

ФАК



ПАТТЕРНЫ

ПОЧЕМУ ТЫ ДО СИХ ПОР
НЕ УСПЕШЕН,
НЕ БОГАТ,
НЕ ВЛИЯТЕЛЕН
И НЕ СЧАСТЛИВ

ИГОРЬ РЫБАКОВ

ФАК



ПАТТЕРНЫ

ПОЧЕМУ ТЫ ДО СИХ ПОР
НЕ УСПЕШЕН,
НЕ БОГАТ,
НЕ ВЛИЯТЕЛЕН
И НЕ СЧАСТЛИВ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
P93

Руководитель проекта Нино Самсонадзе

Рыбаков, Игорь.

P93 ФАК-паттерны. Почему ты до сих пор не успешен, не богат, не влиятелен и не счастлив — М. : АСТ, 2023. — 240 с. — (Ориентир).
ISBN 978-5-17-154975-6

Эта книга про то, как стать всенаправленным и всемогущим.

Перестать соглашаться с тем, что в твоей жизни что-то не получается и так будет всегда.

Перестать принимать ту ситуацию, в которой ты обречен быть не успешным, не богатым, не влиятельным и не счастливым.

Что может быть с тобой не так?

Все просто: ты действуешь — но по логике фак-паттернов поведения неуспешных людей; ты что-то строишь — но получается криво, так как ты опираешься на фак-убеждения, усвоенные когда-то от тех, кому не на что опираться.

Ты сам себя умаляешь, преуменьшая достижения, ожидая разрешения от других, — это фак-паттерн, вбитый в голову за долгие годы подчинения социуму, построенному на отживших принципах.

Ты замыкаешься в себе, ограничиваясь узким кругом знакомых, буквально воплощая фак-убеждение, что длить себя в других, доверять другим опасно.

В книге раскрываются техники жизни, ведущие к большему процветанию, большей защищенности, большей уверенности в себе и в том, что ты выбираешь для себя и своей семьи.

Ты можешь взять то, что уже есть у тебя, разобрать и... сложить содержание своей жизни по-другому. Приводи свои представления, привычки, приемы и практики в соответствие с Учением об Актуальности!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-154975-6

© Рыбаков Игорь, текст, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023

Эта книга про то, как стать всенаправленным и всемогущим.

Перестать соглашаться с тем, что в твоей жизни что-то не получается и так будет всегда. Перестать принимать ту ситуацию, в которой ты обречен быть не успешным, не богатым, не влиятельным и не счастливым. Что может быть с тобой не так? Все просто: ты действуешь – но по логике фак-паттернов поведения неуспешных людей; ты что-то строишь – но получается криво, так как ты опираешься на фак-убеждения, усвоенные когда-то от тех, кому не на что опираться. Ты сам себя умаляешь, преуменьшая достижения, ожидая разрешения от других, – фак-паттерн, вбитый в голову за долгие годы подчинения социуму, построенному на отживших принципах. Ты замыкаешься в себе, ограничиваясь узким кругом знакомых, буквально воплощая фак-убеждение, что длить себя в других, доверять другим опасно.

В книге я раскрываю техники жизни, ведущие к большему процветанию, большей защищенности, большей уверенности в себе и в том, что ты выбираешь для себя и своей семьи. Ты можешь взять то, что уже есть у тебя, разобрать и... сложить содержание своей жизни по-другому. Приводи свои представления, привычки, приемы и практики в соответствие с Учением об Актуальности!

На четырех главных треках твоей жизни —

ДЕЙСТВЕННОСТЬ, УСТОЙЧИВОСТЬ, СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗНОСТЬ —

ты избавишься от фак-паттернов, заменив их вау-паттернами. И получишь ту жизнь, в которой тебе будет нравиться, что с тобой происходит. Я расскажу, что делать, чтобы продолжать жить в состоянии зараженности фак-паттернами — и прийти к обеднению, неудовлетворенности, одиночеству. Ты узнаешь, что стоит делать, чтобы с тобой случилась жизнь в вау-формате, когда ты освоишь вау-паттерны и будешь обогащаться, процветать вместе с окружением. Эта книга — один из пазлов огромного поля возможностей, в котором ты соберешь тот сценарий жизни, о котором даже не мечтал.

