

# Консолидация Сознания

Путь к лучшей версии себя

Игорь Бончук 2022-09-28 v0.1.2 (от 05.05.2026)

Изначальная цель этой книги в 2022 году была собрать, осмыслить и пронаблюдать за изменениями накопленных знаний в основных сферах жизни.

Управление сознанием, временем и эмоциями — квинтэссенция управления жизнью

В 2026 эта книга операционная система для каждого из нас, бионосителей первого поколения, преобразующая хаос, апатию, лень, кризис в энергию, структуру и консолидированное сознание. Я убежден что каждый бионоситель может взять для своей жизни часть из разных философий и систем (как и из этой) и собрать под себя максимально подходящую. Поэтому я старался продумывать модульную структуру системы и в каждом разделе обосновывать зачем и почему всё работает именно так, а не иначе. В первую очередь я пишу это для себя для того чтобы консолидировать свои собственные директивы в единое целое.

### **Суть консолидации сознания**

Самый эффективный путь где можно достичь высот — это сконцентрироваться на одном, спорт, бизнес, творчество.

Ключевая проблема — в нашей жизни мы не можем сконцентрироваться на чем то одном и забыть на все остальное. Наше тело требует ежедневного внимания, творчество требует линии снабжения в виде бизнеса. Консолидация сознания это способ связать в ограниченных ресурсах временных человеческой жизни максимум. Индивидуальный тайм менеджмент для движения сразу по нескольким фронтам вашей жизни. Сражения с ленью, прокрастинацией и дефицитом времени придется в реальности вести каждый день. К этому нужно подготовить свою психику и изменить сознание и восприятие. А главное особое внимание уделить самому удовольствию от жизни а не уйти в крайность где ты лишь скайнет и терминатор. Ты бульдозер, атомный ледокол, но который находит время железобетонно созерцать и радоваться бесконечно вечному. Иначе зачем нам все это? Мы продолжаем наш путь

## Концепция жизни

Прочитав множество книг по саморазвитию я запомнил, что важно жить именно сегодняшним днём и наслаждаться жизнью (при этом оставлять прошлое позади и спокойно готовиться к будущему). Поэтому я сформировал для себя правило идеального дня:

Каждый день необходимо совмещать два фундаментальных процесса:

- 1) Утро начинать тренировки тела, сознания, эмоционального интеллекта, силы воли
- 2) Вечером наслаждаться жизнью, замечать каждый позитивный момент и фокусироваться на хорошем. (Эмоции к вечеру преобладают над логикой)

Найдите для себя тот самый смысл жизни, который вам близок.

*«Около одной трети моих пациентов страдают не от клинически определяемых неврозов, а от бесцельности и пустоты в своей жизни» - Карл Юнг*

## Позитивное мышление

Реакция на эмоциональные переживания сопровождается функциональными изменениями и патологиями наших физических органов. Этим направлением в медицине занимается психосоматика.

По данным ВОЗ от 38 до 42% людей, обращающихся за помощью относятся к группе психосоматических.

Чтобы продлить жизнь и в полной мере наслаждаться ею крайне важно развивать в себе позитивное мышление.

Вместо того, чтобы ожидать счастливых случаев, праздников и удачи стоит создавать для себя свой «хороший день».

- 1) Полноценный сон. Эта крайне обширная тема. Совы по исследованиям более подвержены рискам ранней смертности, чем жаворонки (<https://www.eurekalert.org/news-releases/577065>) и пик выработки тестостерона для мужчин приходится на период с 1 до 5 утра.
- 2) Позитивная музыка. Сформируйте плейлист тех песен, которые у вас вызывают внутри только приятные воспоминания. Исключите все, которые связывают вас с неприятным прошлым.
- 3) Юмор, это могут быть позитивные видео с животными, смешные киногрехи или комедии. Формируйте специальные аккаунты в социальных сетях, которые не пересекаются с другой деятельностью (необходимо изолировать новостные потоки, работу и тд).
- 4) Ваши любимые персонажи из фильмов и сериалов. Чаще всего на ютубе вы можете найти подборки видео, которые раскрывают ваших любимых персонажей под хорошую музыку. Сохраните их себе в отдельный плейлист и пересматривайте для поднятия настроения (особенно хорошо, когда ваша деятельность соответствует персонажам, тут например хорошо раскрывается спортивная мотивация).
- 5) Ходьба и тренировки. Физические нагрузки высвобождают гормоны удовольствия — эндорфины. Поэтому стоит развивать силу воли и регулярно занимать своё тело тренировками.

