



ЛИЧНАЯ КОНСТИТУЦИЯ

по книге Василия Круглова
«Сам себе государство»



Глава 1. Жизненные цели

Статья 1.1. Я имею право поступать так, как считаю правильным. Никто не может ограничивать меня в моих действиях. Я не обязан поступаться своими принципами, интересами или желаниями без моей воли.

Статья 1.2. Никто никому ничего не должен. Взаимодействие людей происходит по взаимному желанию и пересечению интересов. Если я что-то для кого-то делаю (или не делаю), то потому, что я считаю это правильным и необходимым. Если кто-то что-то для меня делает (или не делает), то потому, что считает это правильным и необходимым.

Статья 1.3. Мои главные жизненные цели — саморазвитие и самореализация.

Статья 1.4. Жизненные цели можно достигать через работу, творчество, обучение и иную деятельность. Для их реализации создаются подцели, принимаются законы и программные документы, соответствующие основным целям.

Статья 1.5. Запрещается предавать жизненные цели, жертвовать ими и мешать их выполнению ради чего бы то ни было. Если что-то противоречит или мешает моим жизненным целям, я должен избегать этого или минимизировать оказываемое на них влияние.

Статья 1.6. Цензура и самоцензура запрещаются.

Глава 2. Действия

Статья 2.1. В своих действиях я принимаю во внимание справедливость и баланс интересов.

Статья 2.2. Действие всегда предпочтительнее бездействия, а исключением случаев крайней усталости. Лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть.

Статья 2.3. Я не ищу «идеальных условий» для действия — их не существует. Хочу что-то сделать — делаю сейчас.

Статья 2.4. Я не позволяю лени брать контроль над собой. Лень служит катализатором и подталкивает к действию.

Глава 2. Действия

Статья 2.5. Я активно пробую новое и необычное. Между привычным — «зоной комфорта» — и неизведанным я выбираю неизведанное.

Статья 2.6. Любая проблема или страх — это руководство к действию. Проблемы и страхи не становятся источником оцепенения, они становятся источником действия.

Статья 2.7. При тревоге и беспокойстве применяется двухчастный тест:

1. Это действительно стоит того, чтобы беспокоиться?
2. Могу ли я на это повлиять или как-либо контролировать? Если да, то как?

Статья 2.8. Для разрешения сомнений применяется консультация с «будущим Я».

Статья 2.9. Моя жизнь — это увлекательное приключение, в котором может случиться всё, что угодно. Я воспринимаю происходящее как приключение и не сильно запариваюсь.

Статья 2.10. Рутинизация жизни не допускается.

Статья 2.11. Я прилагаю максимальные усилия, чтобы не допустить психологического голодания. Я регулярно кормлю мозг новыми:

- книгами
- людьми
- местами
- впечатлениями
- занятиями

Статья 2.12. Я руководствуюсь принципами эгалитаризма взаимоотношений и имею право:

- выражать чувства
- выражать мнения и убеждения
- говорить «да» и «нет»
- менять мнение
- сказать «я не понимаю»
- быть самим собой и не подстраиваться под других
- не брать на себя чужую ответственность
- просить о чем-либо
- устанавливать собственные приоритеты
- рассчитывать на серьёзное отношение ко мне
- ошибаться

Глава 3. Вселенная

Статья 3.1. Вселенная любит меня, знает, что мне нужно, и помогает в достижении этого. Удача мне сопутствует.

Статья 3.2. В случае, если что-то идёт не так, как я планировал, мне стоит прислушаться к Вселенной и посмотреть, с той ли стороны я подхожу к решению задачи, является ли эта задача истинной и необходимой для меня

Статья 3.3. Я использую те шансы и возможности, что предоставляет мне Вселенная.

Глава 4. Счастье

Статья 4.1. Счастье — это главный параметр жизни. Я делаю всё, чтобы я был счастлив.

Статья 4.2. Если что-то делает меня менее счастливым или делает несчастным, я должен избегать этого или максимально снизить влияние.

Статья 4.3. В любой спорной ситуации следует применять двухчастный тест:

1. Делает ли меня это счастливым?
2. Помогает ли мне это в достижении жизненных целей?

Статья 4.4. Я наслаждаюсь моментом и концентрируюсь на настоящем, а не прошлом и будущем. Прошлого уже не существует, а будущего ещё не существует. Есть настоящее, я управляю им и получаю от него максимум радости, удовольствия, пользы.

Глава 5. Секс и любовь

Статья 5.1. Любовь не является главной целью и ни при каких условиях не должна подавлять мои жизненные цели или как-либо препятствовать их выполнению.

Статья 5.2. Любовь и отношения должны быть сбалансированными и органичными — обе стороны отдают и обе получают.

