Инфо-грамотность | Вступление

Привет! Меня зовут Игорь Неповинных. Я автор данного курса инфо-грамотности. Методика инфо-войны развивается: давление на восприятие потребителей контента становится более изощрённым и при этом активным. Садишься в гаджет, а там «отрыв башки». Без «башки» ты бес полезный, а местами и вредный.

[к-навыки]

Восприятие - это когнитивный процесс, который включает работу сенсоров и анализ поступившей информации. В анализе участвуют память с лобными долями, которые запускают воображение. Данный курс сделан из расчёта на среднее качество когнитивных навыков. Если чувствуешь, что не тянешь, то обратись к развитию к-навыков непосредственно.

[сопровождение]

Третий курс Социологии Неповинных посвящён смыслам. При этом, курсы взимо-связаны: ты не сможешь развить смыслы без инфо-грамотности. И вообще ничего не сможешь без достаточных к-навыков. При этом, развить к-навыки не получится при наличии инфо-зависимости. Начни данный курс, пройди первые месяцы. Дальше смотри по ситуации. При крайней необходимости обращайся за сопровождением. Поехали.

Первый месяц | Зависимости

Как формируется зависимость от информации? Всякая зависимость носит эмоциональный характер. Если информация вызывает сильную эмоцию, то в памяти откладывается большой объём информации. Окраска эмоции влияет слабо, память запоминает именно силу: поэтому сильная эмоция за короткий промежуток времени может перевернуть мышление человека.

Зависимость подразумевает циклическое поведение: ты поддаёшься соблазну, затем устаёшь (возможно, ругаешь себя), берёшь паузу и снова поддаёшься соблазну. Если срывы происходят всё чаще (цикл укорачивается), то ты в самообмане (убеждаешь себя, что всё нормально). Если цикл удлиняется, то ты достаточно честен с собой, чтобы двигаться в верном направлении.

В чём выражается зависимость от информации? В современном мире гаджетов (пишу в июле 2026) достаточно иметь мессенджер и держать смартфон постоянно при себе. Гаджет умнее тебя, поэтому побеждает. Чтобы вернуть контроль, необходимо увидеть в гаджете угрозу и принять, что зависимость лечится только изоляцией источника.

Пора убирать гаджет «с глаз долой», потому что глаза - основной источник информации. Однако, если закроешь глаза и представишь кого-то вполне возбуждающего (или вкусную еду), то пойдёт реакция. Так работает воображение, которое выполняет роль внутренних глаз, а через внешние реакция ещё быстрее. Почти моментальная. Поэтому, если гаджет спрятан, то у тебя есть время на само-контроль, а если на глазах, то ты пропал.

День	Перечитал прошлую страницу	Сколько времени гаджет был в моих руках?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Сколько времени гаджет был в моих руках?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Прятки. Определи подходящее место: обычно это ящик стола. Гаджет легко достать, но при этом он не маячит перед глазами. Если ты хочешь повысить само-контроль, то убираешь гаджет. Если гаджет необходим или ты хочешь обмануть себя, то достаёшь. Если хочешь избавиться от конкретной программы (мессенджер, видеохостинг, браузер), лучше завести второй смартфон и прятать его. Так будет проще отказаться.

Техника №2. Запрет. Если ты давно убеждаешь себя, что нужен само-контроль или тупо ругаешь себя, то прими отсутствие результата: его и не будет, потому что ты выбрал неверный инструмент. Переходим к запрету. Мозг человека восприимчив к разрешению и запрету: это можно, а это ни в коем случае нельзя! Похоже на историю про добро и зло с нашего детства;) Переводим гаджет в категорию зла (но не сам гаджет, а зло-употребление им). Как определить границу между зло-употреблением и нормой? Сейчас будет полезно категоричное решение: убираешь гаджет и запрещаешь себе же его брать. Принципиально! Отметь в таблице сколько продержишься.

