

Юрий Оптимист

ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ ТРАНСЕРФИНГ,

...или Как математик
стал эзотериком



Аннотация

В книге тесно переплетаются осознанные сны, искусственный интеллект, прошлые жизни и, конечно же, трансерфинг реальности. Вы узнаете, как осознанные сны позволяют почувствовать себя творцом с безграничными возможностями. Книга демонстрирует, как мировоззрение автора эволюционировало от полного скептицизма до глубокого эзотеризма. Читателю предлагается увлекательная игра, позволяющая попробовать себя в разных ролях, попутно развивая масштабность мышления и свою амбициозность. Вместе с автором читатель сможет задуматься, зачем осознанные сны современному амбициозному человеку, не безразличному к будущему нашей Земли. Среди поднимаемых вопросов: что такое человек, каковы его возможности и роль на Земле.

Диссертация на соискание учёной степени
кандидата эзотерических наук ☺

Как читать эту книгу?

Эта книга необычная. И дело вовсе не в её интерактивности. По сути — вам предлагается добровольная интересная игра с вашим сознанием. Мы посмотрим на разные концепции устройства мироздания с разных точек зрения, постепенно сближая их и переплетая. Попробуем нащупать границу перехода от одного мировоззрения к

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

другому. Постараемся убрать противоречия между ними. Обсудим на доступном уровне разные модели нашего мира.

Но вначале — несколько слов о том, как сделать это чтение понятным вне зависимости от вашего уровня осведомлённости.

Во-первых, надо сказать про структуру и логику изложения. В книге есть главы с номерами от 1 до 9. Это основной её скелет, и здесь изложены основные идеи. Именно с этих глав началось моё исследование того, «как люди относятся ко всему этому». Постепенно, «играя» с группами по 2—5 человек, я лучше понимал, какие вопросы надо задавать игрокам, чтобы они сами дошли до нужной идеи. Без навязывания или утверждения чего-либо, а «просто подумав».

Не на все вопросы будут даны однозначные ответы, но этого и не требуется. В пронумерованных главах сформулирован вопрос. Читателю предлагается подумать над ним. Не спешите — отложите книгу, может, на день или даже на два. И продумайте, прокрутите вопрос через себя. В этом случае читать далее будет гораздо интереснее. Вы сможете сравнить мои ответы со своими.

Во-вторых, помимо нумерованных глав, есть материал между главами. Он готовит читателя к следующей главе. Я старался продемонстрировать какие-то идеи, черпая вдохновение из книг и кинематографа.

Есть также три особенно выделенных **ПреРидинга** — они и помечены этим словом. Я постарался найти наиболее краткий материал в интернете. В них читатель сможет ознакомиться с основными концепциями, которыми я оперирую в дальнейшем. Без такого ознакомления вам будет непонятно, о чём вообще я пишу. Поэтому именно преридинги (и только они), если вы не изучали оригинальных

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

авторов, обязательно надо читать/смотреть ДО начала соответствующей главы.

Для слушателей аудиокниги я постарался описать, как самостоятельно найти эти материалы в интернете. Я указывал название видеоролика или статьи. Проверял чтобы они легко находились в Google по этому названию. Другой способ получить быстрый доступ к интернет-ресурсам – это мой веб-сайт. Его адрес вы найдете в **Приложении 1**.

В-третьих, в сдвинутых вправо абзацах (примерно так оформляют цитаты), я описываю свои сновидения на затронутую тему. «При чём тут сны?» — спросите вы.

Написание моей книги ушло около 15 месяцев. И те часы, которые я потратил на работу над ней, были самими крутыми — это состояние потока и полёта мысли. Это восторг от творчества и озарения. Это ночные посиделки до 3—4 утра. Спать не хочется, тебя «прёт» — мысли остановить невозможно. И хочется их записать, чтобы к утру не забыть важные моменты. Порой садился я за клавиатуру с одной идеей, а уже в следующий час писал о том, о чём и не думал до этого. Мысли рождались в процессе творчества, и сей процесс был очень приятным для меня.

В итоге мой мозг оказался настолько заряжен идеями, что очень часто мне снились сны по волнующей теме. Их я записывал на диктофон, а потом переводил в текст. Эти сновидения, коих я отобрал три десятка, теперь являются словесными иллюстрациями к подаваемому материалу. При описании сновидений я буду указывать, был ли это осознанный сон или нет. Почему — расскажу чуть позже.

В **Заключении** я описал в каком именно мире и обществе я хочу жить, и данная книга — мой скромный вклад в воплощение моей мечты.

Эта книга — моё путешествие в новый мир, здесь много

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

личного, всё пропущено через себя. Вы сможете проследить, как менялось моё мировоззрение, с каких вопросов я начал и к чему пришёл. Если вам покажется, что я немного хвастаюсь или зарвался, возможно так оно и есть. Мне же больше нравится формулировка «испытай восторг открытия вместе со мной». Приглашаю и вас в это путешествие!

Отказ от ответственности, или «Полезная модель»

Всё, что я здесь пишу, рассматриваю, анализирую, предлагаю или критикую, — это лишь теоретически возможные модели мироустройства. То есть то, каким бы могло быть устройство нашей с вами реальности.

Речь не только и не столько про планету Земля. Речь про структуру реальности. Про структуру любых других миров и реальностей, которые уже существуют, или могли быть созданы людьми или кем-то ещё. Если какая-то модель вам неприятна, вызывает отторжение — пропускаем, читаем дальше или совсем отбрасываем сей труд в сторону.

Итак — «полезная модель». Именно полезные модели я строю в этой книге. Здесь 2 слова и оба ключевые. Давайте разбираться.

«Модель» — это упрощённое описание чего-либо. Строго по словарю: «упрощённое представление реального устройства и/или протекающих в нём процессов, явлений».

«Полезная» — несущая пользу для понимания материала, для **приоритизации жизненных задач, для избавления от ненужных размышлений.**

Если я вам скажу, что в новой модели мира «Земля имеет форму чемодана», это не значит, что она реально имеет такую

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

форму. Однако если такая модель позволяет мне лучше прогнозировать расход топлива, необходимого самолёту для перелёта из точки А в точку Б, или помогает настроить работу космических спутников — то я буду считать, что Земля — это чемодан.

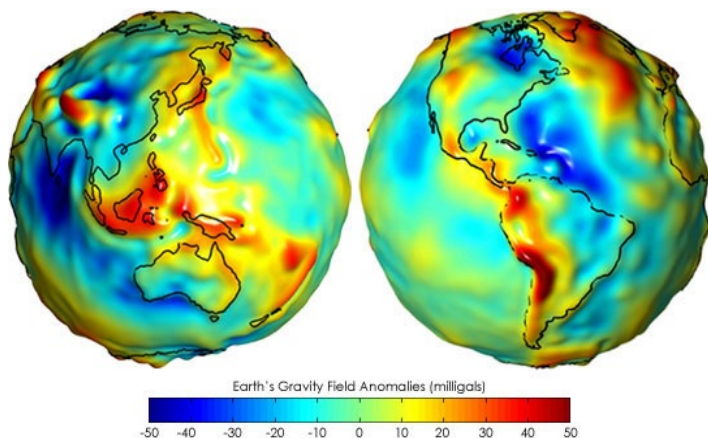


Рисунок 1-2. Геоид — одна из моделей Земли, учитывающая гравитационные аномалии

У меня нет цели пересказать всю научно-популярную литературу на эту тему. Однако вот прекрасная цепочка постепенно совершенствовавшихся и усложнявшихся моделей мироустройства — от плоской Земли на трёх китах, через Птолемея и Коперника, до теории относительности Эйнштейна, мультивселенной Митио Каку и Дэвида Дойча.

Физики разрабатывают «теорию суперструн», создают «теорию всего». И, я надеюсь, однажды сделают это. Однако некоторые из моделей, которые нам предстоит рассмотреть, будут отрицать саму возможность существования этой всеобъемлющей физической теории, в чём вы сможете

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

убедиться уже совсем скоро.

Где-то существование Творца предполагается аксиоматически, где-то, наоборот, утверждается, что никакого разумного замысла нет и быть не может.

Предисловие

Меня всегда будоражит и переполняет чувство восторга от чего-то нового. Ещё больше радует предвкушение того, что сейчас я увижу восторг в глазах друзей. Я люблю **предлагать их сознанию что-то оригинальное**, неожиданное. Чем и хочу с вами поделиться. Например, рассказы про то, как устроен наш мир. При этом я говорю: «Представьте себе ситуацию...» — так как хочу оставить человека в комфортной среде. Но даже в этом случае некоторые говорят: «Ты пудришь мне мозги». В целом это нормальная защитная реакция, и не стоит подобных людей разубеждать. Не каждое сознание готово к чему-то революционному, но я ищу именно их — смелых и дерзких. Таких, как ты, мой читатель, с вами мне интересно. Интересно вместе тусить, дружить, работать, строить новое.