Глава 5. Секс и любовь

Статья 5.3. Отношения не дают права обеим сторонам как-то ограничивать свободу другой стороны. Возможны самоограничения, но требования и запреты не принимаются ни с одной, ни с другой стороны.

Статья 5.4. Я максимально стараюсь для партнёра, но при этом не нарушаю статьи 4.1 и 4.2 настоящей Конституции.

Статья 5.5. Если отношения не соответствуют Конституции, подавляют мою личность или иным образом мешают гармоничной жизни и развитию, они должны быть закончены в минимально возможный срок.

Глава 6. Творчество

Статья 6.1. Творчество — один из важнейших способов самореализации. Я уделяю время творчеству и максимально стимулирую его.

Статья 6.2. Я ищу в окружающем интересное и необычное, и использую это для поддержания вдохновения.

Статья 6.3. Я даю волю своему «внутреннему художнику», регулярно выпускаю внутреннего ребёнка поиграть и обеспечиваю ему безопасность. Я забочусь о нём и не даю ему скучать. Когда мне не хочется делать что-то творческое, я призываю его поиграть.

Статья 6.4. Я записываю свои мысли, зарисовки и идеи. Время от времени я проверяю свой «банк идей», дорабатываю их и воплощаю в жизнь.

Статья 6.5. Я всегда пишу утренние страницы — бескомпромиссно честно (в том числе с самим собой), открыто и полно. Это помогает мне поддерживать душевное равновесие, диагностировать проблемы, узнавать истинные желания и потребности. Я внимательно отношусь к тому, что написал в «страницах».

Статья 6.6. Я регулярно выделяю время в одиночестве для раздумий и диалога с собой.

Глава 7. Порядок и таск-менеджмент

Статья 7.1. Я поддерживаю вещи в порядке и чистоте. Я борюсь с бардаком, с лёгкостью и без сожаления выкидываю лишнее, чтобы освободить место для нового.

Статья 7.2. В своей жизни я придерживаюсь подхода *Mise-en-place*: подготавливаю инструменты и ресурсы заранее, разделяю задачи на *immersive* и *process*, а также на *finishable*, комплексные, отвлекающие и откладываемые — с соответствующим походом.

Статья 7.3. Я завершаю не только все задачи, но и действия — они не должны занимать лишнее место в «оперативной памяти». Завершение не всегда означает выполнение, отказ — тоже завершение.

Статья 7.4. В случаях, когда выполнение задачи вызывает нежелание, но её выполнение необходимо, используется техника «медленно-но-не-останавливаясь».

Статья 7.5. Я стратегически планирую свою жизнь: устанавливаю цели на 10 и 5 лет, один год и полгода. Каждые полгода я сверяю список и, при необходимости, корректирую его.

Статья 7.6. Для тактического планирования и управления используется промежуток в день и неделю в соответствии со стратегическим планом. Все входящие задачи и события попадают в *inbox*, откуда распределяются в один из списков либо удаляются. Всем задачам назначается дедлайн.

Глава 8. Финансы

Статья 8.1. Я воспринимаю деньги только как одно из средств улучшения жизни и решения задач. Они не являются и не могут являться самоцелью.

Статья 8.2. *Easy come — easy go*. Скупердяйство запрещается.

Глава 8. Финансы

Статья 8.3. Все траты, способные в будущем принести доход, являются инвестициями и освобождаются от чувства жалости.

Статья 8.4. Я постоянно работаю над созданием и поддержанием как активных, так и пассивных источников дохода, и по возможности максимально их диверсифицирую.

Статья 8.5. Финансовое развитие регулируется планом на 10/5 лет, проектом годового бюджета и Налоговым кодексом.

Статья 8.6. При принятии финансовых решений рассчитывается:

- P — потенциальный доход в случае успеха
- W — вероятность успеха
- N — вероятность провала
- L — потенциальные потери при провале

Решение признаётся потенциально удачным, если $P \cdot W$ больше, чем $L \cdot N$.

Глава 9. Поправки и пересмотр Конституции

Статья 9.1. Новые статьи Конституции должны пройти двухмесячный карантин перед окончательным утверждением. В срок карантина засчитывается время, проведённое в заметках, манифестах, указах, бюджетах, кодексах и иных документах.

Статья 9.2. Поправки и дополнения статей возможны после карантина длительностью не менее семи суток.

Статья 9.3. Исключение статей из Конституции допускается только после полугодового карантина с двойным референдумом.

Статья 9.4. Все положения Конституции должны соответствовать моим жизненным принципам и быть обобщением моих установок, опыта, устремлений.

Статья 9.5. Положения статей 1.1, 1.5, 1.6, 2.10, 4.1, 4.2 и 5.5 не могут быть пересмотрены иначе, чем через принятие проекта новой Конституции с карантином сроком не менее одного года и двойным референдумом.