Техника №3. Разрешение. Теперь можно доставать гаджет, но заранее продумав, что в нём будешь делать. Таким образом, тренируем осознанность. Обычно ты используешь гаджет по наитию: попался под руку, надо что-нибудь посмотреть. Незнамо что! По ситуации определишься;) Вернее, гаджет за тебя решит:) Если ты заранее понимаешь зачем берёшь гаджет, то можешь вовремя поймать провокацию или соблазн. Пробуй, отмечай в таблице.

Техника №4. Эмоция. Теперь пришло время определить эмоцию, которая магнитит к гаджету. Она может быть отрицательной (тревога) или положительной (веселье), главное чтобы сильная. Вспомни те времена, когда начал пользоваться гаджетом. Сделай примерную отметку, когда сформировалась зависимость: какой контент тогда смотрел? Проверь: ты продолжаешь испытывать ту же эмоцию от пользования гаджетом или она уже другая? Любой ответ правильный, потому что эмоция субъективна. При этом, запретить эмоцию не получится. **Разрешаем быть связке:** моя любимая эмоция = гаджет. Разреши себе быть зависимым и вернись к первой технике. Пройди новый круг. Месяц заканчивается, когда первые сутки пройдут без гаджета.

Второй месяц | Окружение

Рано говорить, что в полной мере справился с зависимостью, но ты осознал её суть. Давай посмотрим на окружение. Кто себя контролирует? Кто осознанно пользуется гаджетом? Предположим, что результат наблюдения порадовал не сильно. Отказываться от отношений не обязательно, но сократить взаимо-действие придётся. Иначе заражение.

Люди заражают друг друга болезнями, примером и эмоциями. Твой друг начитался провокационных новостей, разогнал эмоцию и выпалил тебе: защититься непросто. Ты попадаешь под влияние. Крутая подруга смотрит определённый канал и постоянно рассказывает, что там происходит: высока вероятность заражения через пример.

Окружение влияет на тебя сильнее, чем думаешь. Мы живём в Эпоху эгоцентризма, когда большинство людей отделяет себя от других и ставит вне общества. При этом почти каждый активно общается с людьми. Даже самые независимые рэперы как главные эгоцентрики эпохи снимают видосы и хотят, чтобы их смотрели миллионы. Отсюда само-обман: люди продолжают влиять друг на друга, но отрицают это. Правило простое: если ты взаимо-действуешь с человеком (тратишь время с энергией), то находишься под влиянием и может произойти заражение. С другой стороны человек может напитывать тебя положительными эмоциями и подавать положительный пример.

День	Перечитал прошлую страницу	С кем прошло время?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	С кем прошло время?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Заражение. Разреши себя заразить. Всё равно люди на тебя влияют, всё равно заражение произойдёт: пора заразиться осознанно. Встаёшь утром, ставишь задачу заразиться и отправляешься по делам с надеждой, что кто-то выругается или потревожится рядом с тобой. Что потом? Понаблюдай за своим состоянием: надо прочувствовать, как эмоция человека проникает в твой мозг.

Техника №2. Дать себя использовать. Пойдём ещё дальше: кто-то из твоих друзей пользуется тобой. Навряд ли ты тот человек, который вечно выставляет себя молодцом и бесконечно рассказывает о своих победах, моментами принижая окружающих. Но статистика такова, что такой человек должен быть в твоём окружении. Предложи этому человеку помощь и наблюдай, что будет дальше: либо высокомерный отказ, либо принятие помощи с дальнейшем обесцениванием твоей роли («тебя никто не просил», «и без тебя справились бы»). Случится тот неприятный момент, когда надо принять несовершенство окружения.

Техника №3. Сказать «нет». Сегодня тебя будут снова заражать. Самый эффективный метод сказать «нет» - разорвать контакт, то есть уйти. Чтобы выглядеть относительно прилично, перед уходом можно попросить человека успокоиться. Естественно, человек продолжит проявлять эмоцию и тогда можно начать уходить. Правда в спину можно получить некое обвинение в без сердечности. Разрешаем обзываться, уходим дальше. Почему естественно? Люди проявляют эмоции не потому что хотят, а потому что не могут не проявлять. Поэтому договориться случается редко.

