

СЕРГЕЙ БЕКРЕНЁВ
АЛЕКС УСПЕНСКАЯ

ВЫЗОВ

ИММЕРСИВНЫЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ ГЕРОЕВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА 2024



СОДЕРЖАНИЕ



ВЫЗОВ ГЕРОЯ

17

.....>

1	Навигатор №1 «Как выбрать направление»	21
	Практика «Мой герой»	37
	Практика «Мой ключ»	44
	Навигатор №2 «Куда я живу»	47

ВЫЗОВ ЗАПУСКА

51

.....>

2	Навигатор №3 «Как запустить движение»	62
	Практика «Мой аватар»	74
	Практика «Выгодные ошибки»	75
	Навигатор №4 «Что мной движет»	79



ВЫЗОВ СИЛЫ

83

3	Навигатор №5 «Как усилить проходимость»	87
	Практика «Только сегодня»	112
	Практика «Свое важно»	113
	Навигатор №6 «Как я действую»	119

ВЫЗОВ СЕРДЦА

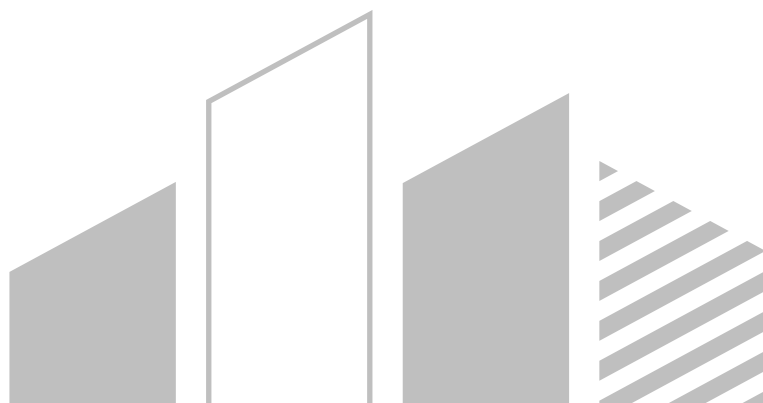
123

4	Навигатор №7 «Как почувствовать путь»	129
	Практика «Мой секрет»	145
	Практика «5x6»	151
	Навигатор №8 «На чем я еду»	156

ВЫЗОВ НОВОГО

161

5	Навигатор №9 «Как выйти из ограничений»	169
	Практика «Новый я»	179
	Навигатор №10 «Как я вижу возможности»	187



ВЫЗОВ АВТОРА

193

6	Навигатор №11 «Как идти своим путем»	199
	Практика «Рассвет»	221
	Практика «Мои ценности»	225
	Практика «Мои перспективы»	226
	Навигатор №12 «Каким образом реализую себя»	231

ВЫЗОВ ОБЩНОСТИ

235

7	Навигатор №13 «Перерождение героя»	238
	Практика «Мои ценности»	265
	Навигатор №14 «Как стать значимым ориентиром»	279
	Навигатор №15 «Как влиять»	281

ВЫЗОВ ВЕЧНОСТИ

285

8	Навигатор №16 «Как создать легенду»	293
	Практика «КПЖ»	296
	Практика «Почувствуй — пойми — определи»	301
	Навигатор №17 «Как преобразую»	321



ПОГОВОРИ С НАМИ, ЧИТАТЕЛЬ

Вначале случилась книга «Вызов. Квесты для Героев. Путь из будущего».

Это был вызов, да еще какой! Сергей думал, наговаривал, записывал. Алекс работала архитектором смыслов, держала концепцию и складывала структуру. Сергей параллельно вел курсы в X10 Академии и развивал проект ELS SPACE, учил предпринимателей, управлял бизнесами. И писал максимально честно и откровенно, поднимая весь свой человеческий и предпринимательский опыт.

В результате получился уникальный путеводитель по жизни с системой координат, которая позволяет определить, где ты находишься и куда дальше двигаться. «Квесты» можно читать как бизнес-роман — а можно с их помощью изучить себя, узнать, какой именно квест ты сейчас проходишь, использовать находки Сергея, превращенные Алекс в навигаторы.

«Квесты» по жанру похожи на долгий, глубокий разговор со старшим братом. Читателю показали, как выглядит вызов собственного пути, если смотреть на себя из будущего. Но оставили за ним право выбирать: прочитать и отложить на полку — или прочесть и действовать.

Потом было много разговоров. Лучшие из них были громкими и взрывными. В этих взрывах случались открытия, рождались идеи и являлись откровения. В какой-то момент мы практически в один голос воскликнули: «Герой — это самодвижущаяся система. Его девиз — „Я иду!“». И замерли, глядя друга на друга счастливыми глазами: «Осталось ответить на вопрос: что мешает человеку быть двигателем своей жизни? Но для этого нужна еще одна книга».

Еще одна! Мы посмеялись и разошлись.

Но идея, постучавшаяся через нас в мир, решила воплотиться. Это странно. Удивительно. Абсолютно неожиданно и непостижимо. Наверное, так все и рождается: ребенок, проект, бизнес, общественное движение. Большую роль играет случай. И только в ретроспективе мы видим, как складывались обстоятельства и загорались желания.