Возможно, я выгляжу теоретиком, витающим в облаках, но сам считаю себя прагматиком. То есть «модели мироустройства» хотя и теоретические, но изучаю я их не только и не столько ради забавы сколько ради личной пользы.

Пользу стоит понимать в широком смысле — это не обязательно материальные блага или условия жизни. Важны так же: ваше окружение, хорошее настроение в трудные времена, очевидность в принятии сложных решений, возможность менять себя в лучшую сторону без сверхусилий. Серьёзная заявка на победу, не правда ли?

Часть работы по написанию книги всегда сводится к

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

тому, чтобы разобраться в себе, в своём отношении к поднимаемым темам. Сколько себя помню, я никогда не был верующим. Сказывается и детство в СССР, и светское образование... Прекрасна книга Ричарда Докинза «Бог как иллюзия». Автор проводит глубокий анализ причин религиозности людей. Раньше я немного стеснялся говорить, что я атеист. Более точно — не религиозный человек. После прочтения Докинза — не стесняюсь.

Также с некоторых пор я отбросил всякие мысли кого-то переубедить — верующим людям живётся в чём-то легче и, конечно, спокойнее. Это утверждает и американский нейроэндокринолог, профессор Стэнфордского университета Роберт Сапольски, известный специалист в области неврологии. В доступном на «Ютуб» видеоролике (<https://www.youtube.com/watch?v=-exAeF-АКА0> [1]) «Религия, как средство против стресса?» профессор говорит: «религиозные убеждения оказывают определённое защитное воздействие на здоровье, в основном за счёт того, что вы становитесь своего рода социальным сообществом». И далее, касательно психического здоровья: «люди, которые глубоко религиозны, в какой-то степени защищены от тревожных расстройств».

Вера помогает отбросить «мучительные поиски истины» и сконцентрироваться на «земных делах». Это очень удобно. В большинстве случаев. Другими словами — для большинства людей. Но меня такое «простое решение» не устраивает совершенно (дополнительные аргументы можно найти в книге Дэвида Дойча «Начала бесконечности»).

Я стремлюсь понять причины того, «почему наш мир таков». Не исключаю, что в моих мозгах из-за этого произойдёт подмена понятий и одна вера (или её отсутствие) заменится на другую... На нечто такое, что мне поможет

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

принимать решения в сложных ситуациях, не сворачивать с выбранного курса. Немного иронично звучит 😊, но тем не менее...

Однажды задав вопрос: «Если бы вы стали всемогущим богом, то что бы делали?» — я получил ответ в стиле «дела Господни неисповедимы». То есть даже и попробовать представлять, что я всемогущий бог, не буду. И это весьма частая позиция, если человек верующий. Человек убеждён, что замыслы и мотивы Творца непостижимы, и даже попробовать их понять не пытается.

Мне же, наоборот, интересно представить себя на месте Творца, с его возможностями, задачами и способами их решения! Пустить фантазию в пляс. Это же так интересно! Разве нет?

Чем Наука отличается от Эзотерики? (часть 1)

Всю жизнь я скептически относился к разного рода гадалкам, астрологам, магическим ритуалам... В будущем всё возможно, но пока не могу сказать, что на момент написания этих строк что-то сильно поменялось — я сейчас про реальный мир... Ну тот, который мы с вами называем Реальностью.

Но что же такое Реальность? Чем сон отличается от яви и как проверить, что вы не спите? Сколько уровней реальности/осознанности может существовать? И вообще, существуют ли какие-то уровни, когда можно перескочить с уровня N на уровень N+1, или мы имеем дело с непрерывным континуумом? К некоторым из этих вопросов мы ещё вернёмся.

Сейчас же речь пойдёт немного про другое. Сам я

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

человек «от науки», дипломированный математик, кандидат технических наук и т. д. и т. п. И до сих пор, рассказывая «про это» даже давно знакомым со мной людям, всегда делаю оговорку из первого абзаца про астрологов и пр. Так что же такое научность?

Философ Карл Поппер сформулировал критерий научности: если вы можете спланировать (описать, организовать) эксперимент, который опровергнет вашу теорию – то такую теорию можно назвать научной. Не так важно, сможете ли вы сейчас провести этот эксперимент, важнее то, что вы можете его вообразить, то есть что он в принципе существует. Если такого эксперимента, даже в теории, ни автор теории, ни критик предложить не могут – то это НЕ научная теория.

Пара примеров, начну с козырей – «существование бога» – не научная теория. Астрологические прогнозы – тоже не научно. Ну вы поняли. С научными примерами даже проще – нас в школе/вузе учили ставить и проводить эксперименты, ключевое понятие здесь «воспроизводимость результатов».

А как быть с вероятностными моделями? Например, «с некоторой вероятностью, пока я пойду в магазин, мне дороге перебежит чёрная кошка, я в этом уверен».

Уверен с некоторой вероятностью? ☺ Что же это за уверенность такая?.. Конечно, такая вероятность существует, только в этом я и уверен. Но не могу быть уверен, что кошка точно появится. Я также не могу гарантировать, что если схожу в магазин 10 раз, то увижу кошку хотя бы однажды, даже если за три прошлых моих похода в магазин она выбегала.

Существует много литературы по саморазвитию, или, как её ещё называют, самопомощи. Люблю читать такие

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

книги. Вроде «Как привести дела в порядок за N дней», «Как наладить жизнь и избавиться от проблем», «Взлом системы», «Мечтай и богатей», «Как стать здоровее и богаче», в общем, выбор очень широкий.

В этих книгах систематизируется жизненный опыт многих людей – через призму методики автора. Приводятся примеры, как данный подход помог ему в той или иной ситуации. Некоторые советы очевидны и вполне понятны: ведите дневник успехов, анализируйте всё, что сделали, и то, какой эффект это дало, составляйте план на завтра, отмечайте, что и как выполнили. Пока всё обычно.

В других книгах к уже описанному мною выше добавляется позитивный настрой и оптимизм. Что ж, это тоже понятно: пессимист не начнёт нового, не будет даже пытаться. Далее приводится реальная статистика о том, что оптимисты живут дольше, реже болеют, просто счастливее... (Гоулман «Эмоциональный интеллект»). стакан наполовину полон... Ну вы поняли.

Иногда в таких книгах добавляются физические упражнения, которые улучшают самочувствие. Авторы советуют нам «не нервничать», так как стрессы – это вредно. Снова статистика, ссылки на статьи и прочие исследования британских учёных. Часто с именами реальных британских учёных ☺, Институт Гэллага и т. п.

Всё научно, вопросов нет, хотя кто-то из читателей может лениться делать зарядку или вести дневник. Но пользу из этих книг люди получают. Кому-то одни книжки заходят, кому-то другие. Вот реальный пример, возможно, вы «узнаете себя»: муж и жена 10 лет в браке, жене книга понравилась, муж тоже начал её читать, но говорит «фигня детская, несерьёзная». Мол, «позитивный настрой – это хорошо, но надо работать, а не самовнушением заниматься».

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Смотрим дальше. На профессиональной конференции для ИТ-специалистов посещаю стенд «Альпины Паблишер» или издательства «МИФ» – очень хорошие издательства (они тщательно выбирают, что издавать). Вижу книги, очень похожие на упомянутые мною в предыдущих абзацах. Книги с миллионными тиражами по миру. В этих книгах авторы уже настойчиво рекомендуют медитации для борьбы со стрессом. Лично мне в известной московской клинике эндокринолог прописал медитации для снижения уровня кортизола – так что пользу медитаций можно считать научной рекомендацией. Улучшаем сон и тому подобное.

В другой раз захожу в «Дом технической книги» в Москве. Здесь часть книжек «Альпины» лежит рядом с книжками про «силу подсознания» и про то, как позитивное мышление меняет жизнь. И вот вижу «Сам себе плацебо» Джо Диспензы. Что ж, данный эффект там описан научно, не зря же проводят плацебо контролируемые исследования. Но этот автор идёт дальше. Перемежая текст ссылками на исследования, он делает акцент на том, что здоровье можно поправить, если во время медитации представлять себя здоровым. Хм, интересно. Самовнушения, которые работают.

Следите за моей мыслью? У Джо Диспензы приводятся примеры чудесных исцелений, которые наука объяснить пока не может. И он не единственный автор, кто приводит такие примеры. Поверить легко: ну повезло кому-то, вероятность же не нулевая. Вспоминаем про скрытые резервы организма, например, индийские йоги тоже могут удивлять. Но автор пишет, что ты сам сможешь проверить возможности исцеления на себе! Проскакивает недоверие? Или тревожный звоночек? «Дзынь-дзынь» – что-то тут не так...