Техника №4. Контроль дистанции. Теперь ты можешь контролировать дистанцию с друзьями и коллегами. Определи, кто влияет на тебя положительно и приблизь. Людей с негативным влиянием нужно игнорировать. Помни, что любой контакт сближает людей. Контролируй лицемерие городского жителя, если привык делать вид, что тебе нравятся все люди. Без лицемерия в городе выжить тяжело: поэтому проще игнорировать. Месяц заканчивается, когда в твоём окружении появится новый человек, который заражает развитием/спокойствием.

Третий месяц | Искажения

У историков есть понятие «аберрации», то есть искажения факта по причине его близости во времени: мешает избыток эмоций, вовлечённость исследователя. Дальнее время тоже подвержено «аберрации», ведь прошлое легче воспринимать через нормы современности. Ты тоже искажаешь события, а в твоём окружении есть фанаты сильных эмоций, которые пре-увеличивают бытовые события ради удовольствия переживания: магазин рано закрылся, плохо спал и тому подобное. Попытки успокоить человека, который выдумал угрозу/не-справедливость забирают много энергии. Понимание, что все люди искажают реальность методом восприятия успокаивает. Вывод: успокоить надо себя, а человека лучше простить.

Искажения полезно обсуждать в уютной, доброй компании, но есть нюанс: каждый участник должен осознавать наличии искажений не только у других. Как прийти к объективному восприятию? Важно исходить из задачи максимального приближения к объективности, иначе легко впасть в само-обман, что ты уже абсолютно объективен. Переходим к техникам.

День	Перечитал прошлую страницу	Какие искажения были сегодня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Какие искажения были сегодня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Отслеживание. Базовая техника. Каждый день можно находить у себя искажения, но для этого надо помнить, что они есть. Исходим из категоричной идеи: каждый день у тебя появляются новые искажения, потому что каждый день ты узнаёшь новые факты. Пока что факт = искажение. Заполняй таблицу.

Техника №2. Рассказ. Мы уже улучшили окружение: давай расскажем доверенному лицу об искажении факта: «Я думал, что вот так, а оно вон как оказалось...» Это обычный рассказ обычного человека про обычное искажение. Про-анализируй реакцию: тебя поддержали или осудили?

Техника №3. Углубление. Продолжай рассказывать свои искажения разным людям и смотри на реакцию. С кем-то появится особое взаимопонимание на основе одобрения/интереса: продолжай общение с этим человеком, углубляйте размышления. Месяц заканчивается, когда заполнение таблицы более не вызывает затруднений.

Четвёртый месяц | Циклы

Жизнь развивается циклами. Это сложно принять, потому что жизнь отдельно взятого человека проходит в развитии. Ты родился, чему-то научился, что-то сделал и умер. Однако рождение, взросление и старость являются проявлением цикла: ты слабый, потом сильный и снова слабый. Передаёшь опыт сильным детям и они продолжают путь: делают тоже самое.

Бессмертие на Земле проявляется в цикле рождения и смерти. Если никто не рождается, то вид исчезает. Циклы развития общества схожи по проявлению: централизация (рост экономики) и реакция (откат экономики при де-централизации). Осознанная жизнь человека редко включает наблюдение за ростом и реакцией, чаще мы наблюдаем только лишь рост (современный Китай) или падение (Россия после второй половины восьмидесятых).

Общественные процессы занимают десятилетия, потому что экономика усложнена большим количеством участников (миллионы людей): надо дождаться пока почти все перестроятся. Ты можешь быть умным и способным, но экономику в одиночку не потянешь и даже не поднимешь. Поэтому вместо высокомерия требуется терпение и образовательная работа. В СССР сработал Ликбез, а нам предстоит подниматься: пока питаемся остаточными соками уже умершего организма. Торопиться бес-полезно, потому что цикл деградации советской экономики и обнуления перед новым ростом должен состояться. Техники помогут обнаружить циклы в своей собственной жизни. Поехали.

