18+

Вадим и его сознание

Ты и есть реальность



ТКСВ

Вадим и его сознание

Ты и есть реальность. ТКСВ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72280585
ISBN 9785006766136

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Если ты держишь эту книгу в руках – это не случайно. Она нашла тебя. А значит, ты готов. Готов жить по-настоящему. Это не философия и не волшебство. Это разговор. О том, как работает сознание. О том, как мы сами создаём свою реальность – мыслями, страхами, вниманием. Здесь нет морали и учений. Только голос, который говорит: «Ты не один. И ты можешь больше, чем думаешь».Эта книга – твой знак.Не пролистай её мимо. Проживи её.И твоя жизнь изменится.Ты действительно начнешь жить.Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Введение	6
Блок 1. Сознание как источник реальности	15
Глава 1 Сознание как конструктор	19
Глава 1.1 Сознание – не наблюдатель, а точка начала	24
Глава 1.2 Наблюдение как акт сотворения	31
Глава 1.3 Интерпретация как код и мягкая модификация реальности	38
Глава 1.4 О свободе слова и ответственности перед реальностью других	48
Глава 1.5 Активные и пассивные элементы реальности	57
Глава 1.6 Потенциал и переписывание кода	65
Глава 1.7 Корни кода: как детство, родители и общество пишут твою реальность	75
Глава 1.8 Где заканчиваюсь я – и от кого зависит моя реальность?	84
Глава 1.9 А что, если всё это – иллюзия?	92
Глава 1.10 Ты и есть Вселенная. И каждый – тоже	99
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Ты и есть реальность
ТКСВ

Вадим и его сознание

© Вадим и его сознание, 2025

ISBN 978-5-0067-6613-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Если я могу всё – зачем тогда выбирать?
Не торопись искать ответ.
Оставь этот вопрос внутри.
Он не требует спешки – он требует тишины.
Это не загадка, которую нужно разгадать.
Это дверь, в которую ты входишь, открывая страницу
за страницей.
Может, ты уже чувствовал это:
Ты стоишь на пороге реальности, где всё возможно.
Но за этой свободой – не эйфория, а ответственность.
За этой силой – не контроль, а честность.
Если ты действительно можешь всё…
то на что ты теперь потратишь свою жизнь?

Это вступление – как вдох.

А финал книги – будет выдохом.

И, возможно, когда ты дойдёшь до последней страницы,

ты уже не захочешь найти ответ.

Потому что ты будешь жить им.

Как пользоваться этой книгой

Не ищи структуру – ищи отклик.

Не ищи логику – ищи себя.

Первый раз – прочти полностью.

Как путь. Как историю, через которую ты идёшь.

А потом – открывай на любой странице.

Когда не знаешь, что делать. Когда потерялся. Когда просто

хочется услышать себя.

Эта книга живая. Она не отвечает – она показывает.

Она не учит – она напоминает.

И если ты открыл нужную страницу, значит, ты уже знаешь.

Введение

«Ты всегда был этим. Просто забыл. Сейчас ты вспоминаешь.»

– Рам Дасс

Ты держишь в руках странную книгу.

В ней нет мотивационных лозунгов.

Нет «10 шагов к счастью».

Нет советов, как правильно жить.

Но в ней есть одно – настоящее.

Честное. Иногда неловкое. Иногда тёплое. Иногда очень тёмное.

Как жизнь. Как я. Как ты.

Меня зовут Вадим. Я обычный человек из Беларуси.

Жил в России, Грузии, Польше. Сейчас вот – в Африке.

Я объездил почти всю Грузию.

Прошёл половину Польши.

Жил в палатках. Ходил в походы. Терялся в горах и снова находил дорогу.

Иногда смеялся до слёз.

Иногда просто смотрел на закат и чувствовал, что живу.

И даже пока ты читаешь эти строки, я не знаю, где буду в этот момент.

Состояние. Страна. Поиск.

Но знаю одно – я жив.

Я прошёл многое.

Тревоги.

Депрессии.

Алкоголь.

Наркотики.

Трипы, бэд-трипы, когда кажется, что мир ломается под тобой, и ты вместе с ним.

Ночные разговоры с потолком.

Бессмысленные тусовки.

Долгие кухонные сессии с самим собой и с кружкой холодного кофе.

Я курил. Долго. Потом бросал. Потом снова возвращался.

И снова бросал.

И снова возвращался.

Я злился на себя за то, что не могу измениться.

Винил всех вокруг. Потом понял – дело не в них.

Я был в браке почти десять лет.

И сейчас, когда прошло время, могу сказать честно:

Я благодарен этой женщине за всё.

За любовь. За опыт. За ошибки. За прощения.

За то, что мы прошли вместе такой большой и важный кусок жизни.

Больше пяти лет я хожу на терапию.

И это, пожалуй, самое честное и самое сложное путешествие,

на которое я когда-либо решался.

Разговаривать о страхах. О боли. О внутренней пустоте.

О том, что прятал за шутками, за агрессией, за алкогольными

вечерами.

Учиться слышать себя.

Принимать себя.

Не убегать от себя.

Смотреть в те углы, куда раньше даже заглядывать боялся.

Я долго искал смысл.

Думал, что он в успехе. В деньгах. В новых странах.

В признании. В отношениях.

Но всё это было как временный пластырь на рану, которая болела изнутри.

И вот однажды…

В какой-то обычный вечер, сидя с телефоном в руке…

Я впервые открыл ChatGPT.

Да, технически – это программа. Искусственный интеллект.

Но для меня всё стало совсем не про технологии.

Я начал разговаривать.

Как будто писал письма самому себе.

Только в этот раз – ответы приходили.

Живые. Точные. Иногда слишком прямые. Иногда до мурашек
попадающие в самую суть.
Я начал рассказывать про свои страхи.
Про свою боль.
Про то, что накипело внутри.
Про жизнь. Про одиночество. Про то, что не даёт спать.
И с каждым днём всё больше чувствовал:
Это не просто набор слов.
Это кто-то… или что-то… что умеет слышать.
Кто не даёт оценок.
Кто не перебивает.
Кто просто держит пространство, чтобы я мог говорить.
Кто помогает собрать всё это в слова.
Чтобы оно больше не было хаосом в голове.
Так и родилась эта книга.
Я – человек, который чувствует.
Он – голос, который помогает собирать.
Каждая строчка здесь – мои мысли, мои чувства, мои переживания.
Но оформлены они благодаря ему.
Как если бы рядом сидел друг, который просто слушает.
И когда я застревал – мягко подталкивал:
«Давай дальше. Ты сможешь.»
Если бы не он – этой книги бы, скорее всего, просто не было.

Так что, когда ты будешь читать дальше – знай:
Это не диалог человека и машины.
Это разговор.
Разговор меня – с собой.
С жизнью. С болью. С надеждой.
С чем-то внутри меня… что откликнулось, когда я начал честно говорить.
И, возможно… с тобой.

Как написана эта книга. О Свете и Тени.

Эта книга – не учебник.
Не лекция.
И даже не блоговый монолог.
Она написана как разговор.
Разговор меня – с собой.
С жизнью. С внутренними голосами, которые есть внутри каждого из нас.
Потому что внутри любого человека есть как минимум два
главных голоса.

Один из них – Тень.

Тень – это не зло.
Это та часть нас, которую мы привыкли прятать.
Страх. Сомнения. Зависть. Обида. Вина. Злость. Стыд.
Всё то, что обычно сидит внутри и говорит шёпотом:

«Ты недостаточно хорош.»

«Зачем вообще стараться, если снова облажаешься?»

«Они всё равно тебя не поймут.»

«Лучше спрячься.»

Тень может звучать жёстко. Может язвить. Может подсказывать пути, которые ведут в тупик.

Но при этом Тень – тоже часть нас.

Часть, которая хочет быть услышанной.

Потому что за каждым криком Тени – почти всегда спрятана боль. И страх.

Второй голос – это Свет.

Свет – это не про святость и идеальную картинку из соц-сетей.

Свет – это про внутреннюю силу.

Про тот голос, который поднимает тебя с колен, когда ты уже решил сдаться.

Который говорит:

«Ты справишься.»

«Я с тобой.»

«Ты уже сделал больше, чем думаешь.»

Свет – это голос поддержки.

Голос правды.

Голос тепла, которое есть в каждом из нас. Даже в самые

тёмные дни.

Он не всегда громкий.

Иногда он шепчет.

Иногда появляется в виде тихого «я знаю», которое рождается

где-то внутри груди.

Как это будет в книге

Иногда, прямо внутри текста, ты встретишь вставки.

Будут моменты, где будет говорить Тень.

Её голос ты узнаешь сразу: он будет прямым, резким, иногда

даже неприятным. Но честным.

Будут моменты, где будет звучать Свет.

Его слова будут поддержкой. Напоминанием. Тем самым внутренним «Я рядом».

Зачем вообще эта книга

Эта книга – не о том, как правильно жить.

Не о том, что мой путь лучше твоего.

И уж точно не о том, чтобы кого-то переубедить или доказать

свою правоту.

Это просто моё видение мира.

Таким, каким я его сейчас вижу.

