FORMULA OS

THE ACTION CODE

Tolm & Partners, Amsterdam, 2026

ФОРМУЛА OS

КОД ДЕЙСТВИЯ

Практическая система превращения слова, дыхания и внимания в действие

Alex Tolm

ФОРМУЛА OS. Код действия

Практическая система превращения слова, дыхания и внимания в действие

Автор: Alex Tolm

© 2026 Alex Tolm. Все права защищены.

Tolm & Partners, Amsterdam, 2026

Книга представляет авторскую практическую модель. Исторические источники рассматриваются в их собственном контексте; изложенные методы не заменяют медицинскую, психологическую или иную профессиональную помощь.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора — Почему написана эта книга ··· iii
Практический дисклеймер ··· v
Введение — Между событием и ответом ··· 1
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ РАБОЧАЯ ФОРМУЛА ··· 6
Глава 1. Формула как команда внимания ··· 7
Глава 2. Почему аффирмации часто не работают ··· 18
Глава 3. Закон телесного подтверждения ··· 27
Глава 4. Гигиена речи и сила формулы ··· 35
Глава 5. Шесть элементов рабочей формулы ··· 44
ЧАСТЬ II. ДРЕВНЯЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМУЛЫ ··· 55
Глава 6. Атхарваведический принцип ··· 56
Глава 7. Образ природы как носитель качества ··· 66
Глава 8. Формула переноса качества ··· 76
Глава 9. Формулы защиты внимания и границ ··· 87
ЧАСТЬ III. ФОРМУЛА, ДЫХАНИЕ И ТЕЛО ··· 98
Глава 10. Цигун-принцип: формула не должна летать в голове ··· 99
Глава 11. Центр, дыхание и сбор состояния ··· 110
Глава 12. Формула после движения ··· 121
ЧАСТЬ IV. ФОРМУЛА И ПАУЗА ··· 135
Глава 13. Виджняна-бхайрава как технология микропереходов ··· 136
Глава 14. Пауза между вдохом и выдохом ··· 148
Глава 15. Пауза между мыслью и действием ··· 160
Глава 16. Звук, пространство и точка внимания ··· 173

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ V. ФОРМУЛЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ ··· 186
Глава 17. Когда нет сил ··· 187
Глава 18. Когда тревожно ··· 200
Глава 19. Когда слишком много дел ··· 215
Глава 20. Когда трудно начать ··· 229
Глава 21. Когда нужно сказать «нет» ··· 242
Глава 22. Когда накрывает раздражение ··· 254
Глава 23. Когда нужно восстановиться ··· 266
Глава 24. Когда нужно принять решение ··· 279
Глава 25. Когда нужно держать слово ··· 292
Глава 26. Ежедневный протокол FORMULA OS ··· 305
Глава 27. Личная библиотека формул ··· 319
Глава 28. От формулы к действию ··· 332
Глава 29. Ошибки, которые ослабляют формулу ··· 346
Глава 30. Заключение: формула как внутренняя технология ··· 360
Приложение 1. Быстрый справочник FORMULA OS ··· 368
Приложение 2. 7-дневный практический протокол ··· 378
Приложение 3. Как создавать собственные формулы ··· 389
Приложение 4. Послесловие автора ··· 399
Приложение 5. INNER TECHNOLOGY SERIES ··· 404
Приложение 6. Рабочие листы FORMULA OS ··· 406
Приложение 7. Мини-глоссарий FORMULA OS ··· 418
Приложение 8. Важные границы применения ··· 425
Приложение 9. Музыка, ритм и формула ··· 432
Приложение 10. Голос, ритм и мелодия формулы ··· 438
Древние источники и современная практика ··· 446
Источники и примечания ··· 451
Об авторе ··· 457
Другие книги автора ··· 458
Если книга была полезна ··· 460

ОТ АВТОРА

Почему написана эта книга

Современный человек умеет получать информацию быстрее, чем когда-либо. Он может за несколько минут найти объяснение сложной темы, открыть десятки исследований, сравнить методы и составить подробный план. Но знания не всегда помогают ему начать простое дело: сосредоточиться на работе, ответить без раздражения, отказаться от лишнего обязательства или вовремя восстановить силы.

Между пониманием и действием часто остаётся незаметный промежуток. В этом промежутке звучит внутренняя речь: «Потом», «Не сейчас», «Я не успею», «Надо сделать всё сразу». Иногда она помогает оценить ситуацию. Иногда превращается в привычный круг, из которого трудно выйти.

Я давно интересуюсь тем, как слово соединяется с вниманием, дыханием, движением и человеческим намерением. В разных традициях эти элементы объединяли по-разному. Где-то слово произносили в определённом ритме; где-то движение сопровождалось сосредоточением; где-то решающее значение имели пауза, образ или дисциплина речи. Но переносить древнюю практику в современность можно лишь понимая её происхождение и границы.

FORMULA OS возникла из практического вопроса: как создать короткую, естественную для человека словесную подсказку, которая

не требует верить в невозможное, а помогает выполнить следующее осмысленное действие?

Эта книга не предлагает заклинаний и не обещает, что правильные слова сами изменят обстоятельства. Здесь формула — это способ организовать собственное участие в происходящем. Она помогает заметить состояние, выбрать направление, согласовать слова с телом и перейти к поступку.

Читателю не нужно принимать систему на веру. Её следует проверять. Помогла ли формула остановить поспешную реакцию? Удалось ли после неё начать дело? Стал ли ответ спокойнее и точнее? Оказалась ли она подходящей к реальному состоянию? Если нет — формулу нужно изменить или отказаться от неё.

Система построена так, чтобы пользоваться ею можно было среди обычных обстоятельств: в работе, семье, учёбе, прогулке, разговоре и отдыхе. Для практики не требуется особая обстановка. Ей нужны ясное слово, внимание к телу и честная проверка результата.

Книга продолжает серию **INNER TECHNOLOGY SERIES**: *LASER FOCUS* посвящена собиранию внимания, *FORMULA OS* — построению внутренней команды, а предполагаемая *ACTION PROTOCOL* — устойчивому выполнению действий во внешнем мире. При этом каждую книгу можно читать самостоятельно.