День	Перечитал прошлую страницу	В каком цикле я участвую?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	В каком цикле я участвую?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Считаем циклы. В каком числе циклов ты участвуешь? Цикл загрязнения и уборки? Цикл приготовления, поедания пищи и мытья посуды? Цикл приезда на работу и отъезда с неё? Цикл сна и бодрствования? Начнём с бытовых циклов: заполняй таблицу.

Техника №2. Анти-цикл. Вся жизнь состоит из циклов или есть процессы, которые имеют явное начало и чёткий конец? Попробуй найти процесс, который ты не повторяешь.

Техника №3. Новый цикл. Какого цикла тебе не хватает в жизни? Ежедневные тренировки? Секс? Что надо добавить на постоянной основе, чтобы стало лучше? Отметь в таблице, попробуй.

Техника №4. Усовершенствуй цикл. Может начать лучше готовить? Или больше спать? Выбери простое улучшение, которое получится внедрить сегодня и повторить завтра. Не надо строить идеальную жизнь: сделай небольшое усовершенствование.

Техника №5. Подсказка. Понаблюдай за коллегами, друзей ты и так хорошо знаешь. Кто неосознанно крутится в бессмысленном и даже вредном цикле? Кому явно не хватает некоего процесса? Понаблюдай, подумай и сделай подсказку в удобный момент. Будь готов: сначала человек согласиться, а потом проигнорирует. Люди зациклены на определённой жизни не потому что так решили, а потому что лучше не получается. Сказывается нехватка навыков.

Давай признаем, тебе тоже тяжело взять и обновить жизнь: улучшения приходят постепенно, плавно, местами незаметно. Твоя задача - направить внимание и отследить сопротивление. Месяц заканчивается, когда ты легко заполняешь таблицу.

Пятый месяц | Традиция

Мы живём жизнь не так, как хотим, а как умеем. Идея, что люди живут не правильно или слишком тупо - глупа, потому что позволяет проявить высокомерие, а пользы не даёт. Идея, что Россия бедная, пропащая страна, в которой люди мучаются, а не живут - схожа по своей сути. Человек демонстрирует свою исключительность на фоне общества, а считать себя однозначно лучше множества людей наивно. Демонстрировать свою наивность значит проявлять глупость.

Каждое поколение опирается на опыт прошлого поколения, а прошлое поколение на опыт прошлых. Потеря традиции ведёт к обнулению развития и разрушению общества: мы играли с новыми смыслами во время Перестройки, но возвращаемся к основам. Традиция базируется на победах: общество должно оказаться в кризисе, собраться и преодолеть. У нас побед хватает: от торговли с Константинополем до космоса, а между ними бесконечные победы в боевых действиях различного характера.

Идея, что надо «начать жить по-другому и станет хорошо» не работает, потому что у каждого общества свои уникальные условия (климат, граница, доступ к морю). Общество, которое сидит за двумя океанами отличается по организации труда/отдыха от страны с сухопутной границей в десятки тысяч километров. Климат тоже важен: близкая к нам Норвегия сидит на Гольфстриме, а мы любим сибирские морозы. Россия, как и любая другая страна связана с уникальными факторами среды. Сравнение обществ похоже на сравнение индивидов: набор генов и родителей не выбирают. Традиция - это сумма побед в процессе адаптации. Общие победы надо помнить и ценить как человек должен ценить свои личные достижения.

День	Перечитал прошлую страницу	Какие победы я наблюдал/одержал сегодня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Какие победы я наблюдал/одержал сегодня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Победы. Что такое победа? Преодоление возможностей? Получение результата по плану? Удивительный/неожиданный результат? Сформулируй своё определение «победы» и составь список побед, начиная с глубокого детства.

Техника №2. Причины. Про-анализируй свои победы: подумай, что стало причиной каждой из них. Воспитание? А именно те навыки, которые воспитали родители. Генетика? Ты уже родился победителем: тебе сложнее проигрывать. Стечение обстоятельств? Может, тебе просто везёт по жизни? Вернись к списку побед и добавь причины. Отмечай причины актуальных побед в таблице.