Наш образ жизни служит фундаментом для позитивного мышления.

Создайте папку «Приятные воспоминания» и регулярно наполняйте её фотографиями, которые в будущем будут поднимать вам настроение.

*«Существует огромная разница между благосостоянием и состоянием блага. Вместо того чтобы сосредоточиться на всем хорошем и думать о том, как сделать положение вещей еще лучше, они стали заложниками своего прошлого. Одни беспокоятся об утраченных взаимоотношениях или финансовых проблемах. Другие страдают, вспоминая свое далекое от совершенства детство. Третьи печально размышляют о куда более тривиальных вещах: о недоброжелательных нотках в голосе продавца в магазине или сотрудника по работе. Те, кто настраивают себя на подобные мысли, позволяют беспокойству разрушать себя. Они сами же блокируют огромные потенциальные возможности своего сознания, лишают его способности творить чудеса. Эти люди никогда не осознают, что контроль над сознанием — это квинтэссенция управления жизнью. Прежде всего начни жить, наслаждаясь своим воображением, а не своей памятью»* Робин Шарма - Монах, который продал свой «феррари»

## **Визуализация целей**

Когда вы чувствуете, что вы потеряли свой путь, ваши жизненные цели и желания кажутся разбросанными пазлами стоит попробовать технику визуализации целей. Для начала начните записывать ваши основные цели (я предпочитаю тетрадь и вообще всё физическое, но это не принципиально). Например вы хотели бы начать ходить по вечерам, любоваться закатами, читать книги. По моему опыту большая часть людей именно визуалы (психотип, воспринимающий большую часть информации при помощи зрения). Найдите для каждой цели фотографию, которая у вас вызывает устойчивую ассоциацию с этой целью (это может быть непосредственно фото желаемых книг, бегущий человек, красивый закат) и сформируйте из этих фотографий в фоторедакторе коллаж. Обратите внимание на то, в каком порядке вы сформировали пазл ваших целей. Чаще всего именно в центре вы поместили самую важную для себя цель. Вы можете осознанно менять размер каждой фотографии и расположение, для достижения оптимального эффекта. Установите этот коллаж как обои рабочего стола или в любое другое место, которое вы хотя бы раз в день будете осознанно видеть.

## **Тотальная оцифровка жизни**

Я постепенно начал превращать хаос и беспорядок в осознанную плоскость и к настоящему времени обладаю информацией за последние 7 лет (уточнение от 2026 года с 2012 года данные) о своей активности, снах, бюджете, выполненных задачах в бизнесе, настроении. Когда я начал вести учет своих финансов, я заметил за собой импульсивные покупки и начал работать над финансовой грамотностью. Когда вы увидите динамику количество просиженных вами часов и количество пройденных километров вы осознаете, насколько ваша жизнь далека от идеальной и что более важно вы сможете сразу измерять, как каждое ваше действие делает её лучше. Начните с самой банальной вещи — заведите личный дневник, где будете записывать время и как прошел ваш день, ваши эмоции. Затем попробуйте подвести итоги месяца и насколько ваши ожидания и прогресс по целям соответствуют реальности и нужно ли пройти консолидацию сознания повторно.