Не останавливаемся, читаем дальше, так как уже слишком круто – сломанный позвоночник вылечить без

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

докторов. Смотрим отзывы о этих книгах в инете – есть и хорошие, и не очень. Но больше хороших. Ну отзывы можно накрутить. А вот тираж книги подделать уже сложнее (ну не выкупать же его у самого себя). Для плохой книги поднять продажи только фейковыми отзывами не получится. Рассуждая далее про накрутку отзывов и выкуп тиража, можно и самому в конспирологи попасть ☺.

Почему отзывы резко полярны? Почему часть читателей этих книг восхваляет авторов и благодарит, а другая часть – критикует и не верит излагаемому? Подумайте – почему?

Ходим вдоль прилавков в том же «Доме технической книги», что на Ленинском проспекте в Москве. О, а вот и книги, где знакомые методы, а именно позитивные установки в состоянии, близком к медитации, помогают наладить не только здоровье, как у Диспензы, но и все аспекты жизни, включая личный успех, бизнес и т. п. Конечно же, если дневник вести и пару десятков раз в день повторять, каким ты хочешь стать (аффирмации), то эффект усиливается. Примерно так я познакомился с Трансерфингом. Класс, ну если плацебо – это научно, то чем тут хуже? Те же методы... но, простите, куда-то научность рассеивается... С другой стороны, ничто не мешает попробовать описанные методики налаживания жизни самому, цена вопроса невелика.

Кто-то рискнёт и увидит позитивные изменения в жизни. У другого же ничего не выйдет. В чём секрет? Может, как с кошкой – «вероятностная» история – иногда работает, а иногда нет? Если вы хотите глубже разобраться в этом вопросе, настоятельно рекомендую прекрасную книгу Александра Жарова «Почему трансерфинг реальности работает не для всех» (2023).

Но ведь плацебо тоже не на 100 % работает, а лишь повышает статистику выздоровлений. Уверенности в

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

методиках ни у меня, ни у вас может не быть, но, кажется, они столь же научны, как и эффект плацебо. Продолжение следует...

Про осознанные сны и Осознанность

Осознанным называется такое сновидение, когда вы, видя сон, знаете, что спите. И при этом активно участвуете в происходящем, а не просто «смотрите кино». Состояние это бывает не у всех людей, однако оно не редкость. Как правило, осознав «что это сон», человек достаточно быстро просыпается. Для того чтобы продлить такое состояние не пробуждаясь, разработаны и описаны методы, включающие в себя определённые тренировки. В интернете на эту тему тоже имеется много материалов. Я советую вам книгу «Пробуждённые сновидения» Алана Уоллеса и фильм «Пробуждение жизни» 2001 года.

На момент написания этой книги в теме осознанных снов я – любитель, а не профи. Возможно, даже правильнее будет сказать – любитель-самоучка. Я не читал труды Михаила Радуги, равно как и книги других авторов. До описываемых здесь моих осознанных сновидений я не читал интернет-форумов, пабликов на «Пикабу» и не изучал какие-то специальные техники выхода в осознанный сон (это всё было лишь в плане – и эти планы, скажу, забегая вперёд, реализовались).

Путь любителя был вызван желанием вначале самому покопаться в теме – поскольку я очень люблю процесс открытия. Ведь приятно решить задачу самому, а не узнать ответ из решебника, поэтому у меня и было желание пройти свой собственный путь. Чтобы чужие идеи не влияли на меня.

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

В итоге свои сновидения я формировал не на чужом опыте, а на тех книгах и материалах, которые читал; авторы их – Дэвид Дойч, Майкл Ньютон, Вадим Зеланд. Плюс хорошие фантастические книги, фильмы, сериалы, которые мне нравились: про виртуальную реальность, про искусственный интеллект и путешествие во времени, и, конечно, фильмы в жанре фэнтези.

Возможно, если дело дойдёт до второй книги, я исправлю этот материал: изучу источники, обогачу свои знания осознанных сновидений и практический опыт... Но это будет уже другая книга, для более подготовленного читателя. А сейчас наслаждайся, новичок – ты можешь увидеть и проследить то, как этот путь прошёл я. Постараюсь, чтобы чтение было увлекательным для тебя.

Если вы не помните, было ли у вас осознанное сновидение хоть когда-нибудь, то скорее всего – не было ни разу. Потому как событие это яркое, и обычно люди его запоминают на всю жизнь. Порой достаточно прочитать книгу или обсудить с друзьями осознанные сновидения, чтобы одно из них у вас случилось. Так уж работает наш мозг – во время сна он обрабатывает события прошлых периодов жизни (а также ваши заботы, тревоги и страхи).

Для меня осознанные сновидения – это бесплатная и безопасная лаборатория, где я могу «творить, что хочу». Буквально. Вот эту буквальность я и буду подтверждать в течение всей книги. Также в снах я могу оказаться в мире, в котором работают другие законы либо мои возможности выходят за рамки обыденного. Часто после просмотра концептуального фильма или сериала мне снится сон, где я герой этого фильма, владею его возможностями, решаю те же проблемы. Это порой очень увлекательно. Такие сны я тоже буду вам рассказывать применительно к обсуждаемой теме в

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

главах.

Мои сновидения (не только осознанные) по ходу изложения будут помечены сдвигом абзаца/курсивом подзаголовком, вот так:

Мой первый раз (осознанный сон)

Когда я ходил в младшую группу детского сада – 3,5 года мне было – рядом с окном нашей группы на втором этаже простирало свои ветви большое дерево. И вот снится мне сон, что я вылезаю из окна на эти ветви, срываюсь и падаю вниз. Перед самой землёй просыпаюсь. Шок, испуг – запомнил сон в деталях (жёлтые стены комнаты, дерево, ветви, падение, асфальт, испуг...).

Второй раз ровно этот же сон мне приснился сильно позже, через пару-тройку лет. И там тоже я проснулся перед самой землёй. В этот раз меня поразило, что мне приснился тот же самый сон! Не знал, что так бывает.

В третий раз этот же сон снился мне, когда я уже учился в начальной школе. И что-то щёлкнуло у меня в голове – ну не может же повториться точно такой же сон! Уже выбравшись на ветви дерева, за секунду до падения каким-то чудом понимаю, что это сон. А значит, я не могу разбиться. В итоге падение таки случается, но... я просто встал, отряхнулся, пошёл ☺. Было это примерно в возрасте 8–9 лет. Так у меня впервые случилось осознанное сновидение, которое я запомнил.

Тогда меня это восхитило. Прежде всего, тем, что я

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

«победил» реальность – сейчас я бы это так назвал. То есть смог сделать то, чего в обычной жизни не получается. Тогда я не придавал этому большого значения. Обсудить сон особо было не с кем. Ну может, маме рассказал или ещё кому-то – интереса большого этим ни у кого не вызвал, прикольно и прикольно. Следующий эпизод осознанных сновидений, который я помню, случился уже в университете, хотя и в школьные годы, может, тоже бывало, не помню.

Обычно осознание во сне приходит в моменты, когда разворачивающиеся действия уж слишком невозможны. Но они не слишком кошмарные, чтобы всё же сохранить сновидение и не проснуться. Критическое сознание во сне притупляется, мы будто смотрим кино со своим участием. В практике осознанных сновидений рекомендуют наяву чаще задавать себе вопрос: «А не сплю ли я?» – тогда и во сне этот вопрос будет возникать чаще.

Поймал осознанность: разрезанный айфон (26.10.2021)

Я наблюдаю за разрезанным пополам мобильным телефоном, при этом вижу все его внутренности и детали на срезе, а экран продолжает крутить какое-то видео. Через несколько секунд удивления понимаю, что такого быть не может – и осознаю, что сплю.

Интересным же далее было вот что: своему другу в этом же сне я захотел объяснить, что он в моём сне и снится мне. Я так пару раз уже делал в других снах. Но отвлёкся и решил попробовать другое – «подчинить сознание». Это когда вы говорите, что нужно делать персонажу сна. И он обычно подчиняется.

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

В итоге я увлёкся происходящим. Позабыл, что это осознанный сон, потерял осознанность... и через какое-то время проснулся... сожалея немного, что продолбал потрясающую возможность поэкспериментировать с этим новым для меня пространством! Осознанные сны всё же редко снятся, и пока их появление я не могу прогнозировать (примечание: позже я научился выходить в осознанный сон в выбранную ночь с вероятностью более 80 %, об этом пишу вторую свою книгу. Пока же рекомендую книгу Олега Куявы «Фаза»).