Техника №3. Другие. Записывай в таблицу победы других людей и анализируй их причины. Месяц заканчивается, когда быстро смекнёшь причины трёх подряд побед окружающих.

Шестой месяц | Провокации

Теперь ты в состоянии отследить провокацию: каждый источник, который игнорирует цикличность развития и основу традиции вынужден предлагать простое решение сложных проблем или просто паниковать. Журналисты без достойного надзора склонны лениться, идут по пути распространения панической информации ради быстрого привлечения внимания.

Паническими СМИ должно заниматься государство. Если власть потакает панике, то надо работать самому: успокаиваться и влиять на окружение. Полезно разбираться в теории манипулирования и провокаций. Ты тот человек, который контролирует окружение и распространяет спокойствие. Ещё нет? Придётся стать. Техники ждут.

День	Перечитал прошлую страницу	Кто меня сегодня провоцировал?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Кто меня сегодня провоцировал?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Отслеживание. С утра тебя провоцирует будильник. Затем близкие на кухне. Тарелка с запахом ставит перед фактом, что забыл открыть холодильник и поместить нужный продукт: получается, ты удивляешь сам себя, что в своём роде тоже провокация. Каждый, кто вызывает у тебя эмоцию, по сути своей провокатор: даже ты сам. Заполняй таблицу своими собственными провокациями.

Техника №2. Побуждение. Теперь отделим провокацию от побуждения. Кто и что подталкивает тебя к полезным действиям? Организм болит, чтобы ты его вылечил. Коллега советует сходить на хороший фильм. Начальник требует повышения квалификации. Обращаем внимание только на слова. На словах дело полезное? Значит говорим спасибо: отмечаем в таблице только хорошие побуждения.

Техника №3. Провокация. Теперь среди всего набора эмоциональных реакций определи провокацию. Как понять: тебя побуждают к чему-то хорошему или провоцируют на какую-то гадость? Как ты узнаешь: хороший фильм или плохой? Влияние познаётся по результату. В таблице вернись к первым дням и отметь явные провокации, когда тебя заражали паникой или заставляли сделать что-то вредное.

Техника №4. Очищение. Как видишь, провокаций немного. Основная часть идёт из гаджета. Задай себе вопрос: «Зачем я обложил себя тревожными новостями?» Кто-то из друзей постоянно скидывает панические новости? Зачем? Если близкое окружение постоянно давит, то пора задуматься о смене места жительства. Ты должен очиститься от источников тревоги и паники. Сказать «нет».

Техника №5. Влияние. Очищение требует времени. Можешь вернуться к первой техники и повторить круг, можешь задержаться на очищении. Месяц заканчивается, когда впервые удивляешься собственной устойчивости: тебя запугивают, а ты можешь спокойно игнорировать. Сам факт сохранения спокойствия влияет на окружающих: от тебя заражаются спокойствием.

Седьмой месяц | Спокойствие

Спокойствие требует времени, чтобы его усвоить. Оно постепенно стабилизируется и ты привыкаешь быть непробиваемым человеком. Это приятное чувство: ощущение силы. Будь нарочито спокойным. Твоя задача каждый раз сохранять спокойствие: иногда это происходит естественно, а иногда надо сдержаться, про-контролировать себя.

Усилие воли необходимо, потому что истерика - это естественное проявление организма, а терпение требует энергию организма. Не сиди долго там, где разгоняют панику и постоянно критикуют (тебя, других, мир в целом). Будешь пересиживать - (рано или поздно) сорвёшься в истерику. Сколько сидеть? Замечаешь запугивание - уже думаешь над предлогом об уходе. Слышишь критику - попробуй поменять тему. Не получается? Готовься к уходу.

Мы снова возвращаемся к теме окружения, но на новом цикле. Пять месяцев назад мы выстраивали границу, теперь надо управлять дистанцией. Ты продолжаешь общаться с родственниками, друзьями и коллегами: они стали аккуратнее, но особо не поменялись, потому что не могут изменить привычки ради тебя. Даже ради себя не могут, потому что изменение привычки требует ещё больше энергии, чем терпение.

