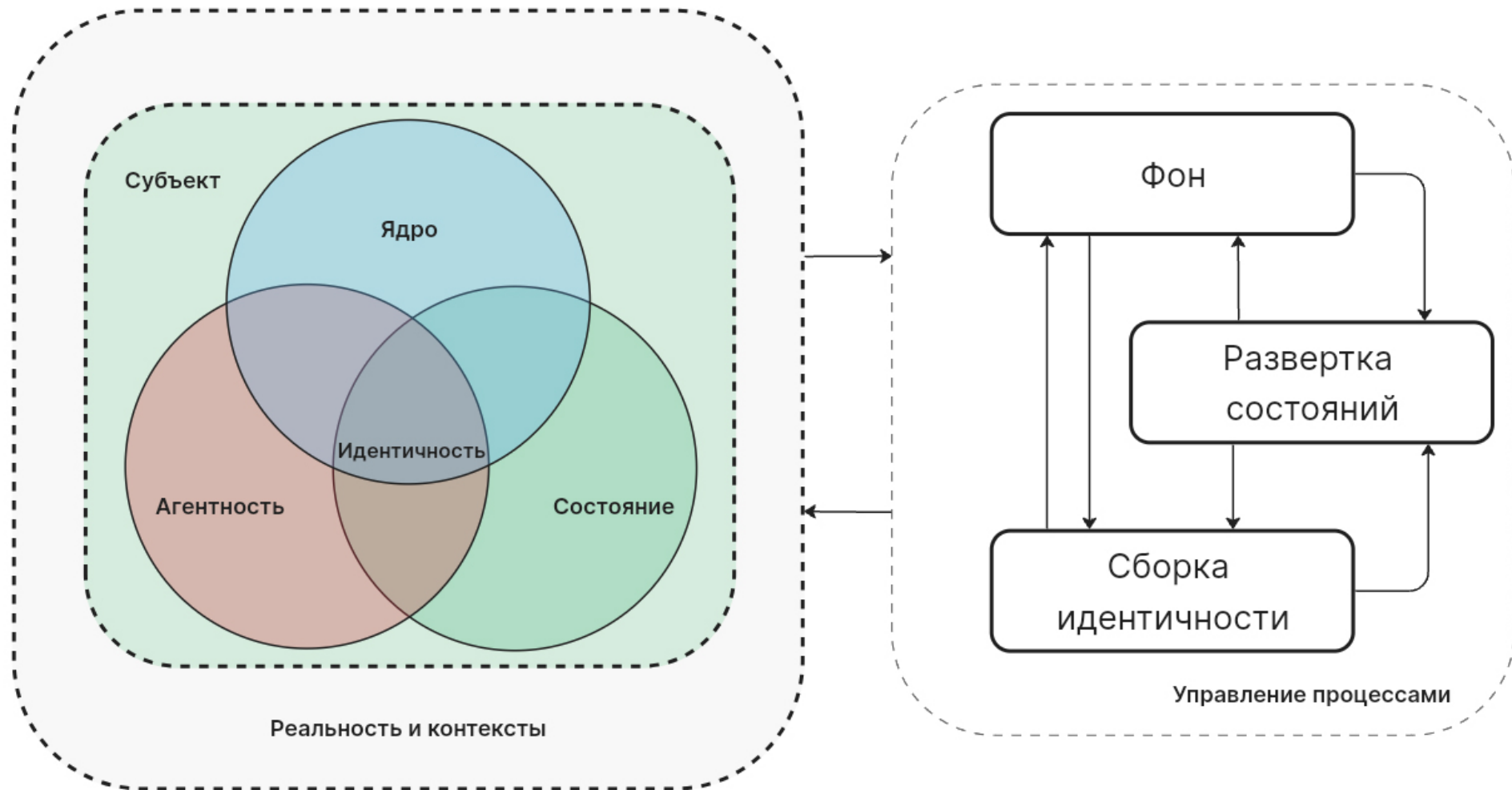
Но можешь влиять на то, что **влияет** на твою реальность (твою жизнь).