Внимание — луч. Слово — код. Действие — проверка.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ДИСКЛЕЙМЕР

Безопасность, ответственность и здравый смысл

Книга носит образовательный и практический характер. Она не заменяет медицинскую, психотерапевтическую или иную профессиональную помощь.

Дыхательные упражнения выполняйте только в комфортном режиме: не форсируйте вдох и выдох, не задерживайте дыхание через силу и не добивайтесь необычных ощущений. При дискомфорте прекратите упражнение и вернитесь к естественному дыханию. При заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой или нервной системы, выраженной тревоге либо иных серьёзных состояниях обсудите практику с квалифицированным специалистом.

Формула не служит для подавления эмоций, отрицания усталости или отказа от отдыха. Она не заменяет честный разговор, ответственное решение, обращение за помощью или выход из опасной ситуации.

Слова «сила», «центр» и «собирание» описывают практический язык внимания и телесного опыта, а не доказанную физическую энергию.

Практики подходят не всем одинаково. Выбирайте разумную меру, сохраняйте контакт с действительностью и оценивайте пользу по изменениям поведения, а не по интенсивности переживаний.

ВВЕДЕНИЕ

Между событием и ответом

Представь обычный рабочий день. На экране — незавершённый документ. Телефон сообщает о новом сообщении. Одновременно вспоминается разговор, который следовало провести вчера. Времени мало, а список дел, кажется, только растёт.

Внешние обстоятельства вполне реальны. Но к ним сразу добавляется ещё один слой — фразы, которыми человек объясняет себе происходящее.

«Я ничего не успеваю».

«Нужно немедленно ответить».

«Сейчас всё развалится».

Такие мысли могут появляться без приглашения. Их присутствие не означает, что человек слаб или неправильно устроен. Мозг непрерывно оценивает опасности, возможности, обязательства и последствия. Однако не каждое быстрое внутреннее высказывание полезно принимать за руководство к действию.

Существует разница между мыслью, которая возникла, и командой, которой мы решили следовать.

Возможно, перед ответом на сообщение достаточно заметить напряжение в плечах, спокойно выдохнуть и спросить себя: «Что здесь действительно требует моего участия?» Иногда ответом станет немедленный звонок. Иногда — короткое письмо. Иногда — решение сначала закончить текущую работу.

Сама ситуация не исчезает. Меняется способ входа в неё.

Внутренняя операционная система — метафора, а не диагноз

Название этой книги отсылает к понятному современному образу операционной системы. Она получает сигналы, распределяет ресурсы и позволяет выполнять действия. Если одновременно открыто слишком много процессов, работа затрудняется.

Человеческий ум, разумеется, не компьютер. Его нельзя свести к программному коду, а чувства — к ошибкам настройки. Но метафора полезна: внутреннюю речь можно рассматривать как один из способов задавать себе инструкции.

«Я должен выполнить всё сегодня» — не то же самое, что «Выберу две действительно важные задачи». «Я не могу ошибиться» задаёт иной тон, чем «Проверю следующий шаг». Вторые высказывания не гарантируют успеха, но помогают уточнить, что именно делать.

В этой книге словом **формула** называется короткая словесная конструкция, предназначенная для конкретной ситуации и связанная с наблюдаемым действием. Она может сопровождаться естественным дыханием, ощущением опоры, образом или ритмом — там, где это действительно помогает.

Не всякая формула обязана содержать все элементы одновременно. Для разговора иногда достаточно слов «Коротко. По делу». Для ходьбы может подойти ритмическая последовательность. После телесной практики — мягкая пара строк, согласованная с дыханием. Единым остаётся принцип: **слово должно иметь ясный адрес и выполнимое продолжение**.

Шесть элементов конструкции

В книге используется последовательность, которая помогает создавать собственные формулы:

Состояние → Качество → Образ → Ритм → Дыхание → Действие.

Сначала важно понять, что действительно происходит. Например, внимание рассеяно, разговор вызывает напряжение или задача кажется слишком объёмной.

Затем выбирается необходимое качество: ясность, устойчивость, решительность, мягкость или способность остановиться. Его название не должно превращаться в обещание невозможного.

Образ может помочь сделать качество наглядным: гора напоминает об устойчивости, река — о движении, ясное небо — об открытом пространстве. Образы необязательны; если они отвлекают, лучше обойтись без них.

Ритм облегчает запоминание и повторение, но он не должен уродовать естественную речь. Дыхание может служить спокойной телесной опорой, однако не обязано подчиняться жёсткому счёту. Наконец, действие показывает, для чего создавалась формула: начать рабочий блок, отложить резкий ответ, обозначить границу или выбрать отдых.

Эта схема — инструмент проектирования, а не ритуал из шести обязательных действий. Иногда путь от состояния к действию занимает несколько секунд и всего два слова.

Древние источники и современная задача

История человеческой работы со словом значительно старше современной психологии. В ведических текстах встречаются формульные высказывания, связанные с ритуальным действием, образами природы и намерением. В кашмирской шиваитской традиции описаны способы сосредоточения на дыхании, звуке и переходных моментах восприятия. Различные школы цигун уделяют внимание согласованию положения тела, дыхания и направленного внимания.

Эти традиции не являются одной системой и не сводятся к универсальному «древнему алгоритму». У них различные цели, предпосылки и исторические контексты. Поэтому **FORMULA OS** не претендует на воспроизведение какого-либо древнего учения в исходном виде.

Мы извлекаем ограниченные практические идеи, ясно называем современную адаптацию адаптацией и проверяем её на повседневных задачах. Древность практики сама по себе не доказывает эффективность её сегодняшнего применения. Современные исследования способны объяснить некоторые частные механизмы — например, связь конкретного плана с действием, — но не подтверждают автоматически все положения авторской модели.

Именно это различие между традицией, интерпретацией и проверяемым поведением должно сохраняться на протяжении всей книги.

Как пользоваться книгой

Первые главы объясняют устройство рабочей формулы и причины, по которым приятные слова не всегда помогают. Затем мы обратимся к историческим источникам, образам, телесной практике и паузам внимания. Во второй половине книги формулы будут применяться к современным ситуациям: перегрузу, прокрастинации, тревоге, раздражению, отношениям и восстановлению.

Не нужно запоминать десятки фраз. Для начала достаточно одной ситуации и одной короткой формулы, которую легко произнести без внутреннего сопротивления. После неё всегда проверяй действие: что изменилось на самом деле?

