



ПИНГ-ПОНГ ДЛЯ ТЕХ,
КТО НЕ РАЗУЧИЛСЯ
ДУМАТЬ

СТИЛЬ СЛЕДЯЩЕГО ЛИСА

ДМИТРИЙ КАЛИНИН

КОГНИТИВНАЯ ТЕХНИКА СМЕЩЁННОЙ ЦЕЛИ
67 ПРАКТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

Дмитрий Калинин

**Стиль Следящего Лиса. 67
практических примеров**

«Издательские решения»

Калинин Д.

Стиль Следящего Лиса. 67 практических примеров /
Д. Калинин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838997-9

«Стиль Следящего Лиса» — это когнитивная техника, с помощью которой можно решать даже самые неразрешимые затруднения. На 67 примерах в формате «вопрос — метафорический ответ» показано, как применять эту технику в практической жизни.

ISBN 978-5-44-838997-9

© Калинин Д.
© Издательские решения

Содержание

Метафора	6
Практика	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Стиль Следящего Лиса 67 практических примеров

Дмитрий Калинин

© Дмитрий Калинин, 2018

ISBN 978-5-4483-8997-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Метафора

«Стиль Следящего Лиса» – это техника мышления (когнитивная техника), с помощью которой можно решить даже неразрешимые затруднения.

Следящий Лис внимательно наблюдает, но ни на что не смотрит прямо; он знает, что лучший советчик – боковое зрение.

Следящий Лис придерживается семи правил.

1. Наблюдай то, что кажется ненужным. Нужное само заставит наблюдать себя.
2. Когда видишь цель, не бросайся к ней, а обойди с разных сторон. Не теряй времени, но не торопись.
3. Избегай лобового столкновения. Когда что-то непонятно, отступи назад и осмотришь.
4. Цель всегда подвижна. Двигаясь к ней, учитывай это.
5. Нет недостижимых целей, но есть ошибки поиска. Часто ответ там, где его не ищут, поэтому смещай цель.
6. Нет общих решений, а есть только твоё решение или отсутствие решения. Не повторяй за другими.
7. Не относись к себе всерьёз, ты всё равно здесь ненадолго. Играй.

В книге на 67-ми практических примерах в формате «вопрос – метафорический ответ» показано, как применять технику Следящего Лиса для решения самых разных жизненных вопросов.

***От автора:** все вопросы были присланы моими фейсбук-подписчиками. Я хочу искренне поблагодарить этих замечательных людей за предоставленную мне возможность написать не просто пособие по одной из техник парадоксального мышления, но именно такое пособие, которое основано на живых вопросах, волнующих людей.*

Практика

1.

– Как перестать хотеть нравиться всем?

– Ты – вся шарлотка всего мира. Тебя едят. От чего в первую очередь зависит, насколько ты вкусна? От того, насколько голоден едок. Как простой земной шарлотке повлиять на сытость тех, кто собрался её есть?

2.

– Как не ревновать?

– Парижский художник уже двенадцать лет жил и работал в одном из номеров Бато-Лавуара. Аренду он оплачивал точно в срок, и по всему было видно, что маэстро отнюдь не нуждается в деньгах, а, напротив, вполне обеспечен. Своего жилья у него, однако, не было. Однажды некий месье поинтересовался у художника, отчего тот продолжает жить в чужих пенатах, и не пора ли задуматься о собственном жилище. Художник ответил, что, к несчастью, его тело не собирается оставаться на Земле вечно, так что его душа совсем равнодушна к собственности любого рода.

Почему саван не имеет карманов?

3.

– Что нужно сделать и какой нужно быть, чтобы встретить своего мужчину?

– Волчица не знала, что нужно хотеть встретить волка. Она даже не знала, что ей нужно быть какой-то. Но точно знала одно: нужно быть.

4.

– Как не бояться старости?