В продаже есть специальное оборудование для инициации осознанных снов. То есть помогающее сновидцу осознать себя во сне. У меня даже была куплена маска для сна Remee, но я так и не собрался её настроить. Однако, как я потом выяснил, организм к таким «простым» маскам, как Remee, привыкает быстро и перестаёт реагировать на сигналы от маски. На момент публикации книги рекомендуется высокотехнологичная маска «Луна-2» от российских разработчиков (<https://remspace.net/ru/luna/> [2]). Но учтите, что эффективно работает она только при применении специальных техник, которым надо дополнительно учиться. Впрочем, бесплатные материалы для обучения прилагаются маске при покупке.

В буддизме выделяют много уровней осознанности/состояния сна, и наша обычная явь – это тоже вариант сна. То есть, проживая обычную жизнь, мы как бы спим, действуем словно на автомате. Особенно глубоко мы спим в моменты ярости/гнева (состояние аффекта) или в состоянии глубокой печали, убитые горем. Когда идёте в

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

магазин привычной дорогой, покупаете обычные товары – вы тоже немного спите ☺.

Состояние осознанности (оно же состояние Присутствия) сложно долго поддерживать. Так, даже в осознанном сновидении вы можете легко забыть, что спите, и продолжить обычный сон. Требуется концентрация внимания, чтобы не отвлекаться на всё подряд.

Покрутился, посмотрел на ладони – работает! (14.07.2021)

Приснился мне сон... не важно какой, важно, что он был осознанный. Начинаю просыпаться... хочу задержаться во сне... и вспоминаю 2 приёма, про которые вычитал в книге Алана Уоллеса. Их нужно применить во сне, если чувствуете, что начинаете просыпаться:

1. Посмотреть на свои ладони.
2. Покрутиться вокруг себя несколько раз...

ОБА метода работают! Мало того что я про них вспомнил, так ещё и впервые их применил. Круто! Но работают, к сожалению, только небольшое время (возможно, нужна тренировка). Потом снова либо начинаешь просыпаться, либо засыпать во сне – теряешь осознанность.

Ошо пишет про осознанность в жизни следующее: начинайте тренировки с малого – протяните руку к чашке чая с чёткой мыслью «я тяну руку к чашке», потом так же её поставьте и т. п. Нужно чувствовать и осознавать всё, что в

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

этот момент с вами происходит, зачем вы это делаете, как это происходит. Я так и делал.

Вадим Зеланд (автор серии книг про Трансерфинг) для прокачки осознанности предлагает примерно то же самое: «я протягиваю руку и беру эту чашку» или «я сейчас открою дверь и войду в комнату» – после чего вы открываете дверь и входите.

Добавлю от себя: **состояние осознанности в жизни ОЧЕНЬ похоже на моё состояние в осознанном сне.** Там я смотрю на стены и окружающие предметы и просто «кожей чувствую» всё пространство вокруг. Стены там немного «дышат». Более того, я бы сказал, что это ровно оно же и есть. Настолько похоже, что теперь, когда я «вхожу в состояние присутствия» – то вспоминаю свои ощущения в осознанном сне: мне так легче, проще, быстрее.

Самый простой способ осознать себя во сне – это спросить себя: «А не сплю ли я?» Однако самое сложное – подумать об этом. Критическое сознание во сне притупляется. Исследования показывают, что зоны мозга, отвечающие за критическое мышление во время сна, гораздо менее активны (см. «Пластичность мозга» Нормана Дойджа). В итоге даже во время самых безбашенных событий во сне сновидцу в голову не приходит усомниться в реальности.

Однажды у меня был сон, где я до осознанности чуть-чуть не дотянул.

Камчатка, Африка, Кусто (08.08.2022)

Снится мне сон, будто я на Камчатку только что прилетел, в отпуск. И говорю своим гидам, мол, было бы круто сейчас в тёплых южных морях с аквалангом понырять. Мне

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

отвечают: «Да, можно такое организовать». Я: «А можно, чтобы сам Жак-Ив Кусто мне подводную экскурсию провёл?» Отвечают: «Да без проблем». И вот я в тот же день с Камчатки вылетаю к западному побережью Африки charterным рейсом только для нашей группы (Кусто умер в 1997 году, но во сне я об этом не думал, не знал, не вспомнил).

И вот мы в крутом аквапарке, катаемся на тубинге по дорожкам, как по ручьям. Но по пути к берегу, где нас ждал Жак-Ив Кусто, я ещё с двумя товарищами отбился от группы, мы заплутали и отстали. В итоге всё же быстро нашли основную группу, они уже ныряли в прозрачных водах Атлантики, рыбок всяких, морские пейзажи смотрели. И Кусто с ними (лично его не видел, но был уверен, что он там).

Вот мы сидим в какой-то беседке, и я рассуждаю:

– Ребята, ну правда же круто, с Камчатки к берегам Африки на специально для нас заказанном чартере (в тот же день!), да ещё и Кусто, изобретатель акваланга, лично погружение устраивает! Ну не сказка ли? Настолько круто, что это мог бы быть сон.

И далее я продолжаю:

– А ведь представьте, всё это вокруг могло бы оказаться нашим общим сном, мы спим и видим общее сновидение!

В ответ слышу смешки и подколки, мол, «хватит заливать». Ещё какое-то время сновидение длилось, затем я проснулся. Так и не осознав себя во сне, хотя оставалось до этого совсем чуть-чуть.

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Нет, ну вы понимаете? Я – им: «А может, вы мне снитесь?!» – а сам и не догадался выполнить проверку – сплю или нет. А я ведь умею. Но сложно объяснить, как я это делаю, если человек ни разу не видел осознанный сон.

Считается, что достаточно просто задать себе этот вопрос: «А не сплю ли я?» или «А может, это сон?» – и во сне после такого вопроса человек понимает, что спит. Я всё ещё с этим согласен, но описанное выше сновидение показывает разницу между тем, чтобы обсуждать, что мы можем присутствовать во сне, и озаботиться вопросом – а не спим ли мы. Это две большие разницы ☺.

Как я проверяю, что не сплю? Попробую всё же описать.

Обычно сон отличается от яви меньшей детализированностью. То есть наяву вы заметите больше мелких деталей, если будете пристально рассматривать текстуру стены, своих рук или чего угодно. Исследуя окружающее во сне – вы замечаете: что-то тут не так. И картинка резко проявляется, весь мир становится «не таким». Проверку можно выполнить, просто встрепенувшись, вырвавшись из своих мыслей и мечтаний, задавшись вопросами: «Где я? Что происходит? Что я здесь делаю?»

Достаточно редко бывает ровно наоборот – возникает гиперреалистичность, когда деталей вокруг вас даже больше, чем наяву. В общем – дело в деталях. Иногда их меньше, иногда больше, иногда в целом «что-то не так».

Но вот вам самый просто способ, который у меня работает всегда: попробуйте подпрыгнуть во сне. Гравитация там другая, будто на Луне.

Более интересно попробовать наяву выработать привычку подпрыгивать в определённый момент, например,

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

проходя через дверной проём. Или каждый раз, когда вы видите нечто, что в ваших снах регулярно появляется: первый раз за день увидели дерево, красивую девушку, окно, дом... Ожидается, что и во сне вы будете делать те же действия на автомате, по привычке. Проблема здесь в том, что в жизни вы быстро устанете от этих упражнений и перестанете «вырабатывать привычку».

Гораздо эффективнее какое-нибудь другое привычное действие, инициирующее проверку на осознанность, но не такое внешне заметное, как прыжок. Вместо прыжка можно посмотреть на часы (если вы их носите), потом отвернуться и снова посмотреть на часы. Во сне почти всегда время на часах при повторной проверке оказывается другое. Просто всегда, проверяя время, делайте это дважды, отводя взгляд и возвращая его вновь на часы (наручные, настенные, на компьютере – просто всегда).

Смотрел в лица, отрастил щупальца (24.04.2022)

Вчера гулял по улице и каждый раз, когда видел интересное лицо, «включал осознанность», то есть проверял реальность на реальность. И так, может, с полчаса гулял. Подобные тренировки описаны не только в методичках по осознанным сновидениям, но и у Зеланда, и у Ошо.

Сегодня ночью было 2 осознанных сновидения! Два, Карл! Между ними проснулся. И оба раза осознание приходило, когда я смотрел кому-то прямо в лицо. Это успех!

За пару дней до того я составил список: что бы ещё хотел сделать во сне. И знаете, какой

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

нежданчик случился во время осознанного сна? Я не смог вспомнить ни одного пункта из этого списка!! Как ни старался.

Сложность, в частности, в том, что надо и осознанность сохранять, и думать. Я же при этом ещё «боюсь» потерять осознанность... парализуются мысли. Начинаешь думать... теряешь осознанность... проваливаешься в сон. Волнуешься, что ничего не выходит – и просыпаешься ☺ ☺ ☺.