*Преобразования жизни через работу с **идентичностью** субъекта: от выявления устойчивого **внутреннего принципа** к его зрелой реализации в восприятии, выборе, действии и формах жизни, с постоянной коррекцией по обратной связи от реальности.*

Принципиальная схема

Когнитивного инструмента влияния на реальность через изменение внутренней конфигурации

- Инструменты
- Приемы
- Процедуры
- Практики
- Действия



Определения и формулировки

Реальность — совокупность объектов, событий и процессов, действительность данная в восприятии. Это мир, как он дан и организован в опыте субъекта: то, что воспринимается, выделяется, получает значение, включается в порядок понимания и становится основанием для действия.

Реальность — это не просто «то, что есть», это «то, что открыто и осмыслено в опыте субъекта».

Субъект — актер восприятия и взаимодействия с реальностью. Носитель опыта и центр организации данности мира, воспринимающий, различающий, осмысляющий, называющий и соотносящий происходящее со своими целями и действиями.

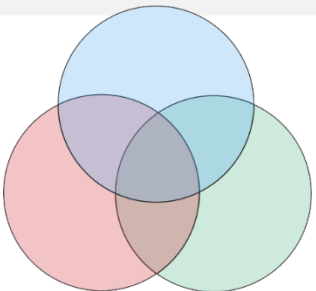
Идентичность — внутренняя опора субъекта: кто я, из какой позиции живу и как влияю на реальность.

Агентность — способность субъекта действовать осознанно, принимать решения, и быть активным участником в изменении своей реальности, в контексте своей цели или задачи.

В философии, психологии, социологии и других дисциплинах агентность связывается с идеей свободной воли, способности влиять на свои действия и окружающий мир, несмотря на влияние внешних факторов.

Ядро — устойчивый внутренний центр, который сохраняет чувство «это я» при смене ролей и обстоятельств.

Состояние — актуальная конфигурация «тело-психика-внимание-энергия», определяющая, как субъект разворачивается в реальность: что он различает, как интерпретирует, что выбирает и на что способен в действии.



Жизнь — это реальность, окружающая субъекта. Субъект и реальность взаимоопределяют друг друга.

Субъект — условие проявления и организации опыта в жизни.

Реальность — результат (или форма) этой проявленности в опыте.

Субъект и реальность

Реальность **неотделима** от субъекта — это значит, что любая реальность, с которой мы имеем дело, всегда дана кому-то, через восприятие, внимание, язык, тело, память, смысл.

Иначе говоря: мы никогда не имеем «реальность вообще», мы имеем **реальность-в-опыте-субъекта**.



Реальность дана только в акте переживания и различения.
Без субъекта нет «данности» реальности.



Мы не встречаем мир напрямую, мы встречаем мир через формы субъективности — восприятие, мышление, язык, тело, культуру.



Объект возникает как объект только для субъекта.
То, что не выделено, не распознано, не осмыслено — не является объектом опыта.



Реальность в человеческом смысле — это всегда соотношение мира и сознания.
Не «мир сам по себе», а «мир, как он открыт субъекту».



Субъект не просто наблюдает реальность, он участвует в ее конфигурации (через внимание, интерпретацию, действие, язык).

**Искусство сборки реальности — метод взаимодействия с реальностью.
Метод структурирования собственной жизни на *своих условиях*.**

Согласно теории систем изменение одного элемента системы ведет к изменению всей системы.

Твоя идентичность — это то, что напрямую влияет на твою жизнь и на ее наполненность вещами, процессами и событиями.

- ❖ *Субъект и реальность нераздельны.*
- ❖ *Субъект и реальность взаимообуславливаемы.*
- ❖ *Субъект и реальность есть целостная система.*

Свертка «идентичности 1.0» и развертка «идентичности 2.0» приводит к изменению всей системы.

Напрямую на реальность ты влиять не можешь, но структурировать идентичность по силам каждому.

Ты получаешь реальность, *соответствующую* идентичности субъекта.