– Всякий раз, проезжая на трамвае мимо здания, в котором работала мама, шестилетний Серёжа мечтал, что вырастет, станет самым главным начальником и разрешит маме не работать. В четырнадцать лет Серёжа мечтал уже о другом: хотелось мотоцикл и играть хэви-метал. В девятнадцать он купил косуху, а к сорока годам его мечты обрели долгожданную простоту: дотянуть бы до пятницы и отправиться в пивнушку после душного офиса, где он работал мелким начальником над мелкими клерками.

Всё изменилось, когда Серёже стукнуло сорок пять. Он вдруг перестал чего-либо хотеть вперёд, и все его желания обернулись вспять. «Поменять, что ли, работу? Хочу ещё одну женщину! А неплохо бы съездить на Канары... Купить уже, может, байк? Косуху, хочу косуху. Вот бы прославиться, как Manowar! Мама, что же ты так много работала...». Хотеть получалось только назад. Серёжа чувствовал, что когда-то что-то упустил, свернул не туда, и это было так странно, ведь он всегда честно следовал за своими желаниями. Но он больше не мог вспомнить то, что когда-то знал точно: куда и зачем он живёт.

Как не бояться старости и не забивать себе голову бесполезным «зачем»?

5.

– Как полюбить себя?

– Любовь – это ветер. На его пути может оказаться мельница, и тогда ветер, дуя, вращает её крылья. Что вращает ветер, который дует на себя самого?

6.

– Как не бояться, что тебя разлюбят?

– Пациент так долго пролежал на больничной койке, что почти разучился ходить. Продолжит ли медсестра выносить утку из-под пациента, когда его выпишут домой?

7.

– Как ускорить исполнение желания?

– Алиса верила: если выковыривать листочки из набухающих почек, весна наступит быстрее.

8.

– Как простить предательство?

– К Шаманке, что живёт на вершине сопки, пришёл Ёжик. Он плакал и говорил, как они с Медвежонок мечтали отправиться за южную степь к кедровым лесам, где течёт священный Источник, и где Ёжик бы смог исцелить свою хромоту. Они мечтали много лет и наконец почти отправились в путь, но в самый последний момент Медвежонок передумал. Ёжик остался один, но в одиночку ему не дойти до кедровых лесов. Ёжик рыдал и спрашивал, почему Медвежонок предал его, и как теперь такое простить. Шаманка напоила Ёжика вкусным отваром из трав и сказала: «Медвежонок ли предал тебя, или ты сам сперва предал себя, когда захотел разделить с другими ту ношу, что была предназначена только тебе? Так кого же прощать ты собрался?».

9.

– Как справиться с ленью?

– Есть кошки, чья кормушка всегда полна еды. Что заставляет такую кошку прыгнуть с тёплого подоконника и носиться по дому, забыв обо всём?

10.

– Как отличить настоящее чувство от фантазий, мечтаний и предположений?

– Тебе десять лет. Хмурое утро ноябрьского вторника. Ты спешишь в школу к первому уроку сквозь морозящий полуснег на честно ненавидимую физ-ру, где тебя заставят бегать кросс, и опять так стыдно будет прийти к финишу предпоследним. А третьим уроком – русский, ведёт его злобная Клара Аркадьевна, которую все зовут Кувылдой, потому что нет в ней ничего человеческого. И будет изложение, за которое ты получишь негарантированную тройку и гарантированные материнские крики, ведь ты так и не выучил все нужные правила, хотя и честно старался. И мама потом не пустила тебя гулять, раздражённо прикрикнув, что уже поздно, и она всё знает про ваши лазанья по стройкам и помойкам, а Вовка Емельянов – второйгодник и деградант, и лучше бы его отчислили с глаз долой поскорее. И единственный свет