.....> *Родился «Иммерсивный практикум для Героев».*



У него два автора.

Сергей



Невероятный визионер с неповторимой интонацией серьезного человека, у которого в жизни не хватает ситуаций для открытого смеха, а внутри искрит азарт и все вибрирует в предвкушении очередной невозможной авантюры. Предприниматель, много лет идущий Путем Героя.

Алекс



Безудержный танцор жизни, борец со сдерживающими реализацию установками и моделями, провокатор, разбивающий собственные устоявшиеся модели успеха и регулярно ударяющийся о следующие. Творец, эволюционирующий с космической скоростью.

- Так что же тебе мешает быть двигателем собственной жизни?
- Что тебе мешает быть Героем?
- С чем нужно разобраться?



Герой без инициации — не Герой. В классической версии сказочного героя, чтобы пройти инициацию, он обязательно должен был сразиться со Змеем. И, будем честны, мало какая из иноземных рептилий может сравниться со змеем отечественным — нашим Змеем Горынычем. Прирожденный авиатор и опытный боец, он, плюс ко всему, имел три головы, чем изрядно озадачивал богатырей, решавшихся вызвать чудище на поединок.

С Горынычем придется иметь дело и тебе. И он, к сожалению, не материален — это стереотипы, установки и вшитые в нашу ментальность поведенческие программы. И голов у Внутреннего Змея Горыныча тоже три.

Голова Горыныча ПЕРВАЯ:

Мы живем отрицательными мечтами.

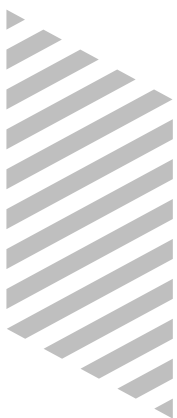
На вопрос, чего они хотят, большинство людей ответят, от чего они хотели бы избавиться. Иметь работу получше — избавиться от нынешней, скучной и утомительной. Жить в уютном таунхаусе — выехать из квартиры в человейнике с плохой инфраструктурой. Чтобы сосед перестал сверлить. Чтобы отпустила боль в спине. Даже у преуспевающих людей нередко встречаются «отрицательные мечты».

Голова Горыныча ВТОРАЯ:

Мы привыкли к неудобствам.

Наша жизнь посвящена приспособлению к обстоятельствам и решению проблем. Мы гениально научились адаптироваться и находить компромиссы, хотя от этого масштаб возможностей сжимается до размеров снежка, а проблемы могут разрастись как снежный ком, породив сокрушительную лавину.





Голова Горыныча ТРЕТЬЯ:

Мы смотрим на мир через оптику, заточенную на считывание угроз и защиту от проблем, а не на поиск вызовов и возможностей.

Воспринимаем любые изменения как большие или малые неприятности, а самих себя — как страдальцев от неожиданных перемен.

Как решиться принять вызов будущего и возглавить собственную жизнь?

.....> *Пройти Иммерсивный практикум для Героев.*

И спокойно, трезво и уверенно настроить **З.А.В.О.Д. Героя.**

3 – ЗАЦЕПИСЬ

Интерес в твоей жизни определяет многое, если не все. Он связан с чувством захваченности, зачарованности, любопытства. Когда чувствуешь интерес, ты готов исследовать, вмешиваться, расширять опыт, узнавать, пробовать. Именно интерес побуждает тебя к действию, созданию чего-либо и помогает доводить дело до конца. Если нет интереса, ты быстро устаешь и гаснешь. То, что получалось еще вчера, сегодня не дается. Нет интереса — не спорится работа, нет сил на воплощение замысла.

Если бы у тебя не было интереса, ты не взял бы в руки эту книгу. Если бы ты не собирался что-нибудь совершить, ты не начал бы ее читать, ведь она называется «Иммерсивный практикум для Героев». Нельзя, открыв Практикум, отсидеться в размышлениях, успокоив себя тем, что часть слов тебе хорошо знакомы.

Как работать с книгой? Ты можешь проходить все треки подряд, а можешь начать с вызовов, где твой интерес горит ярче. Гарантируем, что в каждом или хотя бы в нескольких из восьми треков ты найдешь мысль или неожиданный разворот, которые зацепят тебя и заставят соединиться с собой на новой глубине.

Иди за своим интересом и не соглашайся на меньшее! Потому что:

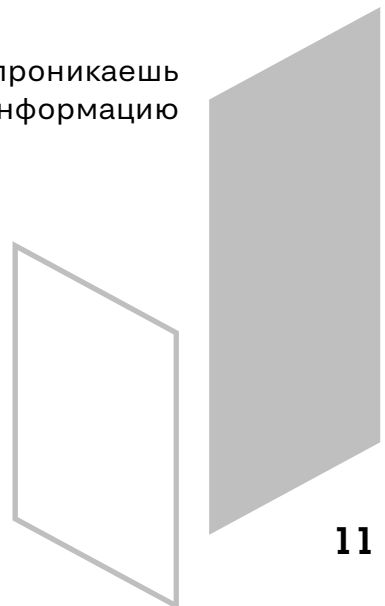
- проект без интереса вымотает тебя;
- партнерство без интереса превратится в пытку;
- жизнь без интереса станет приговором без права на амнистию.