Чтобы верно выбирать дистанцию в общении надо принимать человека с его привычками и навыками. Тогда минимум ожиданий и можно верно оценить перспективу отношений. Если человек плохо влияет, то и в дальнейшем влияние будет плохим. Важно это принять. Также важно принять, что есть люди, с которыми ты вынужден общаться. Обычно это родственники: с друзьями и коллегами расстаться возможно.

День	Перечитал прошлую страницу	Почему я потерял спокойствие?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Почему я потерял спокойствие?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Уход. Ты должен уйти из компании, в которой разгоняют панику или критикуют всё, что под язык попадается. Сделай отметку в таблице.

Техника №2. Сохранение спокойствия. В следующий раз, наоборот, останься в компании дольше обычного, затяни разговор. Наблюдай за собой. Почему не происходит истерики? Потому что ты знаешь, что можно уйти? Или ты обесцениваешь слова собеседника? Что ты делаешь, чтобы сохранять спокойствие не смотря на давление?

Техника №3. Истерика. Рано или поздно произойдёт истерика. Может быть открытая, то есть ты проявишь тревогу словами или действиями в присутствии людей. Может быть скрытая паника: ты удержишь эмоцию, а окружающие ничего не заметят. Задача: принять тревогу и понять себя. Ты умеешь себя запугивать.

Техника №4. Разрешение. Тебе можно испытывать тревогу. Разрешение расслабляет организм: ты тратишь меньше энергии, от чего легче себя контролировать. Запрет провоцирует борьбу и напряжение: энергия быстро уходит и ты срываешься, потому что не можешь более терпеть. Другим тоже надо разрешать тревожиться и даже паниковать: отмечай в таблице каждое разрешение. Месяц заканчивается, когда три дня подряд сохраняешь спокойствие.

Восьмой месяц | Контент

Специалист - это человек, который через практику набирает опыт и анализирует его последствия. Человек без опыта вынужден строить иллюзии в голове, потому что единственный инструмент познания - воображение, на которое полагаться наивно.

Просмотр блогеров, экспертов и различных медиа-продуктов является тем самым поиском специалиста. Как ты выбираешь контент? Обычно интерес касается того вопроса, который недостаточно про-работан. При этом, ты уверен, что верный ответ повысит качество жизни.

Просмотр контента без системы приводит к ощущению бесконечного роста важных вопросов, ведь каждый спикер подаёт свой контент как важный. Надо разобраться: кого слушать, а кого нет? Ведь, перестать слушать невозможно.

День	Перечитал прошлую страницу	Какой контент я потребил?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Какой контент я потребил?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Вопросы. Сформулируй и запиши вопрос, на который тебе важно получить ответ. Отлично! Следующий вопрос. Следующий... Пока не устанешь. Теперь оцени важность каждого вопроса по десятибалльной шкале.

Техника №2. Специалист. Где ты ищешь ответы на вопросы? Кому ты доверяешь? Почему? Каждого специалиста надо проверять. Как он живёт? Насколько качественно? Что в семье? Не стоит слушать человека, который находится в жизненном тупике, ведёт беспорядочную половую жизнь, само-утверждается над слабыми. Собери информацию: проверь человека.

Техника №3. Формат. Специалист является источником информации. Он использует один из трёх форматов подачи информации: видео, текст или аудио. Форматы надо смешивать, чтобы сохранить здоровье. Перекос в видео деформирует в одну сторону, постоянное чтение книг в другую. Аудио наиболее безопасно, потому что сочетается с физической активностью. Найди книгу, скачай аудио проверенного автора. У тебя же перекос в видео, верно?

Техника №4. Система. У тебя должен быть список проверенных авторов и список вопросов. Ответы будут создавать новые вопросы: записывай их. Месяц заканчивается, когда ответы быстро превращаются в новые вопросы, а ты быстро находишь информацию, которую дробишь на три формата.