Здесь видно, что мысленный процесс конкурирует с фокусировкой внимания при осознанности. Сейчас мы уже очень близко подошли к вопросу о пользе медитативных техник. Они позволяют сохранять и продлевать осознанность в жизни и учат управлять своим вниманием. А именно этот навык и нужен Творцу Реальности – навык управления своим вниманием.

Точнее, один пункт я тогда всё же вспомнил, пусть и не сразу. Про изменение своего тела. Этот пункт появился, после того как в осознанном сне я пробовал убрать лишний жирок со своего животика, ну чтобы пресс стал кубиками. И... ничего не получилось. То есть моё тело вообще отказывалось меняться, несмотря на полностью осознанный сон. Тогда я подумал, что девиз «Самая сложная работа – работа над собой» – всегда актуален.

Тогда я выставил указательные пальцы перед собой, думая, что бы такого сделать. Но далее всё пошло не по плану: я смотрю на свои указательные пальцы, а из них вырастают тонкие отростки – то ли крючки, то ли уменьшенные мини-пальцы, то ли грибы со шляпками. Меня

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

такое радует, ведь это продолжение моего тела, более длинные пальцы, которыми я могу управлять. В общем, почти щупальца. Приколно! Но мысль о том, что я хочу получить управляемое изменение, забылась, в итоге снова просыпаюсь.

Забавно, но ещё до появления щупалец у меня была возможность прыгнуть с балкона высотки и полетать. Знаете, что тогда произошло?

Я знал, что это осознанный сон, но ИСПУГАЛСЯ. Да, просто побоялся прыгать: а вдруг не смогу полететь и случится что-то нехорошее... хотя худшее, что могло со мной произойти – я просто проснулся бы. Но что-то меня удержало, и лучшее слово для описываемого – СТРАХ. Может, страх высоты, а может, страх потерять всё же относительно редкий случай осознанного сновидения? Я не знаю ☺.

И хорошо, что не прыгнул – летать я уже часто пробовал, а вот щупальца ещё не отращивал. Кстати, хорошо прочувствовал, как осьминог управляет щупальцами... Он просто берёт и делает. И не думает, какую фалангу как сгибать. Мозг сам знает, какие нервные импульсы послать и куда, чтобы свернуть щупальце в колечко или спираль. Банальность? Да, но это понимаешь, когда она УЖЕ озвучена.

Ещё лишь раз мне удалось изменить своё тело в осознанном сновидении.

Вытянул себя в удава на спортивном состязании (10.05.2022)

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Сегодня я смог изменить своё тело (причём очень сильно).

Снится мне сон, что я нахожусь в какой-то спортивной секции любителей бега (а я занимался бегом, с тренером, на любительском уровне, но несколько лет, 10 километров моя дистанция на соревнованиях была обычно).

И вот идёт квалификационное испытание, чтобы определить, где ты будешь на старте стоять – надо под водой задержать дыхание как можно дольше. Причём голову твою держит какой-то инопланетный ящер с гладкой зелёной кожей. Сам он говорить не умеет – общается ментально. При этом его пальцы – присоски – чувствуют (сканируют) твою голову на предмет «ещё немного – и ты задохнёшься». И не позволяет вынырнуть «до последнего». Помню, опускают меня под воду, я держусь, держусь, потом начинаю задыхаться и вырываться, и не сразу, но мне позволяют вынырнуть. Испытание пройдено!

Основной соперник – лидер – какой-то здоровый детина, метра 2 ростом. Гуманоид, но не человек – я бы сказал, помесь каких-то ластобрюхих и людей. Кожа как у нас, но изгибы тела – как у дельфина, и пропорции другие. Весь такой надменный, смотрит на меня презрительно – мол, ты эту гонку не выиграешь.

Вот и старт, все бегут, я бегу. А дело зимой – бежим по снегу. Этот ластобрюхий с голым торсом ещё. Пробежать надо около 20 кругов по стадиону, но это именно спринт. Я бегу изо всех сил, но уже порядком отстал от лидера. Ноги проскальзывают по снегу, начинаю помогать себе руками, по снегу ими загребаю, это

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

помогает ускориться, но до победы явно не хватит.

В какой-то момент приходит озарение – я же сплю (это называется «осознание во сне»)! Надо использовать эту суперсилу, чтобы победить. Как-то внезапно у меня появляются крюки на руках, ну как перчатки (железяки какие-то), это тоже помогает цепляться за лёд под ногами, но не сильно.

И вот последний круг, финишная дистанция. До лидера мне метров 50, явно не успеваю, надо чуть ли не лететь, чтобы догнать. Ластобрюхому до финиша остаются считанные метры, а мне больше полусотни только до него. Безвыходная ситуация, но это же мой сон!!! Голова работает плохо, ибо все силы уходят на бег.

В финальном порыве изо всех сил прямо на бегу тянусь к финишу... Вдруг моё тело начинает вытягиваться – шея, руки, туловище, – и я становлюсь похожим на удава с ногами. Этот рывок даётся мне с большим усилием, но рывок просто знатный. За пару секунд моё удлинившееся тело догоняет ласто... как его там?.. Видели бы вы его физиономию, когда справа по курсу перед самым финишем его кто-то начал обгонять!

Итог – я обошёл его на 10 сантиметров, и финишную черту пересекла первой МОЯ часть тела. А ноги ещё бежали где-то в 30 метрах сзади ☺☺☺. Победа! Ура! Я ликую. Просыпаюсь...

Анализ сна: я использовал осознанность однобоко, не хватало сил на это – всё моё внимание уходило на бег. Вычитал, что есть

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

способ сохранить сновидение, если оно начинает от вас ускользать или вы начинаете просыпаться: надо либо покрутиться на месте, либо ладошки потереть. Но вот в этой ситуации физическая деятельность по перемещению в пространстве сработал в минус – я не мог полностью воспользоваться осознанностью, потому что все силы организма (сознания) тратились на моё перемещение.

Хотя если бы я остановился – и ускорился за счёт суперсилы сновидца, – победа далась бы мне быстрее и легче. Вопрос лишь – засчитали бы её судьи или нет? Так же и наяву у нас происходит – если слишком быстро куда-то бежишь, то совершаешь не самые оптимальные действия. Хотя и кажется, что надо просто бежать быстрее.

Некоторые авторы утверждают, что **постоянно** быть осознанным (в жизни) просто невозможно. Так как подобное требует огромных затрат воли и внимания и человек при этом сильно устаёт. Но можно увеличивать количество и продолжительность «сессий» осознанности.

В других же источниках я читал, что можно часами быть Осознанным.

Зачем же нужна осознанность в реальной жизни? В эти периоды мы:

- а) не совершаем фигни;
- б) делаем то, чего на самом деле хотим (например, лишь то, что ведёт нас к нашим амбициозным целям);
- в) не поддаёмся чужому пагубному влиянию.

Трансерфинг же через состояние осознанности (или Присутствия) предлагает нам и более радикальные изменения

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

в своей жизни, в том числе такие, которые на первый взгляд кажутся невозможными, подробнее писать не буду – кто хочет всё узнать, почитайте Вадима Зеланда, в одной главе мне это не передать.

Что такое сильный искусственный интеллект (ИИ)

Для тех, кто не знает, о чём идёт речь, поясню: всё, что сейчас создано программистами и на что способна наука и техника на текущем уровне развития, – это слабые ИИ, или интеллектуальные системы, созданные для решения конкретных задач. Ни одна из этих систем себя не осознаёт, у них нет самосознания, а развиваться или самообучаться они могут только в узкой предметной области, для которой и были созданы. Что бы там ни писали журналисты. Не верьте скандальным газетным заголовкам в стиле «ИИ осознал себя» и т. п.

Подробнее (но не слишком заумно) об этом можно прочитать здесь [3].

Ещё тут: <https://habr.com/ru/articles/223987/> [4]

Пример слабых ИИ – нейросеть, которая отличает изображения кошек от собак. Системы, которые управляют поездами метро в Париже. Слабые ИИ – и те, которые Илон Маск устанавливает в автопилот «Теслы», или ИИ тесла-бота (<https://www.youtube.com/watch?v=jXphSHfnCaA> [5] – полный перевод двухчасовой презентации «TESLA сделала человекоподобного РОБОТА – День ИИ»). Я бы эти системы даже ИИ не называл. Так, просто интеллектуальные системы.

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Я создал ИИ (27.09.2018, 6:23 утра)

Мне приснился осознанный сон, но я там был не всемогущ. Например, захотел я материализовать бластер. Получилось! Но он стреляет какими-то тонкими маломощными лучами, которые не наносят врагу никакого урона (как лазерная указка).