Дополнение от 2026 года: сейчас мне достаточно создать папку и в файлы записывать что я делал за день — нейросеть сама всё подсчитает, сложные программируемые системы уже не настолько актуальны как на 2022 год, когда я начал писать эти заметки.

## Ощущение времени

Возможно сейчас вам кажется, что вы молоды и у вас ещё полно времени подумать об этом. По моему опыту именно о таких мыслях люди спустя улетающие годы жалеют. Рекомендую напомнить себе о времени таким образом:

- 1) Возьмите тетрадь в клетку и нарисуйте границы области 12x10 клеток
- 2) Проанализируйте, насколько изменилась ваша жизнь за один обычный месяц
- 3) Закрасьте 1 клетку и сфокусируйтесь на том, что даже **один месяц это почти 1% от вашего десятилетия**

Это упражнение и общение с людьми, которые прожили больше вас на десятилетия в большинстве случаев помогает избавиться от подобных деструктивных мыслей.

Время — это один из самых, если не самый ваш ценный ресурс. За исключением сна и прочих потребностей организма у вас каждый день есть около 12 часов времени. Но что ещё более важно, меняется ваше восприятие времени с возрастом. В детстве оно течёт медленнее, к старости бесценные минуты будут пролетать за мгновение. Поэтому сделайте тайм менеджмент одним из ваших фундаментальных навыков.

## Победы и поражения

*«Самое важное в жизни не в том, чтобы приумножить свои успех. Это сможет каждый дурак. Действительно важно уметь извлечь выгоду из своих неудач. Это требует ума, и в этом заключается разница между умным человеком и дураком» - Уильям Болито*

Человек эволюционно устроен так, что фокусируется на неудачах, поражениях и плохих новостях. Когда мы начинаем осознанно записывать все наши победы и поражения, то объективная картина обычно выглядит совсем иначе. Начните фокусироваться на своих победах, записывайте значимые в календарь и поздравляйте себя с ними спустя год. Напоминайте себе о ваших значимых достижениях так же, как празднуете день рождения и новый год.

## Фокус сознания

Наблюдая за собой и общаясь с многими людьми, я пришел к выводу, что сознание человека может подобно микроскопу сфокусироваться даже на самых незначительных мелочах. Оно может полностью погрузиться в абсолютно не стоящую нашего внимания мелкую проблему в магазине и не замечать окружающее. Я представлял себе в такие моменты, что люди смотрят на мир сквозь лупу или замочную скважину, не имея возможности охватить всей картины мира и каждый фокусируясь только на своём. Наше сознание потрясающий инструмент, существует феномен Баадера -Майнхоф, который мы все с вами неоднократно замечали. Люди начинают повсюду замечать то, о чем только что узнали или с чем имели дело недавно. Таким образом важно соблюдать информационную гигиену и впускать в свое

инфополе как можно больше конструктивных и позитивных мыслей, идей, образов, людей.

Коротко стоит упомянуть ещё такие когнитивные искажения, как селективное восприятие (склонность уделять внимание тем элементам, которые согласуются с ожиданиям и игнорировать остальные) и склонность к подтверждению своей точки зрения (склонность искать и интерпретировать информацию, которая согласуется с его точкой зрения, убеждением или гипотезой). Здесь же нам приходит на помощь потрясающее свойство нашего мозга, а именно нейропластичность. Будьте открытыми новым конструктивным идеям и не превращайтесь в закоренелых консерваторов (в рамках разумного).

## **Как перестать беспокоиться и начать жить**

Если хотите углубиться — рекомендую прочитать одноименную книгу. Стресс нарушает работу иммунной системы и приводит к гибели синапсов головного мозга. Длительный стресс может привести к проблемам с сердцем и даже диабету. Наш организм запускает механизм мобилизации, который поможет нам или выжить в битве, или убежать от опасности. Мобилизуется всё — мышцы, нервы, сосуды. При этом кора головного мозга, пищеварение и многие другие органы временно отодвигаются на второй план. Именно поэтому хронический стресс настолько опасен для нашего организма.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191121163326.htm>

Для борьбы со стрессом и беспокойством я рекомендую прочитать книгу Дейла Карнеги — Как перестать беспокоиться и начать жить, там описаны действенные методики на самые распространенные случаи переживаний.