Девятый месяц | Советы

Проверка автора - техника, которой мало кто пользуется. Она даёт резкий результат и выводит качество контента на высокий уровень. Естественно появляется желание спасти пару людей из окружения, которые ориентируют своё мнение на пропащих людей, которые не смогли организовать жизнь.

Будь, готов, что ничего не получится, но попробовать стоит. Люди отстаивают своё право на деградацию и разложение, иногда с пеной у рта. Спасением людей должны заниматься специалисты и государство. Без принуждения тут не справиться.

День	Перечитал прошлую страницу	Какой контент потребили вокруг меня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Какой контент потребили вокруг меня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Подготовка. Возможно ты и так спасатель: если же нет, то придётся напрячься. За людей надо бороться! Кто-то страдает? Не может справиться с информацией? Объясни, помоги, спаси. Проверь автора и готовься к обсуждению.

Техника №2. Борьба. Организуй встречу. Начинай: либо человек начнёт спорить сразу, либо согласиться на словах, а затем вернётся к привычной информации. Можно бить истерику и требовать изменений, а готовиться надо к поражению.

Техника №3. Поражение. В процессе спасения ты сближаешься с человеком. Как правило, упускаешь тот важный момент, когда от советов переходишь к стремлению лицезреть изменения. Плавно и незаметно переживания усиливаются и затем обида, потому что человека всё устраивает. Изменений нет! Да, он страдает. Возможно, любит жаловаться. Но это всего лишь эмоции. И всего лишь слова...

Привычки глубже эмоций: если человек привык действовать во вред себе ради молни-еносных эмоций здесь и сейчас, то ты с этим ничего не сделаешь. Глупость убивает. Теперь ты сможешь наблюдать, как люди собственно-ручно убивают себя. Это один из весомых минусов осознанности. Месяц закончится, когда разрешишь важному человеку деградировать.

Десятый месяц | История

Теперь ты готов углубиться в информацию и усвоить основные знания по истории. Будет сложно, если историей никогда не интересовался. Можешь сформулировать общие черты и разницу между действиями Ивана Грозного и Петра Первого? Если да, то будет легче.

Без истории ты не сможешь видеть масштабные циклы, текущие годами. Знание истории успокаивает: ты начинаешь просчитывать ситуацию на несколько лет вперёд. Понимаешь, как работает инерция: можешь учитывать время на смену кадров и развитие технологий. У нас изменения начались в 2022, а противник начал перестройку в 2014 году.

К 2022 году НАТО имел на Украине экономику, способную поддерживать боевые действия. Как следствие, война расползается на Прибалтику и Румынию с Польшей. Процесс идёт и будет идти годами: удар по наивности позволяет принимать угрозу, а не прятаться от неё. Так совершенствуем прогноз и улучшаем твою адаптивность. К техникам!

День	Перечитал прошлую страницу	Что стало понятно сегодня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Что стало понятно сегодня?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Урок №1. История России - главное. Начинаешь с курса лекций Егора Яковлева и Кирилла Назаренко. Есть выпуски, где историки обсуждают концепцию (например первый и второй), а есть выпуски с фактами. Под каждый факт подбираешь дополнительное видео. Например, про Денисовского человека дополнительно смотришь видео Дробышевского Станислава Владимировича, а про революцию Шубина Александра Владленовича.

Урок №2. Три книги. Читаешь три книги: Игорь Можейко («В индийском океане»), Натан Эйдельман («Грань веков»), Александр Рабинович («Большевики приходят к власти»). Изучаешь биографию авторов: задумываешься, почему я посоветовал именно их. Постарайся найти видео с каждым из авторов.

Урок №3. Про государство. Скачай несколько аудио «про государство» и слушай во время физической активности (или во время отдыха: в лежачем положении). Понимать не обязательно, сейчас важен объём. Месяц заканчивается, когда начнёт тошнить от информации. Если потянешь весь объём, то у тебя хорошая подготовка. Если начнёт тошнить на видео: возьми книгу. Если устал слушать аудио: включи видео. Дождись момента, когда будет тошнить от каждого формата и захочешь банальной тишины.