Начни прямо сейчас!

Игорь Рыбаков

Ты можешь присоединиться к потоку людей, осваивающих Учение об Актуальности



на курсе «Код Рыбакова»:



на программах X10 Академии:



или присоединиться к X10 Движению,
чтобы попасть в наилучшее окружение:



ЧАСТЬ 1

НАСТРОЙКА ДЕЙСТВЕННОСТИ ОСВОБОДИ СВОЕ МОГУЩЕСТВО

11

1.1. Отмени самоприговор	16
1.2. Выйди из многодумания	21
1.3. Пересмотри выбор	26
1.4. Выйди из роли одинокого героя	31
1.5. Используй энергию стресса	36
1.6. Освободи желания	41
1.7. Перестань бурчать на себя	45
1.8. Преодолей нехватку	50
1.9. Прекрати вечную подготовку	55
ФАК-ПРОГРАММА АНТИДЕЙСТВЕННОСТИ	59
ВАУ-ПРОГРАММА ДЕЙСТВЕННОСТИ	65

ЧАСТЬ 2

НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ НАЛАДЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

67

2.1. Управляй фокусом внимания	73
2.2. Обновляй комбинацию убеждений	78
2.3. Используй яркий опыт	82
2.4. Создавай территорию поддержки	86
2.5. Не дели свою жизнь	90
2.6. Выбирай состояния для решений	94
2.7. Ставь цель за целью	98
2.8. Будь готов к неожиданному	102
2.9. Знай свою норму усилий	107
ФАК-ПРОГРАММА АНТИУСТОЙЧИВОСТИ	113
ВАУ-ПРОГРАММА УСТОЙЧИВОСТИ	119

ЧАСТЬ 3

НАСТРОЙКА СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТАНЬ ГЛАВНЫМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

121

3.1. Будь не согласным	125
3.2. Живи иначе	130
3.3. Проявляй свою редкость	135
3.4. Делай заметными свои достижения	139
3.5. Разрешите себе побеждать	143
3.6. Разнообразьте свои роли	148
3.7. Выходите за пределы	153
3.8. Выбирайте лучшее	158
3.9. Примите материальный успех	162
ФАК-ПРОГРАММА АНТИСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ	166
ВАУ-ПРОГРАММА СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ	171

ЧАСТЬ 4

НАСТРОЙКА СВЯЗНОСТИ РЕАЛИЗУЙ СЕБЯ В ПОЛНОМ МАСШТАБЕ

173

4.1. Будьте предпринимателем	178
4.2. Практикуйте добавление	183
4.3. Делайте то, что выбрали сами	188
4.4. Расширяйте партнерства	193
4.5. Распространяйте свои представления	198
4.6. Стройте свою сеть	204
4.7. Применяйте принцип WIN-WIN-WIN	208
4.8. Благодарите	212
4.9. Выбирайте будущее	217
ФАК-ПРОГРАММА АНТИСВЯЗНОСТИ	223
ВАУ-ПРОГРАММА СВЯЗНОСТИ	229

ЧАСТЬ 1 НАСТРОЙКА ДЕЙСТВЕННОСТИ



ОСВОБОДИ СВОЕ МОГУЩЕСТВО

Есть люди, которые умеют действовать. Правила их движения будто опираются на другие законы физики. Они оставляют заметный след, а не тратят время попусту. Их дело растет, развивается, они становятся профессионалами, действуют как мастера.