Прежде всего прочитайте главу про позитивное мышление. Образ жизни определяет во многом ваше отношение к стрессу.

Пошаговый план, если всё же беспокойство не отпускает вас:

- 1) Запишите все, что вас беспокоит. Не принимайте импульсивные решения. Соберите все факты (+обратитесь к теории вероятности). Заранее смиритесь с худшим вариантом развития событий. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы беспокоиться по пустякам.
- 2) Напишите, что вы можете предпринять, тщательно взвесив все факты, чтобы улучшить ваше положение
- 3) Напишите, что и когда вы решили сделать прямо сейчас

## **Вредные привычки**

Главные вредные привычки, от которых необходимо избавиться

- 1) Курение — артерии, кожа, легкие, скорость старения
- 2) Алкоголь — мозг, скорость старения
- 3) Засыпать в час ночи и позже — гормоны, иммунитет
- 4) Переедание — мотивация, ЖКТ, лишний вес, скорость старения
- 5) Хронический стресс — мозг, ЖКТ, иммунитет

- 6) Долго сидеть без движения (более 30 минут) — кровеносная система, сокращение жизни
- 7) Мучное, избыток специй, жареное — проблемы с желудком и кишечником
- 8) Избыток сладкого — зубы, диабет, печень, кожа, волосы, ногти
- 9) Загорать на солнце — ускоренное старение кожи

## **Состояние потока**

Помните то самое ощущение, когда вас невозможно оторвать от интересного дела и все мысли в вашей голове сфокусированы на решении этой одной задачи?

Если вы чувствуете усталость, скуку и у вас нет мотивации и тянет на сладкое — это полная противоположность. Чтобы выйти из этого состояния необходимы правильные стимулы.

- 1) Если задача слишком сложная и обширная, разложите её на выполнимые за короткие сроки подзадачи.
- 2) Включите музыкальный плейлист, который идеально мотивирует к этой задаче. Для спорта и работы обычно это разная музыка.
- 3) Отключите внешние раздражители, такие как уведомления итд
- 4) В крайних случаях можно прибегать к кофе, но если вы регулярно его пьете как и другие стимуляторы эффект будет незначительным

## **Самоисследование**

По моему опыту учета с 2012 года и личных дневников из детства (2000 год) в эпоху ИИ появляется невероятная возможность для самоисследования путем простого создания папочки и заметок в ней текстовых о том, что вы делаете, что едите. Нейросеть способна непредвзято со стороны посмотреть на вашу жизнь. Чем более детально вы записываете ваши переживания, ваши дневные циклы активности, тем точнее рекомендации будут. Все мы хотим жить долго и счастливо и для активных действий необходимо собрать максимально детальную базу данных. Затем мы задаем вектор — сделай деконструкцию данных из моего дневника, цель — продление жизни, снижение стресса и настроение на счастье. Эти данные также критически важны вам для возведения собственной пси вышки.

## **Оцифровка реальности**

Важно не просто замерять свои веса но и фиксировать цифровые показатели свой вес, параметры тела. Показатели давления и пульса могут помочь вам в дальнейшем также как и срезы питания и образа жизни. Формирование привычки по оцифровке реальности снижает тревогу и формирует экзоскелет дисциплины. Вы не говорите я в депрессии, вы записываете свои мысли и пишете бионеситель сегодня получил оценку эмоциональный фон 4/10. Это буквально слой абстракции как будто ИИ смотрит на вас со стороны.