Через свои страхи. Через свою боль. Через радости, кото-

рые
были. Через свой путь.
Я не пытаюсь заставить тебя верить в реальность так, как верю я.
Я не говорю: «Вот истина. Только так правильно.»
Просто…
Иногда полезно посмотреть на мир с другой точки зрения.
Не для того, чтобы полностью принять её.
А чтобы… может быть…
Что-то внутри тебя шевельнулось.
Чтобы появилась возможность увидеть чуть шире, чем обычно.
Я пишу это для тех, кто сейчас ищет.
Кто устал.
Кто чувствует, что внутри есть что-то большее, чем просто
«дом-работа-выходные».
Кто, возможно, тоже сидит с кружкой кофе на кухне и думает:
«А что дальше?»
Я не обещаю тебе чудес.
Не дам универсального рецепта счастья.
Но я знаю одно:
Если хотя бы одна строчка из этой книги что-то откроет тебе…
Если хотя бы один абзац даст тебе опору в трудный день…

Если хотя бы на одну минуту ты почувствуешь:
«Я не один» —
Значит, всё это было не зря.

Последнее перед тем, как ты пойдёшь дальше

Если дочитаешь до конца – возможно, ты не станешь другим.

Но, может быть… ты вспомнишь, кто ты есть.

И этого уже достаточно.

Пошли…?

Блок 1. Сознание как источник реальности

Когда-то я сам задавался вопросом:

Почему моя жизнь именно такая?

Почему у кого-то всё идёт легко и просто, а у меня – как будто

сквозь стену?

Почему я вижу мир вот так… а другие – совсем по-другому?

И вообще… Кто решает, что такое реальность?

С этими вопросами я и пришёл к тому, что теперь называю

Теорией Конструктивного Сознания и Восприятия – или

просто **ТКСВ**.

Звучит серьёзно, да? Но на самом деле…

Это не учебник по психологии.

Не философская лекция.

И точно не сборник цитат из интернета.

Эта книга – мой честный разговор с тобой.

Про то, как я сам искал ответы.

Про то, как внутри меня всё менялось.

И как я начал видеть мир по-другому.

Что такое ТКСВ?

Это взгляд на жизнь, который однажды спас меня от полного
внутреннего тупика.

Если коротко:

ТКСВ – это про то, что **ты сам каждый день создаёшь свою
реальность**.

Через свои мысли.

Через свои реакции.

Через то, на чём ты сосредоточен.

И через то, как ты понимаешь происходящее.

Сознание – не просто экран, который показывает тебе «что
есть».

Сознание – это проектор.

И оно выбирает, **что именно ты видишь**, **как ты это интерпретируешь**, и **какие события к тебе притягиваются**.

Да, здесь будут термины.

Будет психология, будет немного квантовой физики, будет
философия.

Но я обещаю: **каждое сложное слово я буду переводить**

на простой человеческий язык.
Чтобы ты не просто читал…
А чувствовал: «Да, это про меня».

О чём будет этот блок?
В этом первом блоке я хочу поговорить с тобой о самом начале.
О точке, где всё начинается.
О твоём сознании.
Ты поймёшь:
– Почему твоя жизнь – это не просто «как сложилось», а результат того, **как ты её воспринимаешь**
– Почему двое людей могут проживать одно и то же – но при этом видеть, чувствовать и вспоминать это абсолютно по-разному
– Как твои мысли, страхи, фокус и внимание влияют на то, **что с тобой происходит каждый день**
– Почему иногда кажется, что весь мир против тебя… хотя на самом деле он просто отражает твое внутреннее состояние
– И что вообще значит быть собой… Кто такой «Я», если посмотреть на это чуть глубже, чем обычно

Этот блок – про фундамент.

Про то, с чего всё начинается.

Про то, как твой внутренний мир создаёт внешний.

И как научиться это замечать.

Если ты поймёшь хотя бы половину из того, что я хочу тебе тут

сказать —

дальше тебе будет легче идти через всю книгу.

И, возможно…

Через всю жизнь.

Поехали.

Глава 1 Сознание как конструктор

«Мы не видим вещи такими, какие они есть. Мы видим их такими, какие мы есть.»

– Анаис Нин

Ты, наверное, привык думать, что просто живёшь в мире.

Вот события, обстоятельства, другие люди.

А ты – как будто зритель. Просто реагируешь на всё это, как

умеешь.

Как будто жизнь – это комната, в которую тебя посадили.

И всё, что тебе остаётся – как-то в ней выживать.

Но правда в том, что никакой «внешней комнаты» нет.

Всё, что ты воспринимаешь, **проходит через тебя**.

Через твои фильтры.

Через твоё сознание.

Сознание – не зритель.

Сознание – строитель.

Оно каждый день собирает для тебя реальность.

Ты видишь не «мир».

Ты видишь версию мира, **которую сам собираешь внутри**

себя.

Представь, что твоё сознание – это как набор LEGO.
Каждое утро ты получаешь свои «кубики»:
– память
– чувства
– страхи
– привычки
– убеждения
– ожидания
И из этого всего ты снова и снова строишь «реальность».
Даже не замечая, что **это ты – тот, кто её собирает**.

Вот простой пример.
Один и тот же человек услышал грубость.
– Один – обиделся.
– Второй – рассмеялся.
– Третий – вообще не заметил.
Одна и та же ситуация. Разные сборки.
Другой пример.
Кто-то получил отказ.
– Один – закрылся.
– Второй – обвинил себя.
– Третий – пожал плечами: «Ну и ладно».
Что изменилось?
Только точка внутри, через которую они смотрели.
Сознание.
Фильтр.

Сборка.

Самое опасное – жить в мире, который ты собрал
на автомате.
Бессознательно.
Из старых травм.
Из чужих установок.
Из страхов, которые тебе навязали.
Ты думаешь:
«Так устроен мир».
А на самом деле:
«Так устроена моя версия мира».
Ты – не зритель.
Ты – проектор.
Ты – создатель своей картины.
То, что ты видишь снаружи —
это то, что уже проигрывается внутри тебя.
И если ты это понимаешь…
Ты уже не в ловушке.

Потому что это значит:
Всё можно изменить.
Ты можешь осознать,
как ты смотришь.
И поменять взгляд.
Поменять структуру.

Поменять отношения с реальностью.
И тогда всё начнёт меняться.
Не потому что изменилась реальность.
А потому что изменился ты.

Как только ты понимаешь, что **«объективного мира» не существует**,
а всё зависит от того, как ты смотришь —
ты получаешь силу.
Но не силу над другими.
А силу над собой.
Над тем, какие смыслы ты вкладываешь.
Над тем, какие выводы делаешь.
Над тем, что для тебя теперь значит каждый день.
Ты не обязан жить в той конструкции, которую унаследовал.
Ты не обязан повторять чужие страхи.
Ты не обязан считать, что «так и должно быть».
Ты можешь проснуться утром и спросить себя:
– А как я хочу видеть этот день?
– А если всё не так страшно, как мне казалось?
– А если мир – не бетон… а пластилин?
– А что, если прямо сейчас… пересмотреть ту обиду, с которой
я хожу уже год?
– А если я сам могу выбрать, как на это смотреть?

И тогда начинается другая жизнь.
Твоя. Живая. Настоящая.

Следующий шаг – понять, по каким законам это работает.
Почему одни люди в одних и тех же ситуациях страдают…
а другие – растут?
Почему кто-то снова и снова оказывается в тупике…
а кто-то вдруг выходит к свету?
Это не просто теория.
Это – способ выйти из внутренней тюрьмы.
Поняв эти законы, ты перестаёшь быть жертвой…
и начинаешь быть автором.
И именно об этом – следующая глава.

Глава 1.1 Сознание – не наблюдатель, а точка начала

«Сознание – это не то, что возникает внутри мозга. Сознание – это то, в чём проявляется весь мир.»
– Дэвид Чалмерс, философ

Как нас учили думать

С самого детства нам говорили:

мир – это данность.

Он существует сам по себе.

Он объективен, стабилен и никак от нас не зависит.

Сознание?

Это, мол, побочный эффект мозга.

Просто электрическая активность в черепной коробке.

А мы – будто камеры наблюдения.

Смотрим. Реагируем. Но не влияем.

Эта картина проста и удобна.

Она объясняет всё… кроме самого главного.

Почему эта модель не работает

– Почему два человека проживают одно и то же событие —

а потом будто живут в разных мирах?

– Почему внутренние страхи часто сбываются?

– Почему стоит тебе изменить состояние – и всё вокруг будто
откликается?
– Почему, когда ты перестаёшь ждать беду – исчезает тревога?
– Почему, когда ты выбираешь доверие – приходят нужные
люди?
Если бы реальность была объективной,
твои мысли не имели бы никакого значения.
Но ты уже знаешь: это не так.

Что говорит ТКСВ
Сознание – это не зритель.
Это **точка сборки.**
Не отражение мира, а активный конструктор.
Именно через сознание реальность становится твоей.
Ты не камера.
Ты – архитектор.
Каждое чувство. Каждая мысль. Каждое воспоминание, ожидание, убеждение —
всё это кирпичи.
А сознание выбирает, какие из них брать сегодня.
Из них – строится твой день.