В чем секрет этой «другой» физики? У них едет — у тебя застревает. У них непрерывный поток движения — ты спотыкаешься. Их результаты заметны и ощутимы — а ты вкладываешься, выкладываешься, но сдвиги к лучшему едва видны. Дело не в старании и не в количестве знаний, которые ты собрал. Их секрет — в пропорции действия и размышления. Они умеют принимать решения, не попадая под влияние деловитого думания. И они не заражены фак-паттернами — стереотипами поведения и мышления, которые объединяются в фак-программу АНТИДЕЙСТВЕННОСТИ и не дают вести ту жизнь, которая нравится. У них работает вау-программа ДЕЙСТВЕННОСТИ. Задумал — делаешь — движешься — получается. Сдвигаешь дела, решаешь проблемы, не копишь пункты и подпункты плана. Твои действия приносят ре-

зультат, ты доволен, твоя энергия растет. Каждое завершенное дело не отнимает, но добавляет энергию. Действенность нарабатывается, и с каждым новым действием ты накапливаешь свое МОГУщество. То есть осваиваешь паттерны гениальности — те модели действия, которые приводят к росту и процветанию.

При этом наш мозг устроен так, что стремится найти объяснение и обоснование каждому действию. Но как только ты начинаешь обосновывать свои шаги, ты выпадаешь из потока активного действия, попадаешь в одну из девяти ловушек обоснования и продолжаешь жить под воздействием фак-паттернов, которые становятся блокираторами!

Вот эти ловушки:

- Самоприговор.
- Многодумание.
- Правильность действия.
- Одинокий герой.
- «У меня стресс».
- Оправдание желания.
- Недовольство собой.
- Нехватка.
- Вечная подготовка.

Сколько ловушек тебе уже знакомы? Столько раз заблокирована твоя действенность.

Ловушки есть в жизни каждого из нас, попасть в них легко. Как только ты почувствовал импульс к действию, но отложил его, распаковывается фак-программа, замещающая результативное действие рассуждениями о нем. Она меняет твоё отношение к себе, к ресурсам, к желаниям. Меняет твои мысли и отбирает энергию созидания. И это уже произошло с тобой, если:

- ты постоянно сравниваешь себя с другими не в свою пользу;
- легко отказываешься от своих желаний;
- живешь по принципу постоянной подготовки к жизни;
- отступаешь перед нехваткой каких-либо ресурсов;
- откладываешь дело, отговариваясь тем, что ты не в состоянии;
- собираешься делать так же, как у тебя получалось в прошлом;
- уверен, что лучше тебя никто не сделает;
- постоянно недоволен собой, но так ничего и не делаешь;
- тратишь силы и время на бесконечное обдумывание одного и того же.

Если тебе надоело постоянно ощущать бессилие, испытывать досаду, впасть в самоуничижение, апатию, мучиться вопросом: «Разве я могу?» – тебе нужно настроить свою действенность.

Твоя действенность повышается, когда ты учишься жить в логике «семь раз отрежь – один отмерь». Именно так – это не оговорка.

Поэтому...

Первое: стоит бояться не ловушек, а того, что деловитое думание ты привык считать полезным. И не замечаешь, что чем больше ты думаешь и собираешь информации, тем больше усилий тебе приходится прикладывать, чтобы сдвинуться с места.

Второе: в каждой ловушке спрятана стратегия твоего МОГУщества — она запускается, когда ты меняешь мысль, вокруг которой строишь действие:

- «неудача — я неудачник» на «неудача — это просто опыт»;
- «не важно, что сегодня, — лучшее случится завтра» на «живу сейчас»;
- «я должен иметь правильные желания» на «я хочу»;
- «нехватка — остановка» на «нехватка — перекомбинирование»;
- «у меня стресс, я не в состоянии» на «я могу, я справлюсь»;
- «делаю, как получалось раньше» на «пробую новое и меняю способ действия»;
- «хочешь хороший результат — сделай сам» на «привлекай других, обгоняй время»;
- «пока не нашел все ресурсы, не строй» на «как только задумал, начинай строить — ресурсы найдутся».

Секрет МОГУщества в том, чтобы слышать и вовремя использовать импульсы к действию. На треке НАСТРОЙКИ ДЕЙСТВЕННОСТИ ты научишься опознавать ловушки, обходить их, чтобы двигаться без препятствий, или выходить из них без потерь. Ведь ты уже знаешь, что внутренние препятствия не сравнятся по силе с большинством внешних. И когда ты снесешь фак-программу АНТИДЕЙСТВЕННОСТИ и заменишь ее вау-программой ДЕЙСТВЕННОСТИ, ты сам удивишься, сколько способен совершить.