Можно читать книгу подряд. Можно возвращаться к практическим разделам. Но полезно сохранять последовательность: сначала понять принцип, затем подобрать инструмент и только потом оценивать результат.

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ РАБОЧАЯ ФОРМУЛА

ГЛАВА 1

Формула как команда внимания

Человек редко замечает момент, когда мысль начинает определять его поведение.

Сначала появляется фраза: «Я устал». «Я не хочу». «Я не успею». «Это слишком сложно». «Я начну позже». «У меня опять не получится».

Одна такая фраза может быть случайной. Она отражает настроение, усталость или обстоятельства. Но если одни и те же слова повторяются изо дня в день, они способны превратиться в привычный способ воспринимать происходящее.

Человек, который часто говорит себе «у меня ничего не получится», может прежде всего замечать трудности и подтверждения своих опасений. Тот, кто привык повторять «я не могу собраться», иногда начинает воспринимать рассеянность как неизменное свойство собственного характера.

Внутренняя речь не управляет человеком автоматически и не обладает магической силой. На наши действия влияют обстоятельства, состояние организма, опыт, эмоции и множество других факторов. Но слова, которыми мы описываем происходящее, тоже имеют значение. Они могут помогать замечать возможности или удерживать внимание на препятствиях, поддерживать решение или бесконечно откладывать его, прояснять задачу или делать её ещё тяжелее.

Повторяющаяся мысль может стать привычным маршрутом внимания. Если этот маршрут больше не помогает, его можно изменить.

Внутренний диалог и описание мира

Мы непрерывно участвуем в создании картины мира, внутри которой живём. Не потому, что слова способны произвольно изменить внешние события. Обстоятельства существуют независимо от наших желаний. Но внимание, память, ожидания и внутренняя речь влияют на то, какие стороны происходящего мы замечаем и как их понимаем.

Одна и та же трудная задача может звучать внутри по-разному: «Я не справлюсь», «Я пока не вижу решения» или «Начну с того, что могу проверить». Задача остаётся прежней, но каждая фраза направляет внимание по своему маршруту. Первая закрывает возможность, вторая признаёт неопределённость, третья предлагает проверяемое действие.

Внутренний диалог поддерживает привычное описание происходящего. Иногда мы настолько привыкаем к собственным объяснениям, что принимаем их за факты. Однако мысль «Меня не уважают» ещё не доказывает чужих намерений, а фраза «У меня никогда не получается» не является достоверным прогнозом.

FORMULA OS не предлагает уничтожать мысли или заменять действительность красивым самоубеждением. Она помогает заметить автоматическое описание, отделить его от фактов и выбрать короткую команду, ведущую к посильному действию.

Внутренний диалог создаёт описание.
Внимание выбирает, что заметить.
Формула задаёт направление.
Действие проверяет выбор.

Меняя внутреннюю речь, мы не отменяем внешний мир. Мы можем изменить своё участие в нём: что замечаем, как отвечаем и какой следующий шаг предпринимаем.

Команда или шум

Не всякая внутренняя фраза является рабочей командой. Значительная часть внутреннего разговора посвящена воспоминаниям, оценкам, переживаниям и предположениям. В нём нет ничего неправильного: человеку необходимо размышлять, сомневаться, анализировать и замечать собственные ограничения.

Проблема возникает тогда, когда разговор перестаёт помогать ориентироваться и начинает бесконечно вращаться вокруг одного и того же. В этой книге мы будем называть такое состояние *внутренним шумом*.

Шум может звучать весьма убедительно. Он напоминает осторожность, реализм или обстоятельный анализ. Однако после нескольких минут размышлений человек нередко обнаруживает, что так и не приблизился к решению.

Шум говорит: «Всё слишком сложно». Команда отвечает: «Найди первый шаг».

Шум повторяет: «Я опять не справился». Команда предлагает: «Заметь ошибку. Исправь одно».

Шум настаивает: «Мне нужно сделать всё сразу». Команда уточняет: «Сначала главное».

Разница не в том, что одна фраза отрицательная, а другая положительная. Разница в их назначении. Первая описывает затруднение, часто не предлагая выхода. Вторая задаёт направление, которое можно проверить действием.

Рабочая формула — это короткая словесная конструкция, помогающая организовать внимание и перейти к определённому действию. Она может состоять из нескольких слов или предложений, сопровождаться дыханием, телесным ощущением или движением. Но её назначение всегда конкретно: помочь совершить нужный переход.

Иногда достаточно перестать метаться между задачами и открыть нужный документ. Иногда — не отправить резкое сообщение. Иногда — заметить усталость и вовремя остановиться. Именно такие изменения становятся материалом практики.

Формула не спорит с реальностью

Представим человека, который тревожится перед важным разговором. Он пытается успокоить себя: «Я абсолютно спокоен». Но ладони влажные, плечи напряжены, сердце бьётся быстрее обычного. Слова не соответствуют переживаемому состоянию.

Для некоторых людей положительные утверждения действительно могут быть полезны. Но если фраза кажется неправдоподобной, она способна вызвать сопротивление: человек начинает убеждать себя в том, чего пока не чувствует.

FORMULA OS предлагает другой подход. Не обязательно утверждать, что желаемое состояние уже достигнуто. Можно обозначить действие, которое помогает приблизиться к нему.

Вместо «Я полностью спокоен» попробуй:

> Выдох.
>
> Опора.
>
> Говорю не спеша.

Вместо «Я полон энергии», если на самом деле чувствуешь усталость:

> Силы берегу.
>
> Лишнее снимаю.
>
> Делаю посильное.

Вместо «Я ничего не боюсь», когда страх действительно присутствует:

> Страх замечаю.
>
> Выбор сохраняю.
>
> Делаю первый шаг.

Эти формулы не требуют отрицать происходящее. Они помогают отделить состояние от возможного действия. Можно испытывать тревогу и говорить спокойно; чувствовать усталость и разумно распределять силы; бояться и всё же выполнить необходимое, если оно безопасно и соответствует обстоятельствам.

Утверждение сообщает, что есть. Команда указывает, что делать. Рабочая формула может содержать оба элемента, но её основная ценность — в возможности перехода.