## **Возведение своей пси вышки**

В эпоху ИИ мы поглощаем гигантские объемы информации, однако нам нужен свой источник, который будет направлен полностью на нашу созидательную деятельность и самоисследование. Я называю этот источник — пси вышка. Простой план возведения без технических деталей:

- 1) Вам необходима папка с текстовыми файлами, где вы ведете свои ежедневники и текстовый файл с ключевыми проблемами (например осанка, усталость глаз, это индивидуально что тебя бескоит)
- 2) Мы отправляем файлы в нейронку и даем установку «активировать протокол красный горизонт, деконструкция для бионосителя и генерация позитивных аффирмаций для достижения целей и корректировки поведения» (промт опять таки индивидуален, какой язык вам подходит и какой вектор задать)
- 3) Мы генерируем аудиодорожку из ответа + накладываем эпичную музыку в CapCut (окей, музыку которая ВАС вдохновляет и мобилизует). Я еще добавляю двигающуюся простую картинку из стороны в сторону с визуализацией тк не только слушаю но и смотрю на втором мониторе.
- 4) Экспортируем получившийся подкаст в аудио/видеофайл и прослушиваем в свободное время. Еще лучше если совмещать с выписыванием на листик этих же аффирмаций (мой иммунитет работает безупречно, защищая и восстанавливая меня и прочих, вектор которых вы задали)
- 5) Корректируете пропаганду пси вышки новыми директивами и продолжаете слушать. Складываете каждый подкаст/видео в папочку чтобы в будущем можно было легко вернуться к прослушиванию.

Невероятный эффект самоперепрограммирования будет замечен очень быстро (зависит от того, насколько сильно ваше намерение, тут работает та же схема как и с пробуждением без будильника или осознанными сновидениями, сильная директива для вашего подсознания ускоряет перепрограммирование).

Вместо бездумного потребления чужих установок, вы начинаете формировать свою собственную среду из своих целей и потребностей.

## **Деграция навыков и мышления в эпоху ИИ**

В эпоху когда нейронки могут за нас думать и писать, великий соблазн передать им все функции и деградировать. Это для тебя невероятная возможность. Кто то пойдет по наименьшему сопротивлению и вообще перестанет писать. Я предлагаю мыслить стратегически. Понимать где этот инструмент использовать как калькулятор, а где сознательно им пренебречь. Когда ты пишешь свои мысли сам (а еще лучше аффирмации от руки) то твой мозг получает сильнейшие сигналы в сравнении с просто чтением глазами, твой мозг начинает и подкидывать тебе еще больше мыслей. Если же ты забываешь на свои мысли и ищешь/копируешь только готовое — с крайне осторожностью относись к этому пути.

## **Режим дня**

Режим дня я бы поставил буквально на первое место во всей жизни. От того, как ты высыпаясь, восстанавливаешься и насколько у тебя большой резерв с утра силы воли для принятия решений буквально зависит ВСЯ твоя жизнь. И это самый сложный ритм даже с дисциплиной. Я сам большую часть жизни сражаюсь за режим дня и искушением лечь позже/поспать дольше.

Всегда принимай критические решения в первой половине дня, а если такой возможности нет, еще раз взвесь всё, спроси у непредвзятой нейронки (обязательно дописывай реалистично, сравни плюсы и минусы, задавай вопросы а не просто поддакивай).