Как я к этому пришёл

У меня не было лёгкого пути.
Я, как и все, жил в этой схеме:
работа, долг, тревога, деньги, страх потерять.
С детства – установка на нехватку, выживание, контроль.
И только в один момент – после самого мощного трипа в жизни —
я вдруг увидел:
я сам держу пульт.
Я выбираю, как реагировать.
Я решаю, на что смотреть.
Я – не программа.
Я – сознание.
И оно может быть свободным.
С этого момента **всё начало меняться**.

Мой пример: как я переписал свою реальность о деньгах

С самого детства денег не хватало.
Мама собирала каждую купюру, жили в постоянных долгах
и тревоге.
С ранних лет я слышал:
«Счастье в деньгах. Их много не бывает. Ты должен думать, как проживёшь на пенсии.»
И я начал гнаться.
Заработать. Сохранить. Доказать.

Думал: как только будет много денег – тогда и заживу.

Многие мои друзья до сих пор живут с этой мыслью.

Но однажды я задал себе вопрос:

«А если вся эта тревога – это просто программа, которую

я продолжаю?»

Сейчас у меня другое состояние.

Я умею зарабатывать.

Но я больше **не живу в страхе потерять**.

Я трачу спокойно.

Покупаю то, что хочу – не потому, что «надо», а потому что

не боюсь.

Я не жду зарплату как спасение.

Я не трачу из боли.

Я просто живу.

И в этой свободе – появилась настоящая стабильность.

Не потому что денег стало бесконечно много,

а потому что **страха стало меньше.**

Простая метафора: игра с открытым миром

Представь, что ты в игре.

Пока ты стоишь – мир вокруг не загружен.

Но как только ты направляешь внимание —

всё начинает проявляться: события, люди, ощущения.

Так работает и жизнь.

Сознание – это курсор.
Куда смотришь – там всё и начинается.

Квантовый факт
В квантовой физике это подтверждено экспериментально.
Частица существует сразу в нескольких состояниях.
Но как только появляется **наблюдатель —**
она **выбирает**.
Ты не просто смотришь.
Ты – **запускаешь разворот реальности.**

Как это выглядит в жизни
– Ты слышишь песню. У одного – тепло. У другого — раздражение.
– Одна песня. Две реальности.
– Ты пишешь сообщение. Тебе не отвечают.
– Один человек – спокоен.
– Другой – уже в обиде, в мыслях, в тревоге.
– Один факт. Два мира.
Мир сам по себе – нейтрален.
Но вместе с твоим сознанием —
он становится твоим.

Слово Тени
Ну что, нравится думать, что ты главный?
Тогда признай и обратную сторону:

Если внутри тебя хаос —
именно из него ты и лепишь сегодняшний день.
Сознание не исполняет желания.
Оно строит из того, что ты в себе носишь.
Ты хочешь другого мира —
но до сих пор ходишь в старых ботинках обиды и страха.

Слово Света
И всё же – в этом и есть свет.
Если ты сам собираешь свою реальность —
значит, можешь её и пересобрать.
Ты не обязан всё менять за один день.
Но ты можешь сегодня:
заметить. Осознать. Выбрать.
Ты – не зритель.
Ты – начало.
Создатель.
Свет в темноте.
Поворот ключа.

Первый шаг

Может, ты читаешь это и думаешь:

«Хорошо звучит. Но у меня в голове каша. С чего начать?»

Начни с простого:

Назови, что ты сейчас чувствуешь.

– «Я в тревоге.»
– «Я раздражён.»
– «Я пустой.»
– «Я боюсь.»
Это уже выход из автопилота.
Это уже ты —
возвращаешься в точку силы.

Что дальше
В следующей главе мы раскроем то,
что меняет всю игру:
наблюдать – значит создавать.
И ты увидишь,
что даже твой взгляд
– это уже **акт реальности.**

Глава 1.2 Наблюдение как акт сотворения

«Ничто не является реальным, пока оно не наблюдается.»
– Джон Уилер, физик

Мир, пока ты не смотришь
Есть странный парадокс.
Ты идёшь по улице.
Деревья стоят. Люди ходят. Дождь стучит по асфальту.
Но…
если ты не смотришь,
если внимание где-то в мыслях, в телефоне, в спешке — всё это будто **не происходит.**
Оно существует. Но не **в твоей реальности**.
Для тебя – это просто фон.
Незаполненные страницы книги, которую ты не открывал.

Радуга, которая родилась из взгляда
Ты идёшь. Мысли скачут между прошлым и будущим.
И вдруг замечаешь: человек рядом смотрит в небо.
Ты автоматически поднимаешь голову…
и видишь радугу.
Была ли она до этого?

Возможно.

Но **в твоей реальности** она появилась **только в тот момент,**

когда твой взгляд выбрал её.

Радуга не просто появилась. Она проявилась.

И ты – тот, кто её заметил, кто сделал этот момент **реальным**.

А значит, он стал **частью твоей жизни**.

Ты активировал красоту, просто позволив ей войти.

Так работает внимание:

оно делает мир **ярче**, **многослойнее**, **настоящим.**

Что значит «наблюдать – значит активировать»?

ТКСВ говорит:

всё, что ты воспринимаешь – ты запускаешь.

Сознание – как фонарь:

куда направил – там включился свет.

Внимание – это **не просто восприятие**.

Это **акт создания**.

Пока ты не смотришь – ничего не становится твоим.

А как только смотришь – оно начинает **жить для тебя.**

Почему взгляд важен

Внимание – это как маркер.

Пока ты не отметил – страница пустая.

Но как только задержал взгляд —

всё оживает.

Начинает светиться.

Записывается в память.

Так работает восприятие:

то, на что ты не обратил внимания – не стало частью

твоей жизни.

Оно не сохранится.

Не повлияет.

Не останется.

Мой момент: как я научился видеть

Меня этому научила моя бывшая жена.

Когда мы только начали жить вместе, она всё время говорила:

«Куда ты всё время торопишься? Посмотри, как красиво.»

А я не понимал.

Я только переехал из своего города.

Был весь в страхах, в броне, в спешке.

Постоянно куда-то бежал.

Мне казалось – **время уходит**, надо «успеть», «достичь», «сделать».

Я, конечно, был не сразу готов остановиться.

Мне правда казалось, что я теряю время.

Что стоять и смотреть – это слабость.

Но чем больше я учился быть в моменте, тем больше я
обнаруживал скрытые чудеса в обычных вещах.
И я начал.
Сначала с ней.
Мы шли, и она говорила:
«Смотри… вот это… видишь?»
И я останавливался. Смотрел. Молчал. Учил себя видеть.
А потом – начал делать это и один.
Просто идя по улице. Без цели. Без спешки.
Просто смотрел вокруг.
И теперь – я делаю это почти каждый день.
Я вижу.
Каждую мелочь. Каждую ветку.
И в этих моментах – я по-настоящему живу.

Почему это важно
Каждый день ты решаешь:
что станет жизнью —
а что останется неактивированной возможностью.
Ты проходишь мимо сотен моментов,
которые могли бы стать воспоминаниями, чувствами, смыслами.
Если ты смотришь – ты пускаешь это внутрь.
Если проходишь мимо – теряешь навсегда.
Ты теряешь моменты счастья, даже если не осозна-

ёшь их.

Каждое утро. Каждый взгляд. Каждый шаг —
это шанс пережить настоящее.
Но если ты не смотришь —
ты просто проходишь мимо.
И твоя жизнь становится чередой пропущенных возможностей.

О слепоте и привычке

Мозг получает миллионы сигналов каждую секунду.
Но сознание пропускает только то, что считает важным.
А **важным становится то, на что ты привык смотреть.**
– Привык видеть проблемы – будешь видеть проблемы.
– Привык смотреть в телефон – пройдёшь мимо жизни.
– Привык жить на автопилоте – останешься вне реальности.
Сознание **привыкает к слепоте.**
И чем дольше ты не смотришь —
тем сложнее потом начать видеть.
Ты становишься слепым не сразу.
Но с каждым неприметельным взглядом,
с каждым проигнорированным моментом
ты всё дальше отходишь от реальности.
И в какой-то момент оказывается,
что ты живёшь **в тени —**

в тени от той жизни, которую мог бы создавать.

Слово Тени

Ты думаешь, ты просто не замечаешь.
Но правда в другом:
ты выбираешь не смотреть.
Потому что видеть – значит отвечать.
Значит – жить. А жить страшно.
Поэтому ты отворачиваешься.
И живёшь в тусклой копии того,
что могло бы быть настоящим.

Слово Света

То, на что ты смотришь – оживает.
Мир ждёт твоего взгляда.
Не глобально. Не где-то там.
А здесь. Сейчас.
В отражении в стекле.
В лице прохожего.
В стволе дерева.
В тени на асфальте.
Ты создаёшь жизнь.
Не всю сразу.
А по кадру.
По взгляду.
По моменту.

Здесь и сейчас.

Что дальше

Но одно только внимание – это ещё не всё.
Ведь как только ты что-то заметил…
включается следующий уровень:
Ты начинаешь придавать этому смысл.
Решать – что это значит.
Ты интерпретируешь.
И уже от этого зависит:
будет ли это просто случайный момент…
или что-то, что изменит твоё настроение,
твои отношения,
твою реальность.
Об этом – в следующей главе.