Одиннадцатый месяц | Обсуждение

Выбери жертву: человек должен быть усидчивый и любо знательный. Расскажи про свою работу над информационной грамотностью. Если увидишь интерес, то делись информацией, которую усвоил с уроков.

Ты уже отпустил из своей жизни ребят, которые прячутся от развития за лёгким дофамином. Освободившееся место должны занять новые люди: общайся, рассказывай и смотри на реакцию.

День	Перечитал прошлую страницу	С кем прошло время?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	С кем прошло время?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Одна тема. Понятно, что основную часть уроков ты не усвоил. Однако, есть тема, которая отложилась в памяти, потому что вызвала достаточно эмоций и ассоциаций. Цепляемся за неё и развиваем. Много тем не надо: достаточно одной. Определи её и начинай рассказывать людям.

Техника №2. Ответ. Варианта два: либо собеседник будет возвращать информацию, либо расскажет что-то новое. Возврат говорит о твоём влиянии: люди тянутся к более знающим, чтобы получить разжёванную информацию. В жизни важно иметь опору на человека с лучшими когнитивными навыками. Могут завязаться отношения с чётким разделением ролей: ты рациональный, партнёр эмоциональный. В случае обмена информацией формируется крепкая дружба. Фиксируй реакцию собеседника в таблице, анализируй её причины.

Техника №3. Результат. Остановись, оглянись. Что с твоим окружением? С кем ты проводил время сегодня? Может быть узкий круг: значит ты нашёл своих людей. Могут быть новые люди: тогда ты в поиске. Если чаще ты одинок, то вернись к первой технике и повтори круг.

Двенадцатый месяц | Тема

Ты уже разбираешься в одной теме: можешь объяснить причины возникновения процесса, рассказать циклы развития, сделать обоснованный прогноз. Некоторые прогнозы даже сбываются.

Качественное проникновение в одну тему автоматически открывает все остальные. Важна методика: проходя уроки ты учился анализу, а местами диалектике. Наш мир противоречив и цикличен, а зачем наш мир пока не совсем ясно. Впереди много интересных тем: продолжай занятия.

День	Перечитал прошлую страницу	Куда утекло время?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

День	Перечитал прошлую страницу	Куда утекло время?				Сделал следующую технику
		00/09	**09/14**	**14/19**	**19/24**	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Техника №1. Список авторов. У тебя должен быть список проверенных авторов. Он может постепенно пополняться, но костяк уже есть: опирайся на него. Всех новых авторов проверяй!

Техника №2. Смежные темы. К твоей любимой теме прикасаются несколько новых. К истории цепляется экономика, а к Петру Первому множество других персоналий: Меншиков, Нартов, Елизавета Петровна. А откуда затесалась Анна Иоанновна? У смежных тем будут свои смежные темы. Процесс бесконечный. Наслаждайся! Это последняя техника.

Инфо-грамотность | Заключение

Курс завершён, а учёба только началась. Современный мир требует знаний, а при недостатке когнитивных навыков верной ориентации: нужно опереться на специалиста, который держит структуру знания. СМИ продолжат цеплять тебя за эмоцию: теперь ты устоишь.

[видео]

В помощь я произвёл отсев самого сложного формата. Видео привлекает наибольшее количества внимания: поэтому борьба за глаза наиболее остра. Затем к видео цепляют текст с аудио: таким образом «лидеры проката» контролируют контент в объёме. Важно видеть другую сторону медиа-производства: специалистов, которые жертвуют развлечением ради качества. Яркий пример: ребята из нижегородского «Кстати...», которые делают работу журналиста качественно, не смотря на соблазны.

С текстом помогает работать доминантный бот, который создан специально для поддержания структуры знания. Ты формулируешь вопрос - бот даёт урок истории и настаивает на своём. Поэтому бот доминантный: не даёт уйти в иллюзию знания. Разработали специально для тебя и таких же как ты. Пользуйся на здоровье. Рад служить!;)

[бот]

Сформулировал Игорь Неповинных
16.07.2026