в окошке – каникулы и Новый год, но до них ещё надо прожить целую вечность. Ты бредёшь в школу, замотанный в шарф, и мечтаешь о том, чтобы гад Дидык из седьмого класса попал под машину, потому что иначе он опять поймает тебя в раздевалке, загонит в угол и начнёт издеваться на потеху своим друзьям, и от него будет пахнуть сигаретным дымом и унижительным превосходством. Но однажды ты вырастешь, и уж вот тогда... Но это в какой-то следующей взрослой жизни, а в этой твоей десятилетней реальности нет даже намёка на вопрос, как отличить настоящее чувство от мечтаний и фантазий, потому что это всё равно что не понимать, как отличить восторг и страх от бесконечно далёкого «когда я стану взрослым», это очевидно так же, как и то, что прямо сейчас тебе уныло и мерзко и так хочется опять заболеть.

11.

– Есть ли на самом деле у меня возможность выбора?

– Когда римский понтифик Нерон приговорил Луция Аннея Сенеку к смертной казни, Паулина, возлюбленная жена Сенеки, твёрдо решила умереть вместе с мужем. Сенека долго отговаривал супругу, указывая на радости, которые дарует жизнь, но Паулина оставалась непреклонной. Сенека был вынужден ей уступить. Была ли у Паулины возможность выбора на самом деле?

12.

– Как извлечь подарок судьбы из своей гордыни и тщеславия?

– В онкологическом отделении терпко пахло лекарствами и тленом. Как это ни странно, но ни один больной не считал своё заболевание благом и почему-то не хотел извлечь подарок судьбы из раковой опухоли.

13.

– Как разлюбить шоколад?

– Серёжу и Вовку застукали на чердаке с банкой окурков, которые они украли у Вовкиного отца. Серёже повезло – его всего лишь выпороли да поставили на колени на горюх, а вот Вовка испытал то, о чём никому не могла рассказать знаменитая собака Павлова. Мать села напротив него и, собственноручно прикуривая одну «Приму» за другой, заставила его выкурить пять сигарет кряду. Когда Вовка закатил глаза и сблевал на ковёр, мать дала ему затрепину и отправила в кровать, пообещав, что завтра устроит последний день Помпеи.

Как по прошествии двадцати лет Вовке снова начать курить?

14.

– Как перестать раздражаться по утрам?

– Тётушка Сара поселила Алису вместе со своей племянницей Мэри. «Что подумает Мэри, когда увидит, какая я злая спросонья?» – переживала Алиса. Но вот наступило утро, и Алиса забыла, что собиралась беспокоиться, а вместо этого глазела на Мэри с открытым ртом. Потому что Мэри, едва проснувшись, засмеялась во весь голос и хохотала целых десять минут, пока тётушка не пригласила всех к чаю. За чаем Мэри, конечно, объяснилась. Оказалось, что она просто не хотела просыпаться по привычке злой.

15.

– Как подняться с комфортного места и начать жить активно?

– Зимой медведь спит. Почему он не хочет бодрствовать?

16.

– Что сделать, чтобы стать счастливым?

– Вот стакан. Пустым его делает отсутствие воды, чая, муки, сахара, окурков и шелухи от семечек – всего того, что порой наполняет стакан. Счастье – не наличие, а отсутствие. Стакан произвели на свет пустым и счастливым, но он заполнился ожиданиями и стал полным. Что сделать, чтобы опустошить стакан ожиданий?

17.

– Как принять себя?

– Чтобы сохранить еду, необходимую тебе на сегодня, большой холодильник не требуется. Как смириться с тем, что холодильник занимает так много места на такой крошечной кухне?

18.

– В любви человек правит судьбой, или судьба – человеком?

– В поморской деревне Лямца жила Машка Аверьянова – особа юная, румяная и невинная. От женихов отбоя не было, кто к ней только не сватался: и соседский Пахом, и рыбак Епифаний, и даже из Онеги один приезжал, да Машка обязательно всем отказывала. Ждала того самого, от которого сердце ёкнет, затрепещет, разлетится мотыльками по просторам девичьей души.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.