Практики и процедуры



- ✓ Позиция оператора (субъекта).
- ✓ Управление вниманием.
- ✓ Рефлексия.
- ✓ Фоновое восприятие.
- ✓ Работа с сопротивлениями.
- ✓ Развертка состояний.
- ✓ Инвариантность.
- ✓ Ментальная тишина.
- ✓ Поточковые состояния.
- ✓ Техники расслабления.
- ✓ Работа с «Я».
- ✓ Свертка/развертка идентичности.
- ✓ Активное действие.

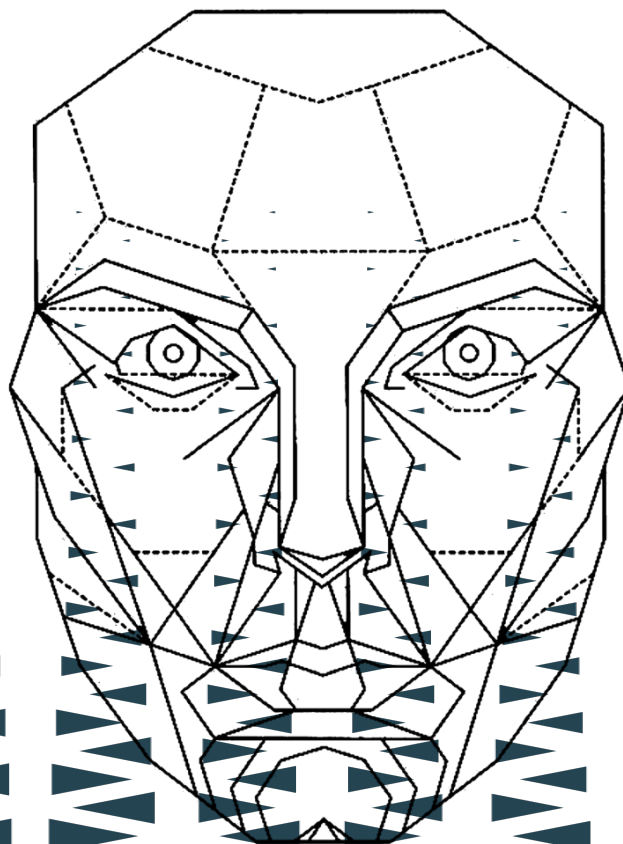
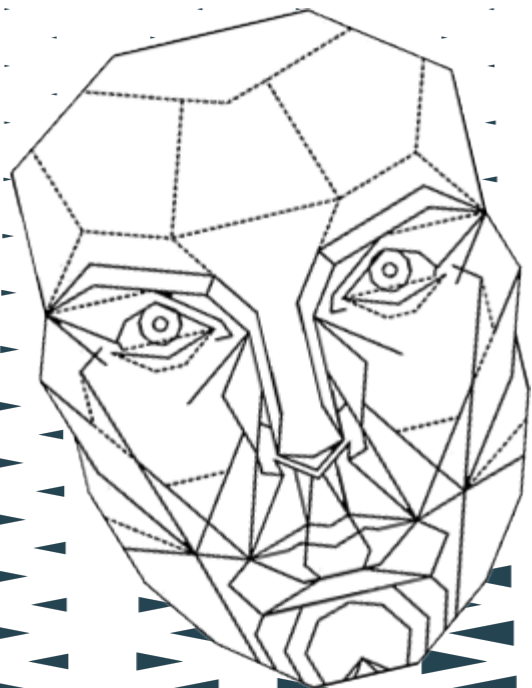
Осуществим свертку текущей идентичности (оставив чистое ядро) и из ядра развернем новую идентичность.

На практике выйдем в субъектную позицию, противопоставим субъекта всем содержаниям реальности, актуализируем агентность, настроим связь с ядром, научимся разворачивать состояния и работать с фоном.

На примерах и кейсах освоим влияние новой идентичности на жизнь, деятельность и реальность как среду где осуществляется жизнь и деятельность.

Хочешь **изменить** свою реальность?

Собирай **идентичность**, соответствующую желаемой реальности!






Vova Willman

Контактная информация

Мелешин Владимир Александрович

 +7 961 306-81-21

 vovawillman@mail.ru

 t.me/mythfire **МИФГОРНЬ** авторский канал

 vovawillman.ru