А – АССОЦИИРУЙ

Тебя что-то цепляет потому, что вызывает ассоциации с желанным или нежеланным опытом. Все люди способны представлять и воображать, мыслить образами. Когда включаешь ассоциативно-образное мышление, ты наращиваешь глубину проживания.

Ты переходишь из 2D в 4D. Ты точнее проникаешь в суть явлений, быстрее схватываешь информацию и легче настраиваешь самоуправление.

Воображение — это способность представить в образах проживание желаемого опыта. Ты создаешь в своем внутреннем пространстве бесконечное число образов, через призму этих образов воспринимаешь свою жизнь.



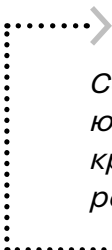


В каждом треке Практикума есть ключевой образ, вызывающий ассоциации и пробуждающий воображение. Легче запустить двигатель своей жизни, когда есть ментальная ясность и визуализация механики движения. Меньше вероятность, что зависнешь в размышлениях. Уникальный образ каждого трека делает видимой логику мышления, позволяя тебе легко освоить навык жизнеуправления.

В – ВОВЛЕКИСЬ

Когда ты смотришь кино или читаешь роман, вольно или невольно идентифицируешь себя с одним из героев, втягиваешься в сюжет и следуешь за героем до конца.

Если ты не автор истории о себе, ты не только не сможешь реализоваться, но даже не сдвинешься с места. Ты будешь тормозить, соскальзывать, зависать в тупиках и ментальных пробках. И очень быстро ощутишь колоссальный отток энергии.



Современный герой — это не богатырь, размахивающий булавой и сражающийся до последней капли крови. Все не так однозначно. У него разнообразные роли.

И как только ты выберешь себе роль, подходящую по весу и размеру, преобразование твоей жизни удивит тебя. Перемены не только перестанут пугать — ты будешь сам искать их как вызовы для своего роста, и твой путь превратится в увлекательное приключение.

О – ОБОГАЩАЙ

По каким-то причинам эмоциональное развитие обычно не считают столь же важным, как интеллектуальное и физическое. Это печальное заблуждение: полноценное эмоциональное развитие необходимо человеку для раскрытия способностей. Конечно, осознание и присвоение эмоционального опыта связано с риском. Чувствовать больше — значит неизбежно чувствовать и больше неприятного. Но если ты включишь все свои чувства и нырнешь в глубины жизни, вместо того чтобы отстраненно скользить по поверхности, то ты получишь ту полноту проживания, от которой просто захватывает дух.

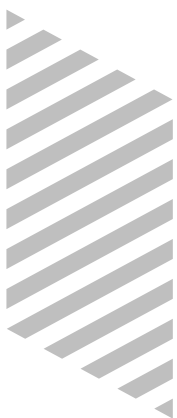
Каждый трек Практикума сделан так, чтобы расширить твой эмоциональный опыт. Два автора создают для тебя обогащающий стереоэффект проживания, а не прочтения материала. Две оптики — Творца и Предпринимателя — действительно расширяют твою зону возможного.

Практикум спроектирован так, чтобы, погружаясь в него, ты проживал себя через три роли: читателя, исследователя и наблюдателя за процессом. И благодаря этому утроил число своих открытий. Ощущение живого присутствия авторов, подключая к определенной частоте, поможет поймать свой поток преобразования.

В каждом треке Практикума есть открытия, сделанные в процессе его создания, — это блок **ЗА КУЛИСАМИ ПРАКТИКУМА**.

Мы с тобой!
Мы поддерживаем тебя на всем пути.





Д – ДОКРУЧИВАЙ

Прóпасть нельзя перепрыгнуть на 98%. И даже на 99%. Нельзя сказать, что ты состоялся, если твоя история — о том, как ты начинал, преодолевал препятствия, тратил гигаватты энергии, а потом героически пал от нечеловеческих усилий, когда осталось совсем чуть-чуть.

Ну, ты все понял: 99% — не вариант. Чтобы ты смог докрутить мысль, идею, проверить — озарение это или иллюзия, в конце каждого трека ты найдешь Навигатор пути, который поможет определить, в какую сторону и как стоит двигаться.

Нет другого способа развития, кроме как заглянуть внутрь себя, освоить собственные ресурсы, используя необходимые инструменты. Мы как авторы спроектировали Практикум так, чтобы стал возможен максимальный эффект прохождения всех треков — чтобы ты смог соединиться с собой реальным и наконец познакомиться с тем, кто способен двигаться и что-то менять. В этом ведь и был смысл.

В тебе таится великий Герой.
Пойдем его открывать!

.....> *СЕЙЧАС!*

**Сергей Бекренёв,
Алекс Успенская**



ТВОИ ИНСАЙТЫ

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

