



МИ ЖИВЕМО  
В СИМУЛЯЦІЇ,  
АБО ЯК ДОСЯГАТИ  
БУДЬ-ЯКОЇ МЕТИ?

САЛІВОН  
РУСЛАН

Руслан Салівон

**Ми живемо в симуляції,  
або  
Як досягати будь-якої мети?**



Київ  
НАІРІ  
2022

УДК 159.955+339.138=161.2

C16

Обкладинка Анни Мовенко, Тетяни Баштової

### **Салівон Р.**

**C16** Ми живемо в симуляції, або Як досягати будь-якої мети? – К. : НАІРІ, 2022. – 128 с.

**ISBN 978-617-8192-00-6**

Автор пропонує свою філософію світоустрою цього світу, на основі якої можна досягти будь-якої мети. У книжці пояснюється, чому основою успіху чи неуспіху є мислення, і дано шляхи до його зміни. Книжка дасть змогу подивитися ширше на своє життя та зрозуміти, чому ми діємо так чи інакше, а також чому маємо у своєму житті ті чи інші результати.

**УДК 159.955+339.138=161.2**

ISBN 978-617-8192-00-6

© Салівон Р., 2022

© Видавництво «НАІРІ», Київ, 2022

## Зміст

Передмова до другого видання .....	4
Попередження .....	5
Чому я вирішив написати книжку? .....	6
Чому я почав замислюватися, що з цим світом щось не те? .....	8
Об'єктивна реальність .....	20
Симуляція .....	26
Мозок .....	31
Притча .....	36
Що ж з усім цим робити? .....	39
Прийняти себе .....	41
Гроші .....	48
Нам винні .....	58
Здоров'я .....	60
Обмежувальні переконання .....	66
Радянська ментальність .....	71
Цілепокладання .....	75
Жага халяви .....	87
Науковий підхід .....	91
Ода про сміття, або Як з'явилася ця книжка .....	93
Король Самонавіювання .....	97
Афірмації .....	100
Справедливість .....	103
Покрокова інструкція .....	105
Чоловіча розмова .....	108
Візуалізація .....	111
Споживацтво .....	114
Сплата за рахунками .....	119
Лист моєму вісімнадцятирічному синові .....	123

## Передмова до другого видання

Коли я писав першу книжку, у тому вигляді, у якому вона побачила світ у видавництві НАІРІ, то захворів і лежав з температурою. Звісно, писати можна було до нескінченності, проте я зрозумів – це знак, що треба зупинитися.

Якось так збіглося, що все це відбувалося на тлі кардинальних змін у моєму житті, які були пов'язані із розлученням з дружиною. Власне, ці переживання призвели до ослаблення імунітету, і я зліг із застудою на три тижні. Усвідомлення тих подій, які я переживав під час розлучення і продовжую переживати досі, дають додаткову поживу для потоку свідомості і письменницької реалізації.

Перша книжка ще не вийшла з друкарні, а я вже замислився над написанням наступної. Однак потім зрозумів – матеріалу на дві книжки у мене поки що не вистачить і друга книжка буде в будь-якому разі повторенням першої, тож я вирішив трохи переробити першу і збільшити її обсяг.

Я маю величезну мотивацію працювати над книжкою. Я пишу це як інструкцію для своїх дітей. Так би мовити – посібник по життю. Якщо зі мною щось трапиться, я залишу їм інструмент для досягнення будь-якої мети. Можливо, це вбереже їх від моїх помилок. Сподіваюся, що ця книжка стане їм помічником в усвідомленні, розумінні та прийнятті себе.

## Попередження

У цієї книжки доволі проста ідея, але вона не дає швидкого та легкого рішення. У ній пояснюється, чому немає чаклунства і різноманітних пігулок «Щастя», а зміни себе – це тривала та кропітка робота над собою, яка, звісно, згодом дасть потрібні результати.