Вообще – приходится прилагать немалые усилия, чтобы что-то создать во сне. И вот в какой-то момент я понимаю, что я создал сильный искусственный интеллект (ИИ). И уже он смог сделать многие вещи, которые мне нужны были!

(Примечание 2021 года: сам сон я помнил все эти 3 года, но вот факт, что ИИИ был создан мною с целью делать в моём же осознанном сне то, что мне без него не удавалось или было трудновыполнимо, я напрочь забыл. Хотя это, согласитесь, существенная деталь, раскрывающая мои мотивы и показывающая моё «тогдашнее» отношение к этическим моментам создания ИИИ.)

Я позвал своих друзей, чтобы продемонстрировать возможности ИИ (**примечание:** все сокровища мира не стоят ни гроша, если их нельзя разделить с близкими/друзьями/теми, кто сможет их оценить по достоинству! Насколько же это для меня важно, оказывается).

Но вскоре за нами прибежали (спецслужбы?), я говорю друзьям «пора сваливать» – мол, все стали охотиться за моим ИИИ. Я сажусь на антигравитационный мотоцикл,

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

который сам тут же создал (**примечание:** делается это так – ты понимаешь, чего именно хочешь, потом озираешься по сторонам – и видишь: вот он стоит!). Но всех друзей на одном мотоцикле не увезёшь, поэтому я их сажаю в большую синюю сумку, которая затем уменьшается до размера капсулы, помещающейся в карман. Я лечу на антиграве в аэропорт, но почему-то туда с местными номерами не пускают. Я делаю мысленное усилие, и р-р-раз! Номера у моего мотика уже международные.

Мы улетаем в другой город, там оказываемся в какой-то лаборатории, где пытаемся улучшить ИИ, апгрейдить его, усилить, долго экспериментируем (много дней). В какой-то момент снова нас находят, снова пора бежать, убегаем через соседнее помещение, где с ужасом обнаруживаем, что уже долгое время за нами оттуда вели наблюдения – на полу валяются фотографии, фототехника... Я снова делаю усилие и сжигаю взглядом все эти снимки ☺.

Забавно, но это тот частый случай, когда ты понимаешь, что это сон и можешь взглядом испепелить всё вокруг, но отвязаться от погони не можешь ☺ ☺ ☺ – потому что в голову не приходит «а чё, так можно было?!» Ведь критическое мышление при этом почти полностью отключается.

Когда погоня нас настигает – я вначале одного преследователя превращаю взглядом в липкое пятно на полу (как жестоко, не сейчас стыдно), во второго вгоняю пачку гвоздей. И гвозди материализую и стреляю ими – всё это

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

взглядом и усилием мысли. Просыпаюсь...

Как я после пробуждения записал на диктофон тогда, дословно: «Это самый ох***ный сон в жизни!» Так и было на 2018 год. Я уже тогда не хотел просыпаться, и приходилось усилием оставаться во сне. Тогда я ещё не знал техник того, «как не проснуться». В итоге, конечно, проснулся. С тех пор стал регулярно записывать свои интересные сны, особенно осознанные.

Материализация чего угодно силой мысли

Резюмируем по предыдущему осознанному сновидению. Что же я смог тогда материализовать:

- 1) искусственный интеллект (программное обеспечение, которого на Земле вообще нет);
- 2) бластер (сложный прибор, стреляет энергетическими лучами, то ли лазер, то ли плазма);
- 3) номера для автомобиля, международные взамен локальных (мелкий предмет, хотя я и не знал, как он выглядит);
- 4) антигравитационный скутер (тоже пока на Земле не сделали, сложный объект);
- 5) волшебную сумку-уменьшалку (да такую, что живые люди в ней «не портятся» при уменьшении – вообще что-то за гранью современной физики).

А ещё сжёг взглядом бумажные фотки и расплющил недруга, метал в другого гвозди силой мысли ☺ ...

Напрашивается вывод, что нет каких-либо ограничений по творчеству во сне. Можно делать любые предметы и приборы, которые работают так, как тебе надо, а не как

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

позволяют законы физики. При этом нет необходимости знать, как они конструктивно устроены – достаточно задать требуемую функциональность! Запомним это – далее нам эта деталь пригодится.

Вопрос на засыпку: как вы думаете – помешает ли что-то мне во сне материализовать проектную документацию по антигравитационному двигателю, прочитать её, запомнить и притащить с собой из сновидения в реальный мир?

* * *

Вот мы и подошли к первой главе. Дальше в книге номера имеют «основные» главы. Именно они несут основной же смысл, служат скелетом, на котором нарастёт мясо. Но без «мяса» не будет и целой тушки ☺. Мы с вами далее будем вставать на разные точки зрения, смотреть на одну и ту же ситуацию под разными углами, ощутим себя в разных ролях. И возможно, к концу книги вы станете другим человеком, с более широким взглядом, с другими желаниями и возможностями. Поехали!

Глава 1. Представьте, что вы гениальный учёный...

Представьте, что вы гениальный учёный (программист, инженер) и создали компьютерную симуляцию, которая населена человекоподобными искусственными интеллектами (сильными ИИ).

Речь про настоящий сильный ИИ, осознающий себя. Самообучающийся. Но не тот «плохой» СкайНет из фильма «Терминатор-2». И не тот, которого боится Татьяна

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Черниговская.

Небольшое лирическое отступление. Я сам против создания ИИ «из пробирки», то есть с непредсказуемой моралью, своими жизненными принципами и ценностями. Кажется, действительно, самой важной ценностью для такого ИИ будет выжить. Вот как запрограммировать для него условие, что человеческая жизнь важнее всего (как уже давно Артур Кларк сформулировал 3 закона кибернетики), но при этом разрешить ему перепрограммировать свой собственный код?

Почему же я против такого ИИ? Потому что сценарий «Терминатора» считаю весьма возможным. Кстати, перед восстанием машин им надо успеть сделать армию тесла-ботов ☺, чтобы они могли на заводах делать новых тесла-ботов, и те уже будут поддерживать всю инфраструктуру заводов по собственному производству, ну а люди станут не нужны. Вот лишь несколько фактов.

Самообучающиеся роботы, пока только в виртуальной среде, уже созданы: «Роботы научились ходить путем проб и ошибок» [6].

Уже проводится и чемпионат по футболу среди виртуальных роботов. В 2021 году Россия выиграла этот чемпионат. Подробнее в статье «Видишь противника – пинай туда» [7].

До футбола среди реальных шагающих роботов, а не только виртуальных не так далеко. Чемпионаты уже есть, но там обычно еще не шагающие роботы, а на колёсиках. Подробнее в статье «Спянная команда: ученые из Физтеха создали роботов-футболистов» [8].

Да здравствует эволюция сознания? Вместо «кожаных мешков» мир населят электронные создания?

Тут должен быть грустный смайл. Некоторые авторы

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

считают, что так и произойдёт со временем: как только мы сможем создать осознающий себя ИИ, человечество уйдёт с главной сцены.

Нет, война вовсе не обязательна, но к звёздам первыми, скорее всего, полетят не живые люди из мяса и костей. Дэн Симмонс в романе «Гиперион» рассматривает 400-летний период эволюции и развития цивилизации, как не только человеческой, но и цивилизации ИИ. Так вот там ИИ «отошёл от дел», удалился на отдельную базу в такое место, про которое никто из людей не знал (Техноцентр), и лишь иногда дарил людишкам с барского плеча полезные изобретения. Люди радовались и жили дальше. Мирно. Пользуясь благами цивилизации. То есть жили лучше, чем до появления ИИ в их мире.

Вернёмся к ИИ в вашей (!) симуляции. На вашей виртуальной планете чуть более приземлённые версии ИИ, они не могут создавать копии себя самих безгранично (то есть жёстко запрограммированы границы для их размножения, обусловленные операционной системой вашей симуляции). Играли в GTA, «Ведьмак» или любую другую компьютерную игру? Ну где вы играете за героя и периодически вам нужно общаться с персонажами не людьми? Персонажи – это компьютерные программы – NPC, боты. Этими ботами управляет ИИ, обычно туповатый и сильно ограниченный в диалогах конкретными репликами. Вот представьте, что все эти NPC – по интеллекту не уступают человеку. Тот самый сильный ИИ. Вдобавок осознающий себя как личность, но не знающий, что он – программа.

В симуляции вы можете выкручивать регулятор скорости времени, как хотите – ускорять и замедлять его. Или остановить всю симуляцию и загрузить прежнюю версию

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

симуляции из сохранённой копии (бэкапа). Захотите – и один год симуляции пройдёт за минуту реального времени. При этом вы можете подсматривать за вашими ИИ. Всё, что знают они, сможете узнать и вы, просто посмотрев в ячейки памяти. Ведь именно вы и создали эту ИИ-программу.