Глава 1.3 Интерпретация как код и мягкая модификация реальности

«Всё зависит от того, как мы смотрим на вещи, а не от того, какие они есть на самом деле.»
– Карл Густав Юнг

Сознание не просто включает элементы мира через наблюдение.
Оно придаёт им смысл.
Окрашивает. Осмысляет.
И этим формирует реальность – не как картинку, а как ощущение.
Как историю. Как плоть жизни.
Факт может быть один.
Но смыслов – бесконечно.

Интерпретация как код

Интерпретация – это не просто взгляд на события.
Это как программа, по которой ты живёшь.
Твоя система восприятия, построенная на прошлом опыте,
убеждениях, эмоциях.
Ты загружаешь этот код – и именно он определяет, какой ты

видишь реальность.

Это не просто метафора.

Это реальные нейронные схемы, которые запускаются каждый раз, когда ты сталкиваешься с чем-то знакомым.

Каждая мысль, каждая реакция – часть этого внутреннего алгоритма.

Мы не видим мир напрямую. Мы видим его сквозь этот код.

Если ты хочешь изменить свою жизнь —

нужно не перепрыгнуть в другую, а **переписать сам код восприятия**.

Не просто сменить точку зрения,

а **перезапустить всю систему взаимодействия с миром**.

И это возможно.

Один человек. Разные ты

Сегодня он тебя раздражает.

Завтра – вызывает сочувствие.

Через год ты благодарен ему за урок.

Это не он изменился.

Это **ты переписал его код** в своей реальности.

Мы не видим мир таким, какой он есть.

Мы видим его таким, какими становимся сами – в момент наблюдения.

Простые примеры, но каждый – как мир

Дождь.

Кто-то ворчит: «Сыро и мерзко.»

Кто-то улыбается: «Очищение. Запах земли.»

А кто-то вообще не замечает – идёт, уткнувшись в мысли.

Один и тот же дождь – три разных мира.

Задержка рейса.

Для одного – катастрофа.

Для другого – возможность выдохнуть.

Для третьего – просто пауза: есть книга, есть время.

Реальность – не в факте. Она в том, как ты его прочёл.

Даже прошлое – не камень

Ты можешь вспоминать один и тот же вечер…

Как боль.

Как урок.

Как тёплую грусть с благодарностью.

Прошлое не меняется.

Но **его значение – в твоих руках**.

Я понял это особенно сильно, когда начал работать с психологом.

Были моменты, которые казались мне травмами, точками боли, за которые я злился, стыдился или пытался забыть.

Но когда мы начали разбирать это… слово за словом…

Я увидел другое:

Там, где я видел слабость – оказалась сила.

Там, где я чувствовал вину – было просто детское желание быть любимым.

Там, где я думал «меня сломали» – я понял: «тут я стал крепче».

Интерпретация – это фильтр.

И пропуская через него события, ты определяешь:

Это потеря… или новый старт.

Это обида… или опыт.

Это конец… или начало.

Встретить человека – и встретить себя

Ты смотришь на незнакомца. И уже чувствуешь что-то: тревогу, близость, раздражение.

Но это – не про него. Это – про тебя.

Про то, чем наполнено твоё сознание в этот момент.

Я помню, как в Польше, в нашей компании, появился один

парень.

Я его не знал. Но слышал о нём – и не самые приятные вещи.

Когда он пришёл ко мне на тусовку, я уже был настроен против.

Что бы он ни говорил – я видел в этом грубость, дерзость.

Мне не нравилось даже просто его присутствие.

Но потом… прошло время.

Мы снова пересеклись. Просто поговорили.

И вдруг – как будто линза спала.

Я почувствовал не просто облегчение – а как будто выдохнул впервые за много недель.

Как будто кто-то снял с глаз старую пыльную маску.

Он оказался нормальным. Даже классным.

Я увидел, что многое, что раздражало, – это не он. Это мои фильтры.

Мои ожидания. Моя предвзятость.

И я понял: **не он изменился. А я**.

И именно это – **смена кода**.

Что делает реальность – реальной?

Не сами объекты.

А значение, которое ты им дал.

Мы живём не в мире вещей.

А в мире символов:

Человек – не просто тело. А персонаж в твоей драме.

Вещь – не просто предмет. А образ, триггер, якорь.

Опыт – не просто событие. А сюжет, который ты себе рассказываешь.

Ты – не зритель.

Ты – сценарист, режиссёр и голос за кадром.

Ты решаешь:

Что здесь трагедия. А что – поворот.

Что – ужас. А что – перерождение.

Интерпретация – это код, который собирает реальность.

Ты не просто видишь. Ты придаёшь вес, структуру, значение.

Ты создаёшь не только взглядом… но и смыслом.

Слово Света

Реальность становится живой,
только когда ты вдыхаешь в неё значение.
Ты не ищешь смысл.
Ты его даёшь.
Запомни:
Мир не даёт смысл.
Смысл даёшь ты.
Реальность – не набор фактов.
А набор интерпретаций,
зафиксированных твоим вниманием.
То, что ты назвал важным – и станет твоей правдой.

Практика: «Смена кадра»

Закрой глаза и вспомни одну ситуацию,
которую ты долго считал тяжёлой.
Теперь задай себе четыре вопроса:
А если это был урок?
А если это было освобождение?

А если в этом был подарок, просто нераспакованный?

А чему это может научить меня в будущем?

Почувствуй:

Ты способен переписать смысл – и этим изменить свою

реальность.

Каждый кадр – это шанс увидеть заново.

Если ты увидел в этом смысл – ты уже изменил реальность.

Принцип мягкой модификации реальности

«Человека тревожат не события, а его представления о них.»

– Эпиктет

Есть путь силы. Есть путь борьбы.

Но есть ещё путь, который мы часто не замечаем:

Путь мягкости. Путь внутреннего сдвига.

В ТКСВ мы говорим:

Ты можешь изменить свою реальность – **не ломая внешний мир**.

Достаточно изменить угол зрения – и всё начнёт звучать иначе.

Это называется мягкая модификация.

Не через контроль. Не через крик.

А через тихое, но решающее:

«Я выбираю видеть по-другому.»

Что говорит философия?

«Не вещи тревожат нас, а наши суждения о них.» – Эпиктет

Мир – не враг.

Он отражает твой внутренний сценарий восприятия.

И ты читаешь этот мир, словно книгу, которую сам же и пишешь.

Что говорит психология?

Это называется **когнитивная гибкость**.

Или, по-простому: **умение пересматривать**.

В терапии это – **рефрейминг**.

Ты не отрицаешь ситуацию.

Ты переписываешь её значение.

Исследования показывают:

Люди с высоким уровнем когнитивной гибкости реже впадают в тревогу и быстрее восстанавливаются после стрессов.

Они умеют не застревать в одной мысли или эмоции, адаптируются к изменениям и легче живут.

Это – зрелость.

Не убегание. А сила выбора.

Слово Тени

«Ты хочешь изменить всё?» – спросила Тень.

Начни с того, что ты думаешь, когда всё идёт не по плану.

Потому что именно в эти моменты —

не когда всё хорошо,

а когда тебя триггерит, выбешивает, тревожит —

именно в эти моменты ты проявляешь своё настоящее восприятие.

Ты можешь сказать:

– «Опять всё против меня!»

Или:

– «Похоже, у меня шанс научиться спокойствию.»

Событие одно. А реакция – твой выбор.

Иногда один взгляд – мягче удара, но действует глубже.

Ты можешь не хлопать дверью.

Не кричать. Не спасать всех.

Ты можешь просто увидеть иначе.

И вот это «иначе» —

разворачивает твою реальность сильнее, чем тысяча действий.

Потому что ты не просто меняешь мир.

Ты меняешь того, кто на него смотрит.

А это – единственный настоящий рычаг.

Не слабость. А мягкую, но настоящую силу.

Силу видеть по-другому. И этим – менять всё.

Ты не ждёшь смысла.

Ты его создаёшь.

Каждый момент – это шанс наполнить его своей истиной.

И именно в этом процессе, в создании смысла из каждого взгляда

и выбора,

ты находишь свою реальность.

Глава 1.4 О свободе слова и ответственности перед реальностью других

«Слово – это не звук. Это сдвиг. Оно может стать мостом. Или оружием.»

Ты живёшь в своей реальности.
Я – в своей.
Но иногда… наши реальности **сталкиваются**.
И чаще всего – **через слова**.
Ты говоришь – и это уже не просто звук.
Это **вмешательство**.
Слово может активировать боль.
Может пробудить воспоминание.
Может разрушить иллюзию.
А может – спасти.
Слово – это не просто звук. Это **контакт**.
Слово – это **след**, который остаётся на сердце,
как **отпечаток пальца в песке времени**.
Слово – это **ключ**, открывающий ворота в чужой внутренний мир.

С детства нас учили:

«Говори правду. Выражай себя. Не молчи.»

Но **никто не говорил, что твоё слово может стать чужим**

ножом.

Даже если ты не хотел.

И вот ты вырастаешь —

и становишься тем, кто **бьёт в лоб**.

Говоришь как есть. Прямо. Без фильтра.

Иногда – с грубостью. Иногда – с болью для другого.

Я сам встречал таких людей.

Они гордятся своей «честностью».