Четыре слова вместо длинного объяснения

Когда внимание перегружено, полезнее простая последовательность, которую легко вспомнить:

> Стоп.
>
> Выдох.
>
> Центр.
>
> Шаг.

Четыре слова выполняют четыре разные функции.

«Стоп» — прервать поспешную реакцию. «Выдох» — заметить естественное дыхание, не задерживая и не форсируя его. «Центр» — почувствовать положение тела, устойчивость, контакт с опорой. «Шаг» — выбрать и выполнить ближайшее действие.

Слова не обладают особой силой сами по себе. Они становятся полезными благодаря тому, что человек связывает их с действиями и постепенно учится вспоминать в нужных обстоятельствах.

Если слово «выдох» не сопровождается вниманием к дыханию, оно остаётся просто словом. Если «шаг» не приводит к поступку, команда остаётся незавершённой. Поэтому здесь важно не количество повторений, а связь между произнесением и выполнением.

От внимания к действию

Формула не создаёт внимание из ничего. Она помогает направить то внимание, которым человек располагает сейчас. Иногда его достаточно, чтобы сразу приступить к задаче. Иногда сначала

приходится остановить привычное переключение между мыслями, экранами и внешними раздражителями.

Для этого могут помочь простые действия: почувствовать стопы на полу, заметить естественный выдох, посмотреть на предмет перед собой, убрать телефон, остановиться на несколько секунд.

Затем произнести короткую формулу и выполнить выбранное действие.

Здесь становится понятна связь с первой книгой серии — LASER FOCUS. В ней внимание рассматривалось как луч: чем меньше оно рассеивается, тем легче удерживать направление. Но что именно должен делать этот луч? Формула задаёт инструкцию. Инструкция завершается поступком.

Собрать внимание. Задать команду. Выполнить действие.

Это пригодится при начале работы, принятии решения, необходимости сохранить спокойствие в споре, автоматическом желании открыть телефон, отказе или восстановлении. Формула не решает ситуацию вместо человека — она помогает лучше организовать собственное участие в происходящем.

Три измерения рабочей формулы

Чтобы понять устройство формулы, рассмотрим три измерения.

Смысл. Что именно говорят слова? Какое направление они задают? Например, «Выбираю главное». Смысл ясен, но понимать его ещё не значит сделать выбор.

Ритм. Как формула звучит? Легко ли вспомнить её в нужный момент? «Стоп. Выбор. Шаг». Три коротких слова создают последовательность. Ритм помогает запоминанию, однако не гарантирует пользы, если смысл расплывчат.

Телесное выполнение. Что происходит после произнесения? Человек действительно останавливается, замечает дыхание, возвращает опору, открывает документ, меняет способ ответа? Здесь формула перестаёт быть исключительно словесным упражнением и становится частью поведения.

Позднее мы подробно рассмотрим смысл, грамматику, ритм, дыхание и тело. Пока достаточно запомнить: смысл задаёт направление, ритм помогает удержать формулу, действие показывает её назначение.

Почему слово должно иметь вес

Представим человека, который каждый вечер обещает: «Завтра начну заниматься». Утром находятся другие дела, вечером обещание повторяется. Проходит неделя, затем месяц. Слова остаются прежними, но действие не происходит.

Проблема не обязательно в слабой воле. Возможно, обязательство слишком велико, время выбрано неудачно, а план недостаточно конкретен. Но между произнесённым намерением и поведением возникает устойчивый разрыв.

FORMULA OS предлагает начинать с его сокращения. Не требовать немедленного изменения характера, а выбрать небольшое обязательство, которое можно выполнить.

«Сейчас напишу первую строку» — и написать. «Сейчас закрою лишние вкладки» — и закрыть. «Перед ответом сделаю один спокойный выдох» — и сделать.

Так слово перестаёт быть только выражением желания. Оно становится частью наблюдаемого действия.

В традициях практики и самодисциплины отношение к речи нередко имело особое значение. Обещание, обет, молитва, ритуальная формула и наставление могли предполагать определённое поведение, а не просто произнесение. Их смысл различался по культурам и эпохам; мы не будем смешивать эти различия.

Практический принцип проще: **не требуй от слова большего, чем готов подтвердить действием**.

Практика: обнаружить старую команду

Прежде чем создавать новые формулы, важно заметить слова, которые уже сопровождают привычные реакции. Выбери конкретную ситуацию: начало работы, перегруз, неприятное сообщение, желание отложить дело или необходимость принять решение.

Остановись ненадолго и спроси себя: «Какая фраза сейчас звучит у меня в голове?» Возможно, это «Я не успеваю», «Мне слишком трудно», «Нужно сделать всё сразу», «Сейчас не получится» или «Не знаю, с чего начать».

Запиши фразу без попытки исправить её. Затем задай второй вопрос: **«Что я обычно делаю после этой мысли?»**

Может быть, начинаешь торопиться, открываешь телефон, переключаешься между делами, откладываешь разговор. Или действуешь разумно, несмотря на неприятные мысли. Важно увидеть связь внутренней речи с поведением, не предполагая заранее, что одно обязательно вызывает другое.

Практика: переписать команду

Предположим, повторяется фраза: «Я не знаю, с чего начать». Не нужно заменять её утверждением «Я всегда знаю, что делать». Возможно, это неправда.

Спроси: «Какое действие доступно прямо сейчас?» Открыть документ, прочитать первый пункт задания, записать три варианта, сформулировать один вопрос, поставить таймер на пять минут.

Теперь создай формулу:

> Выбираю главное.
>
> Начинаю с малого.

Произнеси её один раз. Почувствуй опору тела. Сделай спокойный естественный выдох. И выполни выбранное действие.

Не оценивай сразу собственный характер. Не жди особого состояния. Проверь простой факт: **ты начал или нет?**

Если начал — формула помогла организовать переход. Если нет — выясни причину. Возможно, задача всё ещё слишком велика, формула не соответствует ситуации или тебе сначала нужен отдых. Нужно менять не реальность ради формулы, а формулу с учётом реальности.

Закон первой команды

При перегрузе человек часто пытается решить одновременно слишком много вопросов: составляет сложный план, пересматривает приоритеты, ищет метод, меняет расписание. Иногда эта подготовка мешает приступить к необходимому.