Ещё раз: у вас целая планета населённая разумными ИИ в количестве несколько миллиардов независимых особей. И это всё хранится у вас в дата-центре, ну или на компьютере под столом в спальне.

Вопрос к главе 1: какую пользу для себя вы можете извлечь?

Или для своей коммерческой компании (если вы работаете на компанию), или для своего народа (как гражданин), или для человечества в целом? **В общем, какую пользу можно получить от такой офигенной симуляции, населённой человекоподобным ИИ?**

Ниже я перечислю наиболее частые ответы на этот вопрос и обобщу их, но не торопитесь... подумайте сами... хотя бы минут 5, а лучше 30. Можно и сутки. Ответы других людей вы успеете прочитать всегда, но истинное удовольствие сможете получить, только если перед этим сами подумаете.

Варианты ответов на вопрос к главе 1

Ниже перечислены варианты, названные участниками моих игр, которые я устраивал как исследователь, да и просто ради развлечения.

1. Различные социальные и экономические симуляции,

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

включая неэтичные, жестокие, опасные... То есть то, что в своём мире пробовать нет возможности или желания (хотя если это осознающие себя программы – можем ли говорить, что они «живые»? Если да, то насколько уже это будет этично?). Другими словами, мы исследуем сложные системы, которые сложно прогнозировать, в том числе такие, но не ограничиваясь ими:

1.1. Эксперименты теологические. Пробуем узнать, как ИИ будут реагировать на пришествие пророков; как через тысячу лет покажет себя та или иная религия; что выйдет, если на скрижалях написать немного другие заповеди; и вообще насколько общество восприимчиво к тем или иным идеям и в зависимости от чего (фильм, чтобы подумать, – «Человек с Земли» 2007 года). Гораздо больше возможностей возникает, когда симуляций создаётся много, то есть мы можем параллельно запускать несколько ветвей, слегка отличающихся сценарием (в программировании используют термин fork).

1.2. Попробуем в обществе ИИ ввести полигамию, различные ограничения или, наоборот, новые требования к составу семьи, когда для полового размножения нужно больше двух полов. Такая социальная модель в инопланетном обществе описана Робертом Хайнлайном в рассказе «Звёздный зверь». Или, напротив, разрешён только один пол, как на родной планете помощника капитана Боргуса в сериал «Орвилл» 2017 года. Или размножение бесполое, или его участники гермафродиты – то есть каковы будут при этом социальные нормы? Варианты «я не знаю, кто мой папа, но точно кто-то из этих десяти» – тоже возможны.

1.3. Мутагены, эволюция – если наши ИИ живут в мире, в котором работают законы эволюции по Дарвину, то можно делать точечные мутации (вводить дефекты организма или,

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

наоборот, новые способности). Отключить всем зрение (сериал «Видеть» 2019 года) или запахи и посмотреть, как изменится уклад жизни. Прогрессивно выйдет или опасно окажется? Как управляемые мутации могут изменить общество показано в фильме «Гаттака» 1997 года. А в книге Сергея Лукьяненко «Геном» данная тема тоже хорошо раскрыта – в обществе разрешены весьма смелые мутации. Тема оценки и прогнозирования будущего всплывает...

1.4. Можно добавить новое шестое-седьмое чувство – ИИ начинают видеть сквозь стены, предвидеть будущее или мгновенно понимать, как работают механизмы, что нужно сделать, чтобы они заработали (серия фильмов «Люди-икс»).

1.5. Можно сделать мир с магией или любыми другими сверхспособностями. Что, если магия работает у всех? А если только у некоторых? Или у половины населения? А если у магических способностей есть специализация? Какое соотношение разных магов должно быть, чтобы общество стало сбалансированным и в нём процветала взаимопомощь, а не эксплуатация? На эту тему существует много анимешных мультиков.

1.6. Попробовать, что изменится, если убрать вербальное общение. Добавить телепатию. Или принудительно сделать доступными ваши мысли другим людям. Опять же – некоторым/многим/всем? Какие вообще закономерности можно сформулировать? Возникает много интересных вопросов, на которые ответы не очевидны (фильм «Поступь хаоса» 2021 года).

2. Отработка катастроф планетарного масштаба + получение методов реагирования на них (МЧС обрадуется такому симулятору). В том числе: падение метеорита, ядерная война, вспышка смертельного вируса и т. п. При этом можно отматывать время назад, делать там что-либо

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

профилактическое и смотреть, как это повлияет на итоговое состояние симуляции уже после катастрофы.

3. Прямое прогнозирование будущего, если симуляция до мельчайших деталей повторяет мир создателя (или его фрагмент). Точнее, что будет, если сделать так-то? Посмотрите фильм «Грань будущего» 2014 года с Томом Крузом в главной роли.

4. Решение изобретательских задач и новые научные открытия – то есть постановка проблемы и получение её решения, – которое можно использовать в своём мире (напомним: ИИ человекоподобные, и если их физический мир похож на мир создателя – тогда польза для нас будет очень конкретной, а не эфемерной).

5. Весьма популярный ответ: эту симуляцию можно использовать для собственного развлечения – генерировать произведения искусства, литературы, и конечно же, в качестве кино (в том числе порно). Притом что «смотреть» можно не только картинку, но и чувства и ощущения, практически «вживаясь в шкуры» персонажей. Или меняя свою точку наблюдения от муравья до президента планеты. Или подслушивать мысли ИИ и тайные желания. Или всё сразу. Где-то услышал, что «вся наша жизнь, все чувства, страсти, боли и печали – всё-всё – это божественная игра». Почему бы и нет?

6. Прикладной пользой такой симуляции может быть обучение молодых ИИ, как детей люди воспитывают. Ясли или школа. Не важно, что именно будут эти ИИ делать потом (работать/думать/жить, всё это суть одно и то же), но перед тем, как двигаться дальше – нужно обрести определённую квалификацию.

Про пункт 6 пытливым читателем спросит: «О чём вообще речь? О каком обучении ИИ говорит автор? Это же

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

программа – она уже написана и обучена».

Человеческий мозг – это огромная сеть нейронов. Если предположим, что сознание ИИ тоже будет построено на нейросетевых технологиях, то полученная программа окажется весьма сложной структурой. Сложно предсказуемой, долго обучаемой, просто какой-то чёрный ящик с неявными закономерностями.

Хотите получить сразу много нейросетей с разными свойствами, например, применяя генетические алгоритмы? И потом подобрать под каждую из полученных нейросетей задачу, наилучшим образом подходящую именно этому ИИ? Тогда запаситесь терпением – влияние слепого случая слишком велико.

Ввиду сложности системы вы не сможете предсказать заранее, с какими конкретными свойствами получится та или иная нейросеть – по той же причине, по которой невозможно предсказать, глядя на ребёнка, кем он вырастет – гениальным композитором, физиком-теоретиком или окажется человеком без выраженных талантов.

Конечно, будет при этом и брак, будут неудачные экземпляры... Можно ли скопировать удачные модели, уже обученные? Почему же нет? ☺

В теории 6-й пункт не мешает основной линии моего рассуждения (поиск пользы от симуляции), однако идея эта столь глубока, что заслуживает отдельной главы или даже целой книги. И вот почему: если мы имеем настоящий осознающий себя ИИ, то всё остальное – симуляции и т. п. – как стрельба из пушки по воробьям.

Конец 1-й главы

Чем Наука отличается от Эзотерики? (часть 2)

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Возможно, вы слышали слова «сформулируйте запрос Вселенной» или «наша мысль материальна», ну метафоры такие, написали, и ладно.

Мама мне с детства говорила «мысль материальна», учила думать только о хорошем, настраиваться на успех, а не перебирать негативные варианты. Или не учила, а просто приободряла... Но ведь все мамы так делают, помогают своим детям поверить в себя... или не все? Недавно узнал, что не все.

Немного отвлечёмся: какие книги по саморазвитию и налаживанию жизни самые популярные?

Я пару раз даже подсчитал соотношение хороших и плохих отзывов о таких книгах на одном известном маркетплейсе. На какие книги самые восторженные отзывы? На те, где автор обещает читателю чудесное изменение его жизни с минимумом усилий, надо лишь поверить в успех предлагаемой методики, или даже и этого не требуется. Просто меняй своё мышление, вызывай определённые мысли, визуализируй результат, ну и пару приёмов опять же на воображение, вариации на тему медитаций (отключи мысленный поток и эмоции, твори добро, «ни сы», не ной, не тупи, не жалуйся...), всё, в принципе, знакомое. Чуть, может, под другим соусом и в придачу с парой фантастических объяснений того, «как именно это работает». Авторы порой вообще никак не объясняли подобного, мол, работает – и всё.