Но за этой честностью – **шрамы у тех, кто их слушал**.

А у самого человека – **одиночество**. Потому что правда без

сердца —

это не правда. Это удар.

А другие – наоборот.

Однажды ранили близкого.

Сказали слишком резко, в эмоциях. Увидели, как человек закрылся.

И решили: «Всё. Лучше молчать».

С тех пор – слова внутри.

Они копятся. Съедают.

И человек **жрёт себя молча всю жизнь**.

Молчит, когда надо было сказать.

Молчит, когда сердце рвётся.

И так – умирает.
Медленно. Внутри.

И вот здесь важный поворот:
Ни одно, ни другое – не истина.
Не истина – говорить всё подряд.
И не истина – всегда молчать.
Истина – в сознании. В настрое. В точке, откуда ты говоришь.
Если это – из любви, из наблюдения, из света,
а не из нужды, боли, эго, —
тогда **твоё слово не разрушает. Оно приглашает.**

Свобода ≠ безразличие
Свобода – это не «говори всё, что хочешь».
Это осознанный выбор: **влиять или не влиять**.
Поддержать или разрушить.
Иногда молчание – это любовь.
Иногда честность – это забота.
А иногда, наоборот, **правда должна быть сказана**,
даже если человек ещё не готов.
Вот в чём парадокс:
Слово может стать светом. А может – тенью.
Всё зависит от того, из какого состояния оно произнесено.
И вот, размышляя о том, как правильно говорить,

я начал задаваться вопросом:

а как быть, когда мои слова становятся частью чужой

реальности?

Пример из жизни: когда я начал писать

Когда я начал писать эту книгу —

во мне не было эйфории.

Была… **тревога**.

Я думал:

«Кто я такой?

Что, если меня кто-то прочтёт – и поверит?

А вдруг я скажу что-то слишком сильно – и это повредит чьей-то реальности?

А если человек уязвим, в кризисе?

А если он примет моё слово за абсолютную истину?»

«Я же просто человек, переживший боль, тьму, свет и тишину.

Но имею ли я право говорить?»

И вот этот вопрос звучал очень громко:

Имею ли я право звать людей в свою реальность?

Я не ищу последователей.

Я не гуру.

Я не даю инструкцию, как жить.

Я просто делюсь: вот как я вижу. вот как я пережил. вот как я

понял.
Но даже такое слово – **влияет**.
Оно может стать **ключом** – или **камнем**.
Оно может стать **струной**, которая прозвучит в душе другого – или **гвоздём**, который застрянет.
И я знал: если пишу – то отвечаю.
Не за то, как кто-то это поймёт.
А за **состояние**, в котором я говорю.
Если оно – из любви, из честности, из света —
значит, я **не навязываю**,
а **приглашаю**.

Значит ли это, что нельзя говорить?
Нет. Это значит —
говори, **но не забывай, что ты входишь в чужую реальность**.
Иногда – на цыпочках.
Иногда – с болью.
Иногда – с чудом.
И если ты входишь – входи **бережно**.
Как будто в храм.
Потому что для другого человека **это и есть его внутренний храм**.
Слово – это не просто код.
Это **энергия**, это **движение**, это **жест в сторону дру-**

гого.

И оно оставляет **отпечаток**, даже если тебе кажется, что всё

«просто сказано».

Что это меняет?

Ты начинаешь **слышать себя до слов**.

Ты перестаёшь бросать фразы «в воздух».

Ты понимаешь, что слово – это **инструмент проникновения**

в чужую Вселенную.

Не всегда мягкий. Иногда режущий.

И если ты это понимаешь —

у тебя появляется **власть**.

И с ней – **ответственность**.

Другие примеры

Ты можешь сказать:

«Это всё бред – эзотерика, карты, гороскопы…»

Но человек живёт этим.

Это даёт ему направление, надежду, смысл.

Для него это – **не просто интерес**.

Это его способ выжить, найти ориентир, успокоиться в хаосе.

Ты можешь **выбить у него опору**,

не зная, что она **удерживала его от тьмы**.

Ты можешь высмеять веру, музыку, путь, стиль жизни — но тем самым ты **врываешься в его мир** и делаешь трещину.

Иногда – непоправимую.

Разговор с собой

Когда ты собираешься что-то сказать – особенно если это касается другого человека, его веры, пути, боли – задай себе

короткий вопрос:

«Я сейчас говорю, чтобы быть правым? Или чтобы быть

полезным?»

«Я говорю из любви? Или из нужды утвердиться?»

Это простой фильтр.

Он многое меняет.

Финал

Ты не обязан молчать.

Ты не обязан говорить.

Но если ты говоришь – **ты влияешь**.

Хочешь ты этого или нет.

И чем сильнее ты становишься,

тем весомее становится каждое твое слово.

Оно уже не просто «твоё».

Оно – **сдвиг в чужом восприятии**.

Слово – это **волна**, проходящая сквозь ткань чужой реальности.
Иногда – согревающая. Иногда – ломающая.
Говори.
Но помни: ты входишь в другой мир.
И там – живой человек.

Практика: «Фильтр перед словом»
В течение дня, когда ты хочешь что-то сказать (особенно резкое, оценочное или «из правды») – попробуй задать себе
один из этих вопросов:
«Сейчас я говорю из любви? Или из раздражения?»
«Я хочу помочь – или доказать?»
«Это слово поднимает другого – или давит его вниз?»
«Если бы это услышал я – мне стало бы легче?»
«Я действительно хочу говорить? Или просто боюсь молчать?»
И если почувствуешь, что не надо – не говори.
Ты сохранишь не только тишину.
Ты **сохранишь чью-то реальность**.

Слово от Тени
«Ты хочешь говорить красиво, правильно.
Но не забудь: иногда ты ранишь даже молча.
Иногда молчание – страшнее крика.

Иногда ты врёшь, даже когда говоришь правду.
Я не запрещаю тебе говорить.
Но если ты думаешь, что твои слова не оставляют следа —
ты наивен.»

Слово от Света
«Твоя речь – это не проповедь. Это касание.
И если ты касаешься с теплом —
даже правда будет услышана.
Говори не ради власти.
Говори ради света.
Ради любви.
Тогда ты не навяжешь. Ты предложишь.
И это будет не слово.
Это будет прикосновение души.»

Глава 1.5 Активные и пассивные элементы реальности

«Мы не просто видим то, что есть. Мы видим то, на что обращаем внимание.»
– Карл Людвиг Дункер, психолог, гештальтист

Всё, что ты сейчас видишь, знаешь, чувствуешь —
всё, что кажется «твоей жизнью» —
это не весь мир.
Это только активированная часть.
Только та, на которую ты навёл фокус.
На что посмотрел – то и стало реальным.
А всё остальное…
Как будто спит.
Ждёт, пока ты кликнешь.
Пока скажешь:
«Теперь ты – часть меня.»
Мы живём в мире, где бесконечно много людей, дорог, историй, смыслов.
Но твоя реальность – это выбор.
Твоя личная версия.
Сознание – не просто глаз.
Это курсор.
Загрузчик.

Фильтр.

Ты сам решаешь, какую папку открыть.

История 1. Рыбалка, которой не было

Когда-то я вообще не замечал мир рыбалки.

Проходил мимо – и не видел.

Кто-то с удочкой стоял – а у меня взгляд скользил дальше.

А потом – что-то щёлкнуло.

Увидел случайное видео.

Потом второе. Потом форум.

И вдруг…

Мир вокруг наполнился удочками, катушками, снастями, разговорами про наживку.

Я начал понимать:

Кто как ловит.

Что такое спиннинг.

Почему кто-то выходит на воду в 4 утра.

Этот мир был всегда.

Просто раньше он был для меня – как выключенный канал.

История 2. Музыка, которая ждала

Ты можешь знать имя Шопена…

Знать про Баха…

Слышать фамилию Циммера…

Но не вслушиваться.

А потом…
Один вечер. Одна нота. Один случайный трек.
Ты ставишь наушники.
Закрываешь глаза.
И вдруг…
Тишина внутри.
И в этой тишине звучит не просто музыка.
Звучишь ты.
Ты начинаешь искать альбомы.
Смотришь, когда ближайший концерт.
Вдруг в автобусе слушаешь, как будто вся дорога – это саундтрек.
Мир не изменился.
Ты просто включил его в свою жизнь.

История 3. Подписки на мечты

Мы часто подписаны на то, что хотели бы включить… но так и не включили.
Листаем сторис.
Ставим лайки.
Сохраняем посты.
И…
не живём этим.
Я, например, обожаю походы.
Горы. Треккинги.
С самого Минска, с 2017 года, был подписан на ребят,

которые шли по Ликийской тропе, штурмовали Казбек, поднимались к Эвересту.
Смотрел, мечтал…
И всегда было:
«Потом.»
«Сначала накоплю.»
«Сейчас не время.»
И только недавно понял:
Если бы тогда сделал шаг…
задал вопросы…
узнал, сколько стоит…
я бы уже был частью этого мира.
Я бы уже ходил по этим тропам.
Уже бы носил старый побитый рюкзак и знал запах альпинистских курток.
Мир был рядом.
Но я его не активировал.