В таких случаях полезно временно сузить задачу до выполнимого действия. Не отказаться от общей цели, а определить ближайший шаг, который действительно способен изменить ситуацию.

> Не всё сразу.
>
> Одна задача.
>
> Первый шаг.

Формулу не нужно повторять десятки раз. Достаточно вспомнить, выбрать действие и приступить к нему. Затем можно вернуться к широкому плану.

Когда направление потеряно, начни не с попытки управлять всем, а с одного точного действия.

Итог главы

Внутренняя речь способна влиять на то, как человек воспринимает ситуацию и выбирает действия. Но не всякая мысль является полезной командой.

Рабочая формула задаёт конкретный переход от текущего состояния к возможному действию. Она не требует отрицать усталость, страх или напряжение и не гарантирует результата одним произнесением. Её задача — помочь организовать внимание и сделать инструкцию выполнимой.

Не заставляй себя верить в формулу. Создай формулу, которую можешь выполнить.

ГЛАВА 2

Почему аффирмации часто не работают

Аффирмации привлекают простотой. Достаточно выбрать фразу, повторять её — и будто бы желаемое состояние постепенно станет привычным.

«Я уверен». «Я спокоен». «Я успешен». «У меня всё получается».

Иногда подобные слова действительно поддерживают человека: напоминают о ценностях, помогают удерживать намерение или сохранять доброжелательное отношение к себе. Но бывает иначе. Фраза повторяется неделями, а в поведении ничего не меняется. Иногда она даже раздражает.

Причина не обязательно в недостаточном старании. Проблема может быть в самой конструкции высказывания: оно объявляет результат, но не содержит пути к нему.

Эта глава посвящена не разоблачению аффирмаций. Она помогает понять, при каких условиях они полезны, почему отдельные утверждения вызывают сопротивление и как преобразовать общую фразу в выполнимую инструкцию.

Слово без системы

Представим человека, который каждое утро произносит: «Я полон сил». В действительности он плохо спал, взял на себя слишком много и уже несколько дней работает без достаточного отдыха. Само по себе повторение не устранит причин истощения.

Другой человек говорит: «Я выбираю порядок», но продолжает открывать новые задачи, не завершая начатых. Третий напоминает себе: «Я спокоен», а затем мгновенно отвечает на неприятное сообщение.

Во всех случаях возникает разрыв между словами и действиями. Не потому, что слова непременно бесполезны, а потому, что задача сформулирована слишком общо.

Рабочая формула должна иметь адрес: конкретную ситуацию, в которой она понадобится. Ей требуется не только желаемое качество — спокойствие, ясность или решимость, — но и доступное действие, способное это качество выразить.

«Я выбираю порядок» может стать командой: «Закрываю лишнее. Завершаю одно».

«Я хочу спокойствия» — инструкцией: «Пауза. Выдох. Отвечаю по существу».

Слово перестаёт быть общим пожеланием и начинает помогать поведению.

Слишком далеко от текущего состояния

Одна из наиболее заметных трудностей возникает тогда, когда утверждение резко противоречит тому, что человек сейчас переживает.

Он чувствует страх, но произносит: «Я абсолютно уверен».

Чувствует сильную усталость, но убеждает себя: «Я неисчерпаем».

Помнит о невыполненных обязательствах, но повторяет: «Я всегда держу слово».

В таких случаях фраза может восприниматься как преувеличение. Вместо поддержки появляется внутреннее возражение: «Это неправда».

В исследовании Wood, Perunovic и Lee (2009) у участников с низкой самооценкой повторение некоторых позитивных самовысказываний не улучшало самочувствие, а в отдельных сравнениях сопровождалось его ухудшением. Это важное ограничение для безусловных утверждений вроде «Я полностью уверен в себе»: слова полезнее подбирать так, чтобы они не спорили с очевидными фактами и подсказывали посильный шаг.

Ответ — уменьшить расстояние между словами и возможным действием.

Вместо «Я совершенно спокоен» можно выбрать: «Замедляю речь. Делаю паузу перед ответом».

Вместо «Я всегда дисциплинирован»: «Открываю задачу. Работаю пять минут».

Вместо «Я полон энергии»: «Уменьшаю нагрузку. Берегу силы».

Такое изменение не требует изображать другое состояние. Оно указывает на то, что можно сделать из существующей точки.

Телесные сигналы — информация, а не приговор

Человек может произносить уверенные слова, одновременно замечая напряжённые плечи, сжатые челюсти, учащённое дыхание или желание немедленно уйти из ситуации.

Эти ощущения не доказывают, что фраза ложна. Телесное состояние зависит от множества причин: движения, температуры, недосыпания, болезни, эмоционального возбуждения. И всё же оно

даёт важную информацию о том, насколько выполнимо выбранное упражнение.

Если формула требует расслабиться, но попытка расслабления только усиливает напряжение, не нужно произносить её настойчивее. Стоит упростить задачу.

Например, вместо «Я полностью расслаблен» можно сказать: «Чувствую опору. Расслабляю плечи».

Если изменения не происходит, это тоже наблюдение. Не каждая практика подходит каждому человеку и не каждое состояние требует немедленного исправления.

В FORMULA OS тело не является судьёй, который определяет истинность каждой мысли. Оно — часть условий, с которыми нужно считаться.

Подробно мы рассмотрим эту связь в следующей главе — о телесном подтверждении формулы.

Утверждение результата и команда перехода

Сравним две фразы.

«Я решителен».

«Принимаю решение. Делаю первый шаг».

Первая называет качество. Вторая описывает последовательность.

Первая может быть полезной как напоминание о желаемом отношении к себе. Вторая удобнее, когда решение уже назрело и нужно выйти из бесконечного обдумывания.

Поэтому нет необходимости объявлять утверждения неправильными. Важно различать их функции.

Аффирмация чаще сообщает желаемое состояние или самоописание.

Рабочая команда уточняет, что именно делать в данных обстоятельствах.

Например, перед выступлением фраза «Я уверен в себе» может вдохновлять. Но если руки дрожат, а первые слова не находятся, полезнее инструкция: «Стопы на полу. Смотрю на слушателей. Начинаю с первой мысли».

Иногда эти формы можно объединить. Однако первому действию должна соответствовать простая, достижимая задача.