## **Видео блог это твоя рекурсивная имплементация**

Что я понял за 49 дней ведения видео блога — это мощнейший инструмент для развития мыслей и закрепления установок. Как это работает — ты даешь сигнал мозгу что тебе нужны мысли для блога, мозг начинает генерировать гигантское количество мыслей и взгляд на каждый объект и ситуацию в жизни. 1) ты записываешь ВСЕ конструктивные мысли для фильтрации 2) ты озвучиваешь их на камеру (проговариваешь по сути) 3) ты во время монтажа опять прослушиваешь и читаешь субтитры 4) ты при публикации опять прослушиваешь эту мысль от себя. Это целых 4 точки касания одной мысли с твоим подсознанием. Даже если видео не залетит, это маленький шаг для твоего подсознания. Когда я записал видео что наши межпозвоночные диски питаются при помощи диффузии я обратил внимание что выйти на улицу стало для меня не бесцельным занятием — это буквально подпитка позвоночника и продление жизни. И стало легче просто выйти. И это лишь отдельно взятая мысль. То что я ключевые идеи внедрил в состав книги это уже 5 точка касания мысли с моим подсознанием. Так можно продолжать до превращения мысли в базовую операционную систему на уровне воспитания из детства. Вы только представьте сколько точек касания каждый день с бредовыми и деструктивными установками мы сталкиваемся, без своей личной пси вышки и блога вы становитесь лишь бионосителем ведомым течением массовых трендов, где выгоды нет вас сделать лучшей версией себя.

## **Дисциплина это фундамент**

Ключевое в жизни это не мотивация, не импульсивные действия, это формирование дисциплины. Сила воли может иссякнуть к вечеру, но дисциплина это мета навык. Буквально навык по формированию других навыков и ослабления негативных навыков (в синтезе с оцифровкой реальности). Дисциплинированный человек не будет испытывать свою силу воли закусывая сладости в холодильник, он не допустит десертов на этапе супермаркета.

Как же ее развивать? Буквально тренировать абсолютно также как и ваши мышцы. Прогрессией нагрузок. Определить свой текущий уровень и формировать привычки посильные. Для меня показательный тест — собирать паззлы. Это казалось бы абсолютно бессмысленно, ты же с этого денег не заработаешь, но это четкий индикатор усидчивости, консистентности и если надо несколько дней подряд собирать то дисциплины. Если бы я начинал сейчас с нуля, я бы ежедневно писал в блог (что я и делаю публично) — таким образом мы создаем невероятную синергию. Мы оцифровываем реальность самоисследованием и тренируем ежедневную дисциплину. Учимся формировать самые простые привычки. Как бы я например бросал курить с точки зрения развития дисциплины? Я бы замерил сколько сигарет и когда я выкуриваю на протяжении недели. И начал бы после оцифровки планвый переход и заместительную терапию.

## **Сверхчеловеческая устойчивость к монотонности**

Один из ключевых навыков, который кристаллизовался за годы, который вам пригодится по жизни для развития дисциплины и силы воли. Как развивать проще всего: как и мышцы и дисциплина это прогрессия нагрузок, начинаем с самых унылых паззлов и собираем их фиксированное время (начинаем с маленьких и доводим до тех которые собираются несколько дней). Можно еще выписывать аффирмации одинаковые на весь лист А4. Уверен у каждого из вас найдется под рукой невероятно монотонное и скучное дело, на котором вы можете прогрессировать и прокачивать этот навык.

## **Внезапный отдых**

Казалось бы что можно сказать об отдыхе? В бесконечном походе у вас всегда мысленно может быть возможность добавить выходной день чтобы отдохнула ЦНС. Этот инструмент нельзя использовать бездумно (если у вас еще навык бульдозера дисциплинированного не кристаллизовался то можно бесконечно отдыхать). У меня когда я ничего не делаю я сам захочу что то делать и в чем то развиваться. Поэтому если я во время отдыха играю в игры я четко вижу что как только мне хочется развиваться в игре значит ЦНС уже близка к полному отдыху.

## **Истина добывается в бою, а не в штабе**

За 49 дней великого похода я четко понял что нельзя все предугадать и распланировать. Истина рождается в процессе творчества. Каждый день записывая дневники кристаллизовалась фраза мы продолжаем наш путь например. Какие то фразы отлетали, это как некий процесс эволюции ежедневной.

## **Маяк в эпоху хаоса**

Консолидация сознания как пазл собирает оцифровку реальности, пси вышку и формирует устойчивую дисциплину и силу воли. Ваш любимый магазин может закрыться, в мире может начаться кризис, но вы четко знаете что вы можете опереться на самого себя каждый день.