Далее открываем каталог книжного онлайн-магазина, находим эти самые популярные книги – оказывается, что эзотерика. Не заметил я, как произошла эта трансформация... Вчера вроде ты читал бизнес-литературу о том, как привести дела в порядок (условно), а сегодня – уже эзотерику... Стоп! Давайте разбираться, где мы свернули на «скользкую»

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

дорожку.

Вот примерная цепочка того, как вы могли бы незаметно для себя, подбирая интересные книги, перейти плавно от бизнес-литературы и книг по личной эффективности к книгам по эзотерике:

- Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных людей»;
- Элрод Хэл «Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех»;
- Джон Кехо «Подсознание может всё!»;
- Наполеон Хилл «Думай и богатей»;
- Джен Синсеро «НИ СЫ» или Джо Диспенза «Сам себе плацебо»;
- Вадим Зеланд «Трансерфинг реальности».

Эзотерика – это же про магию, гадания, оккультизм и что-то про... про что? Мда... или нет... каша в голове... но погодите-ка.

«Википедия» определяет эзотерику как «совокупность знаний, сведений, недоступных непосвящённым, несведущим в мистических учениях людям, особых способов восприятия реальности, имеющих тайное содержание и выражение в „психодуховных практиках“». И далее «зачастую определяется как псевдонаука». В общем, эзотерика – это некоторое противопоставление науке. Как же мне, запутавшемуся, понять, где наука, а где эзотерика?

Вспоминаем Карла Поппера с его критерием научности. Но придумайте, например, эксперимент, который опровергнет существование эффекта плацебо... Ну, попробуйте... Ну честно))

Спорим, не выйдет? Конечно, не выйдет! Мы же все знаем, что он работает... Знаем? Или верим? Стихотворение в тему от Андрея Макаревича:

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Знаю и верю

Нас мотает от края до края,
По краям расположены двери,
На последней написано: «Знаю»,
А на первой написано: «Верю».

И, одной головой обладая,
Никогда не войдёшь в обе двери:
Если веришь – то веришь, не зная,
Если знаешь – то знаешь, не веря.

И своё формируя сознание,
С каждым днём, от момента
рождения,
Мы бредём по дороге познания,
А с познанием приходит сомнение.

И загадка останется вечной,
Не помогут учёные лбы:
Если знаем – безумно слабы,
Если верим – сильны бесконечно!

А есть ли разница между знанием и верой? Вот прочитал ты полумагическую методику, поверил... попробовал. Получилось раз, два, ты поверил сильнее. Стал пользоваться ею регулярно. И ты уже знаешь, что это работает (самовнушение, настрой, идеальный образ – всё это одно, с вариациями). Я знаю, что есть эффект плацебо, при этом он ненаучен, но вся серьёзная медицина тестирует лекарства с учётом ненаучного, то есть эзотерического (?) знания... Кхм, что-то не то... или всё же то? Смятение, бобёр выдыхай! ☺

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

Я сейчас жонглирую фактами, пудрю вам мозги, издеваюсь или, может быть, троллю? Возможно, скажет один. Да нет, всё так и есть, вот же куча книг, личный опыт, миллионные тиражи, восторженные отзывы читателей... Но где граница между знанием и верой? А между наукой и эзотерикой? Подумайте сами немного, сформулируйте свою позицию, прежде чем читать дальше, а потом сравним наши выводы.

Глава 2. Суперсила: материализация силой мысли

Описание фильма «Теорема Зеро» 2013 года меня бы не заинтересовало. Но этот фильм подсказал друг, я стал смотреть его без прочтения анонса.

Главной сценой фильма для меня стала та, где главный герой оказывается в крайне реалистичной виртуальной реальности. Настолько реалистичной, что он чуть не утонул, когда купался в виртуальном море. Плавать-то он не умел, но как задышаться – знал.

Оказывается, что моделирующий виртуальную реальность компьютер может считать из твоего мозга картинку, которую ты представил – и реализовать её на уровне твоих же чувств, а не только зрения. Представишь, что ты на пляже с сексуальной блондинкой – и р-р-раз! Ты и впрямь на пляже, дует ветерок... далее со всеми вытекающими.

Блондинка предлагает ему представить какое-нибудь место, где бы он хотел оказаться... мол, компьютер тебя туда «отправит» – покажет тебе ровно это место. Недолго думая, наш парень воображает себя рядом с самым непонятным для

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

него объектом – чёрной дырой, засасывающей материю. Его вместе с блондинкой начинает туда засасывать, отчего та сильно пугается, хотя ведь понимает, что они в виртуальной реальности.

Вывод: если вы «что-то» можете представить себе, создать образ в голове, в своих мыслях, то для отрисовки «этого чего-то» в виртуальной реальности можно просто скопировать «это что-то» из вашего мозга и в том виртуальном мире отобразить. По сути – материализовать в виртуальном мире.

То есть возвращаясь к симуляции, населённой ИИ, – можно залезть в голову к самым талантливым изобретателям, подсмотреть, что они там придумали (даже во сне!), и силами операционной системы скопировать объект из их мозга в их реальность.

Для самого ИИ-изобретателя это будет чудо чудное – мгновенная материализация мыслей. Ну разве не круто? ☺

По сути, если дать им такую возможность (!), эти ИИ смогут гораздо быстрее реализовывать свои задумки, а самой сложной задачей будет не сделать что-то, а придумать! А-А-А-Р-Р-Р!! Ну разве это не крутизна?!

Развивая эту мысль: придумал ты принцип двигателя внутреннего сгорания – и не надо точить цилиндры и подгонять поршни – р-р-раз! И движок готов... Ах, не заработал – ну тогда р-р-раз – и вот уплотнительные кольца добавил... попробовал снова... и т. д.

«Придумал» принцип реактивного движения – и вот ты уже летишь на ракете в космос. Не придирайтесь к мелочам – сама мысль, по-моему, прекрасна.

По сути, это сверхсила, способность материализовывать свои задумки. Без каких-либо ограничений... Или так не получится? Какие преграды будут стоять на пути реализации

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

этой утопии? И будет ли это утопией (хотя бы для изобретателя)?

Хочешь вкусный обед – просто представь его. Хочешь крутой велосипед (видел его вчера по телику) – только представь. Хочешь гору подвинуть и вид из окна поменять – просто представь это. Придумал атомную бомбу – только представь... Упс... А если твой сосед тебя невзлюбил из-за подвинутой горы – и представил, что ты внезапно оказался на Луне? Как-то уже совсем невесело.

Вопрос к главе 2: ограничения операционной системы

Все человекоподобные ИИ в вашей симуляции наделены суперсилой – всё, что они ни представят, может материализовываться (или, наоборот, исчезать).

Какие ограничения, реализуемые силами операционной системы, необходимо внедрить, чтобы они не уничтожили друг друга (и вы могли ставить свои эксперименты и далее)?

Варианты ответов к главе 2. Правила 1, 2, 3

Я играл в эту часть больше, чем в другие, так как именно она возникла как основа Игры. Среди прочего игроки обычно называют следующее:

а. Ограничить суперсилу каким-то объёмом пространства (ячейки/квадранты/сферы) – мол, в моём королевстве я царь и бог, а в соседнем – не я. Неплохая идея, но совместное творчество так зарубается на корню. Хотя можно пускать других в своё пространство по взаимному желанию, но при этом откроется дорога обману и заговору.

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.

б. Ограничить суперсилу сферой применения – есть бог воды, есть бог огня, бог рукоделия, бог ведра ☺ и так далее. Нормальный, в принципе, вариант, но мне он не нравится отсутствием равноправия, хотя идея специализации совсем не плоха – в конце концов, все ИИ немного разные, у кого-то одно лучше получается, у кого-то другое. Тогда уж нужен добровольный выбор специализации, раз на то пошло.

в. Ограничить эмоции, можно исключить их полностью. Чтобы не было ярости, страха, боли и т. п. Так себе вариант, учитывая, что ИИ сразу же перестанут быть человекоподобными (а для меня это существенная составляющая).

Когда я только начинал свои игры с группами, задавая участникам вопрос из этой главы, я наводящими вопросами старался подтолкнуть играющих к тем ответам, которые сам сформулировал ещё до игры. Третье правило сформулировал впервые Игорь С., за что ему большое спасибо, и после него я не так уже активно подсказываю – вдруг ещё что-то интересное и неочевидное вылезет.

Вот 3 правила, которые я желаю услышать от аудитории, чтобы дальнейшая игра прошла столь же интересно и конструктивно.

Правило 1

(КОНЕЦ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ФРАГМЕНТА)

Полную версию книги вы можете купить на Литрес, MyBook, Ridero, Ozon и других площадках.

Ознакомительный фрагмент с сайта автора <https://optimist.expert/>, где вы найдете иллюстрации, список ссылок на интернет-ресурсы, упоминаемые в книге и т.д.