Почему отрицание не всегда помогает — и не всегда мешает

В популярной литературе нередко утверждается, будто частица «не» автоматически заставляет сознание сосредоточиться на нежелательном. Это чрезмерное упрощение. Человек способен понимать отрицательные инструкции: «Не трогай горячее», «Не отправляй сообщение сейчас».

Вопрос в другом: даёт ли фраза положительное направление после запрета?

«Я не отвлекаюсь» может оказаться слишком неопределённой.

Неясно, на чём тогда сосредоточиться.

Вместо этого пригодится: «Закрываю вкладки. Возвращаюсь к тексту».

Но в момент опасной импульсивной реакции короткое «Не отвечай сейчас» бывает совершенно уместным. После него можно добавить: «Прочитай ещё раз. Ответь позже».

Не нужно изгонять отрицания из языка. Нужно проверять, помогает ли конкретная формулировка выбрать поведение.

Слишком много слов — слишком мало опоры

У длинной формулы бывает своё место: её можно читать как настройку перед спокойной практикой, использовать для размышления или записи в дневник. Но в момент перегруза громоздкая конструкция неудобна.

Попробуй мысленно произнести: «Я осознанно активирую внутренние ресурсы устойчивого продуктивного поведения и направляю их к реализации своих приоритетов».

Даже если намерение понятно, такая фраза слишком тяжела для обычной ситуации.

Сравни: «Одна задача. Начинаю».

Короткая команда выигрывает не потому, что в ней меньше слогов любой ценой. Она выигрывает, когда точнее соответствует моменту.

При этом ритм не должен подменять смысл. Бессмысленная рифма, даже идеально ровная, не становится полезной инструкцией.

Главный критерий — не музыкальность сама по себе, а ясность действия и естественность речи.

Повторение без выполнения

Человек может искренне верить в собственные слова и всё же не совершать действия. Иногда ему не хватает времени, знаний или помощи. Иногда задача слишком велика. Иногда повторение самой формулы становится удобной заменой начала работы.

Здесь важно различить намерение и исполнение.

«Я выбираю порядок» — намерение.

«Сейчас убираю с рабочего стола один ненужный предмет» — выполнимый шаг.

«Я забочусь о себе» — ценность.

«Сегодня завершаю работу вовремя и иду отдыхать» — действие.

«Я говорю спокойно» — желаемое качество.

«Перед ответом перечитываю сообщение и убираю резкость» — практическая инструкция.

Небольшое выполнение не гарантирует, что человек автоматически изменит устойчивую привычку. Но оно даёт возможность проверить формулу в реальности, а не только оценить её звучание.

В следующих главах мы подробнее поговорим о дисциплине слова, обязательствах и повторении. Сейчас достаточно понять: действие — не декоративное завершение практики, а критерий того, что команда была применена.

Когда аффирмация действительно полезна

Было бы ошибкой отказывать всем положительным утверждениям в пользе. Кому-то они помогают удерживать важные ценности. Кому-то — помнить о собственном опыте преодоления трудностей. Кому-то — поддерживать благожелательный внутренний разговор.

Полезная фраза не обязательно должна быть командой. Например: «Мне можно учиться постепенно» не сообщает конкретного действия, но может уменьшить излишнее самодавление.

И всё же, когда нужно начать, ответить, отказаться, закончить или восстановиться, лучше дополнить поддержку исполнимой инструкцией.

«Мне можно учиться постепенно. Сейчас решаю первую задачу».

Так ценность и действие оказываются связаны.

FORMULA OS не заменяет все формы внутренней речи. Она предлагает один особый инструмент для ситуаций, где требуется переход от намерения к поступку.

Практика главы: преобразование аффирмации

Возьми одну привычную фразу. Пусть это будет «Я продуктивен».

Сначала проверь её адрес. В какой конкретной ситуации она должна помочь? Например, перед началом работы, когда открыто множество вкладок.

Затем назови реальность без самообвинения: «Я переключаюсь между задачами и не могу выбрать первую».

Теперь определи достижимое действие: закрыть лишние вкладки, открыть нужный файл, работать пять минут.

Составь короткую команду:

Закрываю лишнее. Выбираю одно. Начинаю.

Произнеси её один раз — мысленно или негромко. Не пытайся вызвать особое состояние. Просто выполни первый шаг.

Через пять минут спроси себя: помогла ли фраза начать? Если нет, что именно помешало — сложность задачи, усталость, неопределённость, отвлечение или сама неудачная формулировка?

При необходимости измени формулу. Сохраняй не самые красивые слова, а те, которые подходят реальной ситуации.

Итог главы

Аффирмации не являются бесполезными по определению. Их польза зависит от содержания, контекста и самого человека.

Однако желаемое состояние и конкретное действие — не одно и то же. Фраза может вдохновлять, но не объяснять, что делать дальше. Может противоречить текущему опыту, быть слишком длинной или служить заменой необходимого поступка.

Рабочая формула не обязана отрицать эти трудности. Её задача — построить понятный переход от того, что происходит сейчас, к тому, что можно выполнить.

Аффирмация может поддерживать намерение. Рабочая формула помогает превратить намерение в следующий шаг.

ГЛАВА 3

Закон телесного подтверждения

Представь обычный момент: на экране появляется сообщение, на которое не хочется отвечать. Ты читаешь его, и прежде чем успеваешь обдумать содержание, плечи напрягаются, дыхание меняется, пальцы уже ищут клавиатуру.

Потом приходит мысль: «Нужно ответить спокойно».

Но спокойный ответ не начинается с одной этой мысли. Придётся заметить спешку, оторвать руки от клавиатуры, дать себе немного времени и выбрать слова.

Именно такой переход мы будем называть телесным подтверждением формулы. Команда должна обнаруживаться не только во внутренней речи, но и в том, что человек действительно делает.

В предыдущих главах мы разобрали различие между утверждением и выполнимой инструкцией. Теперь рассмотрим следующий вопрос: **как проверить, что инструкция получила телесное продолжение?**

Тело не исполнитель приказов, а участник процесса

Нельзя требовать от тела немедленно соответствовать произнесённым словам. Усталость не исчезает от команды «соберись», учащённое сердцебиение — от фразы «я спокоен», а боль не обязана ослабевать после расслабляющего внушения.