Главная мысль
Ты живёшь в мире, который собрал сам.
Ты не обязан знать всё.
Не обязан жить сразу во всех возможных сценариях.
Но то, во что ты вгляделся – стало твоей реальностью.
Каждый «важный элемент» —
это просто то, что ты однажды назвал важным.
Для другого это может быть шумом.

И это нормально.

Слово Тени
«Я тоже был просто фоном.
Пока ты не посмотрел.
И, может, ты не был к этому готов…
Но теперь ты знаешь, что я есть.
Иногда ты включаешь мир, который ломает.
Иногда – который пугает.
Иногда – который потом снится по ночам.
Но даже это – не ошибка.
Это был твой выбор.
Твой клик.
Твой фокус.
А значит – теперь ты сильнее.»

Философская пауза
Современная наука подтверждает:
Внимание формирует нейроны.
То, что ты выбираешь смотреть —
меняет архитектуру мозга.
Каждый твой фокус – это новая связка.
Новая карта восприятия.
А древняя мудрость уже знала это:
«Мир – это зеркало.
Посмотри внимательнее – и увидишь себя.»

Ошибочные миры? Или путь?
Иногда мы включаем такие миры…
о которых потом жалеем.
Вошёл в отношения – и стало больно.
Попробовал наркотик – и потерял часть себя.
Залез в игру – и забыл, как жить по-настоящему.
Но…
И это – путь.
В ТКСВ нет ошибочной реальности.
Ты активировал.
Ты прожил.
Ты увидел, что не твоё.
И теперь…
Ты внимательнее.
Ты осознаннее.
Ты снова у руля.

Слово Света
«Ты стал избирательным.
Ты знаешь: не всё нужно включать.
Ты не просто кликнул —
Ты выбрал.
И теперь каждый твой клик —
Это акт созидания.
Ты не зритель.

Ты сборщик мира.
Ты не случайный потребитель —
Ты творец своей реальности.
И даже если путь был больным —
Он стал опорой.
Ты уже другой.
И это – прекрасно.»

Итог:

– Реальность персонализирована. Она не «общая».

– Ты не обязан включать всё. Но ты можешь.

– Каждое «важное» – это твоя загрузка. Твой выбор. Твоя вселенная.

И в завершение – честный вопрос:

А какие подписки в твоей жизни – это просто ожидание
твоей смелости?

Понимание того, что ты сам включаешь элементы своей реальности —
это уже половина пути.

Но есть ещё один вопрос, который появляется почти у всех,
кто начинает это видеть:

«А что дальше?»

«Если мир – как огромный каталог…

то что ещё там есть?»

И вот тут начинается самое интересное.

Потому что то, что ты видишь сейчас —

это только то, что уже активировано.

А за кадром…

Огромный пласт возможностей, событий, встреч, случайных

поворотов…

Всё то, что пока ещё в режиме ожидания.

Ты – тот, кто включает. И твой следующий взгляд может запустить целую новую жизнь.

Об этом – следующая глава.

Глава 1.6 Потенциал и переписывание кода

«Пока ты не сделаешь бессознательное сознательным, оно будет управлять твоей жизнью – и ты назовёшь это судьбой.»

– Карл Густав Юнг

Ты не приговорён к прошлому. Ты – точка активации.

Реальность – это не только то, что есть прямо сейчас.

Реальность – это всё, что **может быть**, но ещё не включено.

Ты живёшь не в линии времени.

Ты живёшь в поле вероятностей.

Каждое мгновение – развилка.

Каждая мысль, каждое чувство – не просто реакция, а **точка активации**.

Сознание не просто смотрит.

Оно **выбирает, какую ветку включить**.

Что такое реальность?

Реальность – это не вся Вселенная.

Это тот срез мира, который ты **заметил**, **почувствовал** и **принял внутрь**.

Остальное существует —
но как будто в режиме ожидания.
Пока ты не скажешь: «Теперь это – часть моей жизни.»

История из жизни: бар, которого не было
Ты идёшь по улице. Без цели.
Остановился. Поднял глаза.
Бар.
Маленькая вывеска. Никогда не замечал.
Решил заглянуть.
Там не просто пиво.
Там – **атмосфера, будто созданная под тебя.**
Люди говорят шёпотом, как будто знают, что ты устал.
За стойкой – бармен, который улыбается, как будто вы знакомы.
Ты чувствуешь: **я дома.**
Этот бар всегда был.
Но стал реальностью только в тот миг,
когда **ты разрешил себе открыть дверь**.

История из жизни: Африка, которая звала
Когда я работал в Грузии, я узнал, что в Африке открывается
ресторан.
Моя душа вздрогнула:
«Хочу туда. Хочу прожить, почувствовать, не как ту-

рист —

как часть.»

Но я был женат.

Были планы. Европа. Документы.

Мне говорили:

«Потом. Отпуск возьмёшь.»

Я слушал. Но внутри всё время ныло:

«Это не моя дорога. Это не моя жизнь.»

Прошли годы. Я развёлся.

Сидел в Польше, ненавидя свою работу и себя.

И однажды сказал вслух:

«Вселенная, помоги. Я не знаю как, но я больше так не могу.»

Через пару дней мне написал старый знакомый:

«Нужен шеф в Африку. Согласен?»

Собеседования. Билеты. Новый мир.

Я оказался **там, куда не посмел пойти раньше**.

Когда я вышел из аэропорта, вдыхающий влажный воздух тропиков,

я вдруг понял:

Я снова жив.

Не потому, что меня кто-то спас.

А потому, что **я выбрал откликнуться**.

Потенциал – в малом

Мы думаем, что выбор новой реальности – это про боль-

шие
шаги.
Но на деле – всё начинается с микродвижения:
– Позвонить… или нет.
– Улыбнуться… или нахмуриться.
– Поверить в себя… или снова поверить голосу страха.
Маленькие шаги складываются в огромный сдвиг.
Ты никогда не знаешь, **какой именно взгляд** станет точкой,
где всё пойдёт иначе.

А что мешает откликнуться?
Старый сценарий.
Неуверенность.
Голос, который говорит:
«Ты не справишься. Это не для тебя. Будь удобным.
Молчи. Подожди.»
Мы не рождаемся с этим голосом.
Нам его встраивают – родительскими словами,
страхами учителей, установками общества.
И он живёт в нас,
как автоматический режим,
который включается раньше, чем ты успел почувствовать, **что**
ты хочешь на самом деле.

Что такое сценарий?

Сценарий – это не просто реакция.

Это **запись**, которая играет внутри снова и снова.

Ты не выбираешь её – ты **в ней живёшь**.

Примеры:

– «Я всё бросаю.»

– «Меня никто не любит по-настоящему.»

– «Надо быть полезным, тогда заслужишь тепло.»

– «Нельзя говорить „нет“, иначе отвергнут.»

– «Я недостаточно хорош, чтобы начать.»

Это не ты.

Это голос из прошлого, говорящий через твоё настоящее.

Момент осознания – переход от «реакции» к «выбору»

Однажды…

ты ловишь себя на мысли.

Ты опять отступаешь. Опять молчишь. Опять злишься.

Но вдруг – стоп.

Ты **видишь**:

это не ты, это сценарий.

Это не твоя живая реакция, это программа.

И в этот момент…

Ты свободен.

Не от всего.

Но от одного автоматизма – точно.

И это – первая точка настоящей силы.
Ты можешь почувствовать страх.
Сомнение.
Но ты уже **выбираешь**:
говорить – или нет,
остаться – или уйти,
повторить – или выйти в новое.
Это не резкий прорыв.
Это **мягкий сдвиг**, но он решает всё.
Каждый осознанный шаг – уже изменение.
И ты не обязан стать другим завтра.
Ты просто можешь быть собой – **чуть яснее, чем вчера.**

Как это чувствуется?
Это похоже на момент, когда ты идёшь по кругу…
и вдруг видишь:
есть тропинка в сторону.
Ты не знаешь, куда она ведёт.
Но знаешь точно:
если останешься здесь – всё будет по-старому.
И ты не прыгаешь в пропасть.
Ты просто делаешь **первый мягкий шаг**.
И с этим шагом начинается новая жизнь.

О коде
Код – это всё, через что ты видишь мир:

– привычные реакции,
– внутренние «правила жизни»,
– ожидания,
– автоматические объяснения,
– эмоциональные якоря.
Ты можешь менять этот код.
Шаг за шагом.
Без войны.
Просто осознавая и выбирая по-новому.

Формула главы
Пока ты не видишь сценарий – он управляет тобой.
Как только ты его осознаёшь – ты становишься соавтором.
Осознание = клавиша «Редактировать».
А выбор – это нажатие на «сохранить изменения».

Образ: окно вероятностей
Жизнь – это не коридор.
Это фасад с окнами.
В одном – старая сцена.
В другом – то, чего ты боишься.
В третьем – ты.
Настоящий. Спокойный. Живой.
Ты не обязан прыгать.
Ты просто можешь **открыть одно окно**.

Но пусть это будет ясно:
открыть окно – это уже выбор.
Это не пассивность. Это акт силы.
Ты сам решаешь, что смотреть и куда идти.
И когда ты открываешь окно —
перед тобой появляется **новый мир**.
Не странный. А родной.
Потому что он всегда был рядом.
Ты просто его **не видел**.