У цієї роботи над собою є зворотний бік медалі. Ми часто-густо тікаємо від себе, не наважуючись зазирнути всередину. Може так статися, що, розгрібаючи всі ці завали думок, ви дізнаєтеся гірку правду про себе. Що ви живете не своїм життям, що моделі поведінки, на основі яких ви дієте, скопійовані з когось іншого. І виявиться, що ті цілі і прагнення, що раніше були важливими, не мають жодної цінності, вони не ваші. Зруйнується те, на чому стояв світ. Що буде завтра, якщо ви зрозумієте, що ходите на немилу роботу, живете з нелюбою людиною, ведете нецікаве, нудне, одноманітне життя? А ще гірше може бути, коли ви зрозумієте, що такий стан вас цілком влаштовує.

Може так виявитися, що ваше життя справді не має цінності. І що ви зрозумієте: окрім себе, ви нікому не потрібні. І все, що ви робите, ви робите лише для себе.

А фактично ті результати, які ви маєте сьогодні в житті, – це і є ваші справжні цілі й бажання. Поміркуйте над цим, перш ніж влізати до кролячої нори. Потім не кажіть, що я не попереджав.

Якщо вас все влаштовує в житті, то, перепрошую, ця книжка не для вас.



## Чому я вирішив написати книжку?

Це спроба для себе систематизувати свої думки.

Відправним пунктом була лекція для старшокласників київської школи «Софія», яку я прочитав у 2020 році. Після цього до мене почали звертатися люди за порадою, я надиктовував їм голосові повідомлення. Один мій друг порадив перенести ці повідомлення на папір.

Я дорослий, я вже прожив цікаве та насичене життя, є що згадати, як-то кажуть, і є чим поділитися. Я відчув, що вже можу віддавати світові свій досвід і ділитися світосприйняттям.

Дивовижно – нас ніхто не вчив жити. Усі уявлення про світ були закладені в нас до 21-річного віку за допомогою копіювання моделей поведінки, які ми спостерігали. Власне, у дорослому житті ми стаємо заручниками тих моделей, які в себе увібрали. Ми інколи діємо так, самі не розуміючи, звідки це взялось і «що на мене найшло».

Дивовижно, що школа не готує до дорослого життя, у кращому разі дає методологію, як за потреби швидко й легко пізнавати нове.

Коли в мене народилася перша дитина, ми з дружиною буквально не знали, що з нею робити, вчилися на льоту. Саме тому в казках старша дитина отримує все, а молодша – нічого, бо старшій дитині дістаються всі помилки батьків.

Коли в мене з'явилися перші порівняно великі гроші, я теж не знав, що з ними робити, і все втрачав.

Ніхто не навчить родинних стосунків, уявлення про них теж копіюється з інших не завжди благополучних родин.

Опинившись віч-на-віч з труднощами, ми не знаємо, що робити далі, і часто-густо самотні у своїх проблемах.

Поступово я набув досвіду в якихось речах. Я зрозумів, як чогось навчитися й чогось домогтися, якщо справді дуже хочеться.

Нескромно, але, здається, мені притаманне критичне мислення. Я завжди ставив запитання «А що, коли...» Я завжди ставив під сумнів інформацію, що до мене надходила, і власні переконання.

За однією з професій я програміст. У школі та у вищому навчальному закладі я пройшов хорошу математичну школу. При цьому у виші в мене була вельми цікава інженерна спеціальність, пов'язана з медициною: «Фізична та біомедична біоелектроніка».

Я розповім, як я все бачу і що з цим роблю, простою, зрозумілою всім мовою. Це життєвий досвід не якогось бізнес-гуру, лікаря, коуча або психотерапевта, а звичайної людини, такої самої, як і ти. Я дам прості, зрозумілі й доступні всім інструменти, що працюють у мене. Стисло, по-діловому і спробую без води.

Для початку трохи заумної теорії. Тож почнімо.



Кінець безкоштовного уривку.  
Щоби читати далі, придбайте,  
будь ласка, повну версію  
КНИГИ.