Телесные реакции могут быть связаны со множеством причин: нагрузкой, болезнью, привычкой, контекстом, эмоциональным переживанием. Их не следует оценивать как непослушание или недостаток дисциплины.

Но тело может дать вниманию конкретную точку опоры. Человек способен заметить, как сидит, на что опирается, куда направлен взгляд, насколько свободно двигается и не задерживает ли дыхание без необходимости.

Эти наблюдения не обязаны немедленно менять настроение. Их задача скромнее и точнее: вернуть человека из отвлечённой оценки состояния к доступному действию.

Слова «центр», «опора», «выдох» полезны тогда, когда за каждым стоит понятное ощущение или поступок. Если слово «центр» ничего не означает для конкретного человека, оно не станет эффективнее от частого повторения. Сначала нужно найти его практический смысл.

Первый уровень: доступная опора

Начни с того, что доступно прямо сейчас. Если стоишь — почувствуй поверхность под стопами. Если сидишь — контакт с сиденьем и спинкой кресла. Если идёшь — перекат шага и распределение веса.

Не пытайся принять «идеальную» позу. Не выпрямляй спину через усилие, не опускай плечи насильно. Достаточно обнаружить контакт с опорой и, если удобно, убрать лишнее напряжение.

Формула может быть совсем короткой:

Опора.

Взгляд.

Действие.

«Опора» предлагает заметить контакт тела с поверхностью. **«Взгляд»** — увидеть предмет или задачу перед собой. **«Действие»** — сделать то, ради чего понадобилась пауза.

Здесь нет требования почувствовать особую энергию. Есть последовательность, которую можно выполнить и проверить.

Второй уровень: дыхание без принуждения

Дыхание удобно для формулы по одной простой причине: оно всегда присутствует в опыте человека. Не нужно создавать новое движение, достаточно заметить существующее.

Впрочем, дыхательные упражнения подходят не всем и не в любой момент. Попытка контролировать каждый вдох способна вызвать дискомфорт или усилить тревогу. Поэтому начальный вариант FORMULA OS не требует задержек, подсчёта секунд или намеренного углубления дыхания.

Попробуй связать слова с естественным циклом:

Вдох — силу собираю.

Выдох — силу сохраняю.

Смысл первой строки — выбрать направление внимания. Смысл второй — не спешить тут же рассеивать его.

Здесь важнее естественный темп произнесения, чем точный счёт слогов. Не подгоняй дыхание под слова: если последовательность

мешает, произнеси её мысленно до дыхательного цикла или после него.

Если внимание к дыханию неприятно, используй другой ориентир — контакт ладоней, звук шагов или устойчивость сиденья. Формула должна оставаться доступной, даже если дыхательная часть не подходит.

Третий уровень: жест и направление

Иногда движение убедительнее длинной словесной инструкции.

Перед работой человек может произнести «Начинаю», но продолжать перебирать вкладки. Тогда полезно добавить жест: закрыть ненужные окна, положить ладонь на рабочую тетрадь, открыть нужный файл.

Перед разговором можно убрать телефон из руки, повернуться к собеседнику и сделать короткую паузу.

Перед прогулкой — перенести вес и начать движение в выбранном направлении.

Тело здесь не подтверждает психологическую «истину» формулы. Оно **выполняет конкретную часть команды**.

Например:

Вижу задачу.
Убираю лишнее.
Начинаю.

Результат проверяется без догадок: задача открыта, отвлекающие вкладки закрыты, первый шаг сделан.

Четвёртый уровень: центр как практический ориентир

Во многих телесных традициях внимание к центру связано с устойчивостью и согласованным движением. В цигун используется понятие нижнего даньтянь — области внимания внизу живота. В разных школах оно имеет собственные традиционные объяснения; не следует превращать их в анатомическое или физиологическое доказательство.

Для нашей практики «центр» — прежде всего удобный ориентир. Человек может мягко обратить внимание к нижней части живота, ощущению веса и опоре ног, не пытаясь ощутить что-либо необычное.

Если такой ориентир неудобен, можно выбрать другой: стопы, сиденье, положение таза или движение рук. Не существует обязанности воспринимать нижний центр одинаково.

Вот формула, которую можно произнести после спокойного движения или перед прогулкой:

Силу собираю.
В центре сохраняю.
Ясность обретаю.
И вперёд шагаю.

Последовательность ведёт от собирания внимания и сохранения опоры к ясности и движению. Здесь «сила» и «центр» — практические ориентиры ощущений, а не обещание накопить особую энергию.

Эта формула подходит не для всякой ситуации. Она уместнее при движении и завершении телесной практики, чем в напряжённом разговоре, где потребуется более короткий код.

Не путать изменение позы с изменением состояния

После команды «плечи мягче» человек действительно может опустить плечи. Это наблюдаемое действие. Но из него не следует, что тревога исчезла или вопрос решён.

Такое различие важно для честной практики. **Телесное выполнение — не обещание мгновенного эмоционального результата.** Оно лишь создаёт более управляемый переход.

Иногда после нескольких спокойных выдохов становится легче. Иногда состояние почти не меняется. Бывают ситуации, в которых правильным следующим действием станет не продолжение упражнения, а отдых, медицинская помощь, разговор с близким или прекращение перегрузки.

Формула не должна заставлять игнорировать эти сигналы.

Когда формула встречает сопротивление

Признаком неудачного выбора могут стать раздражение, ощущение фальши, желание прервать практику или усиление напряжения. Но такое ощущение не всегда означает, что тело «отвергает» слова. Иногда оно связано с обстановкой, физическим состоянием или неприятным воспоминанием.

Вместо того чтобы повторять команду настойчивее, задай три вопроса:

Слишком ли велико требование? Возможно, вместо «Я полностью спокоен» достаточно «Говорю чуть медленнее».

Есть ли понятная телесная опора? Если «центр» звучит абстрактно, выбери «стопы» или «ладони».

Можно ли сделать следующий шаг сейчас? Если нет — уменьши его или измени задачу.

Так мы приходим к правилу, которое пригодится во всей книге:

Ближе к телу.
Проще по смыслу.
Точнее в действии.

Это не заклинание и не универсальная техника успокоения. Это редакторский тест для самой формулы.