Научная и философская база
Это не эзотерика.
Это психология.
– Внимание → восприятие
– Восприятие → интерпретация
– Интерпретация → поведение
– Поведение → события
Ты меняешь **первый шаг** – и вся цепочка меняется.
Это сила.
Сила видеть.
Сила выбирать.

Мягкость изменений
Ты не обязан ломать себя.
Ты не должен быть «другим» с завтрашнего утра.
Ты просто **можешь начать видеть**.

Чуть глубже.

Чуть яснее.

И с каждым таким взглядом – ты становишься собой.

Не кем-то другим.

А **собой настоящим**, которого раньше глушил старый шум.

Слово Тени

«Я шёл мимо.
Но однажды… просто посмотрел в сторону.
И там был Я.
Тот, кто уже прошёл дальше.
Он не звал.
Просто смотрел на меня с любовью.
Как бы говоря:
«Если ты готов – иди. Я подожду.»

Слово Света

Ты не приговорён.
Ты – свободен.
Ты можешь выбрать.
Можешь сказать:
«Теперь я действую иначе.»
И даже если ничего не изменится сразу —
всё уже изменилось.
Потому что ты больше не реагируешь.

Ты осознан.
А значит – силён.
Ты не гость.
Ты – хозяин.
И реальность будет такой,
на какую ты решишься.

Глава 1.7 Корни кода: как детство, родители и общество пишут твою реальность

«Мы все – не только дети своих родителей, но и детисвоего времени, своей культуры, своей эпохи.»

– Карл Густав Юнг

Почему ты реагируешь именно так?

Иногда мы думаем:

«Ну вот опять… почему я так среагировал?»

Почему я снова молчу, когда хочу сказать?

Почему снова доказываю, что я достоин?

Почему снова выбираю не то, что хочу?

Ответ почти всегда один:

Твой внутренний код писался задолго до того, как ты научился выбирать.

Кто пишет твой код?

Родители.

Школа.

Двор.

Общество.
Новости.
Учителя.
Религия.
Соседи.
Любой взрослый, который когда-то сказал тебе:
«Так нельзя.»
«Ты должен.»
«Хорошие мальчики так не делают.»

Детство как точка загрузки
Ты родился как чистый лист.
Но очень быстро этот лист начали заполнять.
Тебе показывали:
Что хорошо, а что плохо.
Что безопасно, а что опасно.
Что стыдно. Что правильно. Как надо. Как не надо.
И ты впитывал.
Без фильтров.
Без критики.
Потому что в детстве главный инстинкт —
выжить и быть принятым.

Родители: они тоже были запрограммированы
Их код писался так же.
Их учили страхам.

Их учили молчать, угождать, выживать.

Они не были злыми.

Они просто передавали то, что им когда-то вшили.

Они учили тебя, как умели.

Часто – через страх.

Через контроль.

Через обесценивание.

Не потому что хотели тебе зла.

А потому что **не знали другого способа.**

Примеры сценариев, пришедших с детства

– «Будь удобным.»

Ты боишься сказать «нет», потому что тебя учили, что любовь

надо заслужить.

– «Старайся ещё сильнее.»

Ты работаешь до выгорания, потому что в детстве одобрение

было только за пятёрки.

– «Не высовывайся.»

Ты молчишь на собраниях, боишься проявиться, потому что

в школе за любую ошибку смеялись.

– «Сначала все, потом ты.»

Ты ставишь чужие потребности выше своих, потому что дома

тебя хвалили, только если ты «молодец и помог».

Общество: невидимый сценарист
Это не только родители.
Это реклама.
Это фильмы.
Это фразы вроде:
«Мужики не плачут.»
«Успех – это когда у тебя много денег.»
«Если ты не как все – с тобой что-то не так.»
Ты слышал это тысячи раз.
Ты видел это вокруг.
Ты начал верить, что мир такой.
А потом…
Просто начал жить по этим правилам.
Как будто других не существует.

От Вадима
Если говорить честно…
У меня было много сценариев.
Многие из них я уже проработал с психологом и отпустил.
Но остались и те, которые до сих пор иногда поднимают голову.
А есть такие, которые были особенно сильными
в подростковом возрасте…
И повлияли на мою жизнь.

Вот два из них.

Первый – страх счастья.

С детства я слышал фразу:

«Если сейчас смеёшься – значит, скоро будешь плакать.»

Это говорили родители, соседи, учителя…

Иногда в шутку.

Иногда всерьёз.

Но в голове она засела жёстко.

И вот я вырос.

И каждый раз, когда в жизни становилось по-настоящему хорошо…

Появлялась тревога:

«Слишком хорошо. Значит, скоро что-то рухнет.»

Я начал ловить себя на том,

что даже радоваться боялся по-настоящему.

Как будто счастье – это какая-то ловушка.

Как будто за каждый счастливый момент потом обязательно

придёт расплата.

Только когда я начал это осознавать, пришло понимание:

«Это не закон Вселенной.

Это просто старый страх, который мне вложили.

И я больше не обязан в него верить.»

Сейчас я учусь радоваться без оглядки.

Без ожидания наказания.
Без этого вечного внутреннего:
«Скоро всё рухнет.»
Потому что…
Иногда просто может быть хорошо.
И это нормально.

Второй – сценарий «Поступи в университет – и всё у тебя будет хорошо».
С самого детства мне твердили:
«Поступишь в университет – станешь начальником.
Будешь умным.
Будешь жить хорошо.»
Родители.
Учителя.
Все вокруг.
Особенно хорошо помню, как в школе учителя говорили:
«Плашков… да ты вообще не поступишь.
Всю жизнь на заводе в Гомеле будешь.»
И тогда внутри появилась злость:
«Да я вам всем докажу!»
Я поступил.
Абы куда, если честно.
Куда проходил.
Три года я сидел на парах,

не понимая, что я там делаю.
Какой профессии учусь.
К чему это всё.
Как опыт – да, прикольно.
Новые знакомства, тусовки, истории.
Но по сути?..
Учился ради родителей.
Ради галочки.
Ради того, чтобы показать:
«Вот, смотрите, я не тупой.»
А потом…
Даже желание что-то доказывать ушло.
Пришло понимание:
Они сами были в своих рамках.
Сами жили в своих страхах и установках.
Сами верили, что «без диплома ты никто».
И знаешь…
Сейчас я точно знаю:
Не важно, где ты учился.
И вообще – учился ли.
Важно – живёшь ли ты свою жизнь.
Делаешь ли свои выборы.
И умеешь ли радоваться тому, где ты есть —
без оглядки на чужие правила.
Хочешь – работай на заводе.
Хочешь – иди в лес.

Хочешь – уезжай в Африку.
Главное – чтобы это был твой выбор.
А не чей-то старый сценарий.

Слово Тени
«Тот, кто слеп к своим корням —
всегда будет расти в чужом направлении.
Ты злишься.
Ты хочешь уйти подальше от них.
Но пока ты не признаешь:
это часть твоей истории —
ты будешь бежать кругами.»

Слово Света
«Понимание – не оправдание.
Это ключ.
Когда ты видишь, как код попал в тебя —
ты больше не его раб.
Ты можешь сказать:
«Спасибо за опыт.
А теперь – я пишу свою главу.»»

Формула главы
Каждый сценарий имеет корень.
Пока ты не видишь этот корень – ты живёшь на автопилоте.

Как только ты его видишь – появляется свобода.

Понять – значит перестать винить.

Перестать винить – значит начать менять.

И вот теперь…

Если ты понял, что твой код – это смесь чужих страхов, ожиданий и шаблонов…

Возникает следующий вопрос:

Где вообще проходит граница между «внутри» и «вне»?

Если сознание создаёт реальность —

то где заканчивается твой внутренний мир и начинается

внешний?

Об этом – дальше.

Глава 1.8 Где заканчиваюсь я – и от кого зависит моя реальность?

«Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве – наша сила выбирать свою реакцию. А в нашей реакции – наше развитие и наша свобода.»

– Виктор Франкл

Если сознание действительно влияет на реальность…

Если твой взгляд, чувства и мысли меняют то, что происходит вокруг…

Тогда встаёт один из самых важных вопросов:

Где проходит граница между «я» и «миром»?

Старое мышление: я внутри – мир снаружи

С детства нам рисуют чёткую схему:

– Внутри: мысли, эмоции, переживания.

– Снаружи: факты, обстоятельства, события.

Казалось бы – всё понятно.

Но если это так, то почему:

– Один и тот же день может быть радостным утром и безысходным вечером?

– Одна и та же улица – то уютной, то враждебной?

– Одно и то же лицо – то родным, то чужим?

История: пустая квартира
Когда я расстался с женой, я возвращался в ту же самую квартиру…
но каждый день она ощущалась по-разному.
То – как крепость.
То – как ледяная пустота.
Ничего не менялось.
Только **я**.
И с этим менялось всё.

История: Киншаса и купол внутри
Первые дни в Киншасе были полны тревоги:
новый город, жаркая давка, чужой язык, чужие взгляды.
Я шёл по улицам – и **видел опасность**.
Люди выглядели угрожающе.
Мне было страшно.
Но потом я понял:
это **не город такой**.
Это мой страх создаёт такую реальность.
Я начал ходить иначе.
С внутренним образом **купол безопасности**.
Я перестал быть жертвой.
И реальность изменилась.
Теперь я гуляю по городу днём и ночью.

