



# Чек-лист Внутреннего Тирана

- ❏ Этот чек-лист не для того, чтобы вы нашли у себя «поломку». А чтобы увидели своего внутреннего прокурора в лицо

# Два первых признака

## **Обесценивание по принципу «99/1»**

Вы сделали десяток важных дел, но к вечеру чувствуете себя ничтожеством из-за одного неснятого рилса или немытой чашки.

**Суть:** Тиран всегда фокусируется на 1% неудачи, чтобы обнулить 99% успеха.

## **Вина за «пустые руки»**

Вы не можете выдержать 3 минуты тишины или 10 минут бездействия. Как только в графике появляется дыра, возникает тревога, которая затыкается едой, покупками или «полезным» контентом.

**Суть:** Бездействие - это не отдых, а зона риска. Психика использует скорость как анестезию, чтобы не встречаться с ужасающей пустотой момента.

# Ещё два признака

## **Лозунг «Умри, но сделай»**

Усталость, болезнь или отсутствие ресурса для вашего Тирана не аргументы. Если вы не идеальна, вы НИКТО.

**Суть:** Ваше Идеальное Я -это безупречная версия вас, которая никогда не спит и не ошибается. Она совершает атаку на живое Реальное Я каждый раз, когда вы просто человек.

## **Символический долг**

Вы пашете не столько ради денег или удовольствия, а отчасти чтобы выплатить невидимый долг родителям или обществу за сам факт своего существования.

**Суть:** Вы чувствуете себя «запасным игроком» в очереди за собственной жизнью.

# Последние два признака

## **Токсичный стыд**

Любая ошибка - это доказательство фундаментальной «неправильности». Вы боитесь, что если вас узнают «настоящую» (слабую, злую, растерянную), то такая вы будете не нужна.

## **«Садистические подбадривания»**

Если после ваших внутренних монологов в духе «соберись, тряпка» вы чувствуете не прилив сил, а грусть, ничтожность - это голос Тирана.

# Главный риск

Риск быстрых решений и чек-листов в том, что они пытаются починить то, что на самом деле **может защищать**.

- ❏ Если мы просто «взломаем» эту защиту, вы останетесь один на один с ужасом, который она скрывала.



## Что с этим делать?

Настоящая работа - это не избавиться от симптома за минуту. Это:

- 1** **Увидеть** своего прокурора и назвать его по имени
- 2** **Понять**, какую дыру в душе он закрывает
- 3** **Учиться** переводить это в живые слова