Практика главы: три проверки

Выбери одну повседневную ситуацию — например, начало работы после отвлечения. Не начинай с самой трудной проблемы.

Проверка первая — слова. Произнеси: «Возвращаюсь к задаче». Пойми, что именно означает «вернуться»: открыть файл, найти нужное место, прочитать следующий абзац.

Проверка вторая — тело. Заметь контакт с опорой. Проверь, удобно ли сидишь и не задерживаешь ли дыхание. Ничего не форсируй. Если хочется, сделай один спокойный выдох.

Проверка третья — действие. Открой файл и выполни первый шаг. Через две минуты посмотри, произошло ли действие, ради которого была создана формула.

Если получилось, запомни не только слова, но и обстоятельства: где ты был, какой жест сделал, что именно помогло начать. Если не получилось, не повторяй формулу автоматически. Измени её: сократи, добавь конкретный глагол или выбери меньший шаг.

В следующий раз можно использовать более компактный код:

Опора.
Задача.
Начинаю.

Он не должен нравиться всем. Его задача — оказаться полезным тебе в выбранной ситуации.

Итог главы

Закон телесного подтверждения не означает, что тело обязано верить любому произнесённому утверждению. Он означает другое: рабочая формула должна иметь выполнимое продолжение в ощущении, жесте, позе, дыхании или движении.

Не нужно вызывать необычные ощущения, бороться с усталостью или добиваться идеального состояния. Достаточно выбрать доступную опору и сделать конкретное действие.

Формула получает практический смысл тогда, когда её можно не только произнести, но и выполнить.

ГЛАВА 4

Гигиена речи и сила формулы

Представь разговор, в котором ты обещаешь закончить работу к вечеру. На самом деле знаешь: скорее всего, не успеешь. Но сказать «не могу» неудобно, и обещание звучит почти автоматически.

Вечером появляется ещё одна фраза: «Завтра точно закончу». Затем — третья: «На этот раз обязательно». Постепенно проблема становится не только организационной. Ты перестаёшь различать намерение, надежду и обязательство.

Слово всё ещё звучит уверенно, но больше не сообщает точно, что будет сделано.

FORMULA OS использует тот же язык, которым человек разговаривает, думает, обещает и объясняет свои поступки. Поэтому качество повседневной речи имеет значение для практики. Не потому, что «плохие» слова обладают таинственной разрушительной силой, а потому, что неточная речь затрудняет ясное мышление, общение и выполнение решений.

Гигиена речи — это умение обращаться со словами так, чтобы они проясняли действительность, сохраняли границы и не подменяли действия.

Точность важнее безупречности

Человеку не нужно контролировать каждую мысль. Непрошеные фразы, раздражение, сомнения и жалобы не означают, что он

нарушил какой-либо внутренний закон. Размышление вслух, дружеский разговор и даже эмоциональное высказывание могут помогать понять переживание или получить поддержку.

Проблема начинается там, где слова систематически расходятся с фактами, намерениями и поступками. Мы говорим «всегда», хотя имеем в виду «иногда»; обещаем, не проверив возможностей; приписываем другому мотивы, о которых ничего не знаем; называем себя неспособными после одной неудачи.

Гигиена речи не требует молчания. Она предлагает три проверки: **это правда? это необходимо сказать именно так? что последует за сказанным?**

Эти вопросы не предназначены для того, чтобы подавлять себя. Они помогают выбирать точность вместо автоматизма.

Правдивость: видеть факт прежде оценки

В йогической традиции принцип сатьи (санскр. satya) обычно переводят как правдивость, истинность или верность истине. В «Йога-сутрах» Патанджали сатья названа среди этических предписаний ямы, наряду с ахимсой (ahiṃsā) — принципом ненасилия. Это нравственные дисциплины в собственном философском контексте, а не древний научный метод повышения эффективности аффирмаций.

Для FORMULA OS из этого соседства можно извлечь практический вопрос: **как говорить правду, не превращая её в оружие?**

«Ты никогда меня не слушаешь» — широкое обвинение, которое трудно проверить.

«Когда я говорил о проблеме вчера, ты несколько раз меня перебил. Мне важно договорить» — конкретное описание и ясная просьба.

Первую фразу легче произнести в раздражении. Вторая точнее обозначает предмет разговора и оставляет пространство для ответа.

Та же разница действует во внутренней речи. Вместо «Я всё испортил» можно назвать факт: «В отчёте ошибка. Проверю расчёт и исправлю таблицу». Это не попытка заменить неприятное чувство оптимизмом. Это отказ выдавать оценку всей личности за описание отдельного поступка.

Полезная проверка перед серьёзным утверждением проста: **что я знаю наверняка, а что только предполагаю?**

Разница между жалобой и просьбой

Жалоба не всегда бесполезна. Иногда она впервые делает заметной нагрузку, несправедливость или потребность в помощи. Запрещать себе жаловаться — значит рисковать не услышать важный сигнал.

Но если один и тот же рассказ многократно повторяется без уточнения потребности, он может перестать помогать. Тогда стоит изменить форму речи.

Вместо «На меня всё свалили» спроси себя: **какую работу я действительно обязан сделать, а какую могу перенести, обсудить или отклонить?**

Вместо «Никто не помогает» попробуй назвать адресата и конкретную просьбу: «Мне нужна помощь с проверкой документа сегодня до пяти».

Не каждую проблему можно решить одним запросом. Но точное называние потребности хотя бы отделяет её от бесконечного пересказа.

Формула для такого перехода может быть предельно короткой:

Факт.
Потребность.
Просьба.

Каждое слово обозначает следующую операцию. Сначала определить происходящее. Затем понять, что необходимо. После этого — обратиться к конкретному человеку, если помощь действительно требуется.

Сплетня, свидетельство и необходимый разговор

Разговор о третьем лице не обязательно является сплетней. Иногда необходимо сообщить о нарушении, обсудить сложную ситуацию, защитить человека или получить совет. Молчание в таких случаях может причинить больше вреда, чем аккуратно сформулированное сообщение.

Важны цель, достоверность и мера.

Знаю ли я это непосредственно или пересказываю слух? Нужно ли собеседнику знать подробности? Поможет ли разговор решить задачу, защитить границу или получить поддержку? Или я просто усиливаю чужую репутационную уязвимость ради краткого возбуждения?