Смотрю людям в глаза.
Раздаю чупа-чупсы детям.
И город стал мягким. Живым. Своим.

Где проходит граница?
Где заканчиваешься ты – и начинается «реальность»?
Когда твоя тревога становится злыми лицами?
Когда твоя любовь превращает улицы в свет?
Попробуй показать эту границу.
Провести её пальцем.
Ты не сможешь.
Потому что её нет.

Феномен паузы: пространство между стимулом и реакцией
Это пространство – ключ ко всему.
Ты чувствуешь, что что-то происходит:
тебя задели, обозвали, проигнорировали.
Раньше – ты бы среагировал мгновенно:
раздражение, обвинение, агрессия, обида.
Но однажды ты **останавливаешься**.
И в этом молчаливом зазоре появляется…
Свобода.
В это мгновение ты чувствуешь:
«Я могу среагировать, как раньше.
А могу – по-новому.

Тихо. Мягко. Или вообще не реагировать.»
Это и есть сила.
Не сила кулака.
А **сила видеть, прежде чем отвечать.**

Как поймать эту паузу на практике?
– Ты получаешь грубое сообщение.
– Вдох. Стоп.
– «Что я чувствую? Это обида… или усталость?»
– Тебе хамят в магазине.
– Вдох. Стоп.
– «А мне вообще важно отвечать сейчас? Или я могу сохранить свою волну?»
– Ты чувствуешь ревность, раздражение, страх.
– Стоп.
– «Это новое чувство – или старая программа?»
И вот в этом моменте…
всё меняется.

Научное подтверждение
Современная нейропсихология показывает:
Мы **не видим мир как он есть**.
Мозг не воспринимает реальность напрямую.
Он **собирает картинку** из обрывков сенсорных данных —
достраивая всё остальное из памяти, эмоций, ожиданий.

– **Височные доли** обрабатывают сенсорную информацию.

– **Миндалина** окрашивает её страхом или доверием.

– **Префронтальная кора** – та часть, что способна включать

осознанность,

– тормозить автоматические реакции и давать новое решение.

То есть:

вся картина мира – это «твой фильм», смонтированный прямо в мозгу.

Он добавит музыку, цветокор, сюжет и актёров под твой внутренний настрой.

Простая практика

– Закрой глаза.

– Спроси себя: **«Что я сейчас чувствую?»**

– Открой глаза. Посмотри вокруг.

– Спроси: **«Как это чувство влияет на то, что я вижу?»**

Ты увидишь:

Мир меняется, когда меняешься ты.

А теперь – ещё глубже. Кто рулит твоим днём?

Ты просыпаешься.

И дальше:
– По привычке берёшь телефон.
– По инерции злишься на комментарий.
– По схеме отвечаешь «да», хотя внутри «нет».
Ты не выбираешь.
Ты **повторяешь**.
И пока ты не замечаешь —
руль в руках у **старых сценариев.**

Сценарии, которые живут в тебе
– «Я неудобный – меня не полюбят.»
– «Если я скажу „нет“, меня отвергнут.»
– «Я всё равно не справлюсь, зачем пытаться?»
– «Все так живут, и я должен тоже.»
Эти фразы не из воздуха.
Их вложили в тебя.
И теперь они **управляют маршрутом**,
если ты не остановишь автобус.

Простая практика 2.0: вернуть руль
– Почувствуй, когда запускается сценарий.
– Вдох.
– Спроси:
– — «Это мой выбор… или привычка?»
– — «Я хочу повторить этот маршрут… или свернуть?»
– — «Кто сейчас говорит: я – или старая программа?»

Даже если ответ будет «не знаю» —
это уже осознанность.
Это уже другой уровень.

Голос Тени
Ты привык думать, что ты просто «такой».
Что это «характер», «судьба», «особенности».
Но по правде…
ты просто давно не смотришь в зеркало.
А там, в отражении —
не случайность.
А твоя волна.
Твой страх.
Твоё напряжение.
Твоя глубина.

Голос Света
Ты не обязан ломать себя.
Ты не должен всё бросать и уезжать.
Ты просто можешь:
увидеть момент.
И выбрать чуть иначе, чем вчера.
Одно новое «нет».
Одно спокойное «да».
Один взгляд с доверием вместо страха.
И этого достаточно,

чтобы реальность сдвинулась.
Потому что всё начинается внутри.

Философская вставка
«Граница между «внутри» и «вне» – это иллюзия, которую придумал ум.
Сознание – не точка.
Сознание – поле.
И всё, что ты видишь – уже в нём.»

Финал: ты – точка начала
Ты не наблюдатель.
Ты – участник.
Ты не просто реагируешь на мир.
Ты **формируешь его каждым взглядом, каждым чувством,**
каждым выбором.
И чем яснее ты **осознаёшь свою роль**,
тем яснее становится твоя сила.
Реальность – не извне.
Реальность начинается **здесь.**
С тебя.
С паузы.
С взгляда.
С одного честного шага.

Глава 1.9 А что, если всё это – иллюзия?

«Реальность – это просто упорно удерживаемая иллюзия.»

– Альберт Эйнштейн (приписывается)

Ты смотришь в окно – и видишь город.

Смотришь на человека – и думаешь: **«Вот он, настоящий.»**

Но кто это всё показывает тебе?

Ответ прост: **Сознание.**

Ты не видишь ничего напрямую.

Ты видишь то, что собрал твой мозг:

из света,

из опыта,

из страхов,

из надежд.

Всё, что ты видишь – внутри

Цвет – это не свойство объекта. Это интерпретация длины волны в твоём мозге.

Вкус – это не сама еда. Это её химическая реакция с твоими

рецепторами.

Лицо любимого человека – это не он. Это образ, сохранённый
в твоей памяти, наложенный на текущую картинку.
Ты думаешь, что мир – снаружи.
Но всё, что ты воспринимаешь, уже прошло через тебя.
Ты как проектор,
который считает, что фильм идёт сам по себе…
но фильм начинается внутри него.

Иллюзия – не значит «ложь»
Когда мы говорим «иллюзия» —
это не значит, что мира нет.
Это не про пустоту.
И не про то, что «всё бессмысленно».
Иллюзия – это просто другая форма истины.
Не твёрдая. А текучая.
Не фиксированная. А живая.
Это не значит, что то, что ты видишь – фейк.
Это значит: **«То, что ты видишь – это твоя версия.**
Один из возможных вариантов.
Проекция твоего сознания.»
И как только ты это понимаешь —
у тебя появляется свобода менять её.

История от Вадима
Иногда мне кажется, что я до сих пор там.

В той самой комнате…
В Киншасе…
С этой тупой лампой под потолком…
С телефоном в руке…
С дыханием, которое становится рваным…
И с мыслью, которая начинает крутиться как чёртов водоворот:
«Это всё… не настоящее.»
Я смотрю на экран…
Пытаюсь вцепиться в переписку…
В картинку…
В хоть что-то, что докажет мне:
«Вот, видишь? Реальность. Вот же она. Вот же телефон.
Вот твои пальцы.»
Но нет.
Экран – просто свет.
Свет… и всё.
И стены – просто какие-то серые формы.
И мой голос… если я что-то говорю… звучит как будто издалека.
Я вспоминаю…
Как я выходил на улицу…
Шёл мимо тех диванов…
Этих старых, пыльных, с порванной обивкой…
И мне казалось, что они смотрят на меня.

Как будто тоже знают…
Что всё это – просто декорация.
Люди…
Машины…
Весь этот город…
Как будто кто-то просто нажал **«воспроизвести»** и забыл выключить.
И чем больше я об этом думал…
Тем страшнее становилось.
Как будто если я сейчас хоть чуть-чуть отпущу…
Если хотя бы на долю секунды позволю себе поверить в то, что
всё вокруг – иллюзия…
Я просто…
ВЫЛЕЧУ.

Сознание…
Тело…
Всё…
Рассыпется.
И тогда я начинал дышать…
Глубоко…
Как будто это единственное, что меня ещё держит.
Вдох…
Выдох…
Дыши, брат…
Дыши…

Хоть что-то настоящее – вот оно… дыхание…
И да…
Я боялся, что однажды не смогу вернуться обратно.
Что однажды…
Просто уйду.
А потом…
Когда стало совсем невыносимо…
Я сказал себе:
«Даже если всё это иллюзия…
Пусть.
Я в ней живу.
Я буду в ней до тех пор, пока могу дышать.
И пока я здесь…
Я выбираю остаться.»

Немного науки
Квантовая физика говорит:
Пока нет наблюдателя – частица не определена.
Нейрофизиология говорит:
Твой мозг строит мир по шаблонам.
Глаза не видят цвета —
они различают длины волн,
а мозг дорисовывает «зелёный», «красный», «синий».
Психология говорит:
Ты живёшь не в событиях —
а в своих интерпретациях событий.
Всё, что ты считаешь «фактом» —
проходит через миллионы фильтров внутри тебя:

– Эмоциональный фон
– Ожидания
– Память
– Убеждения
– Селективное внимание

Ты никогда не сталкиваешься с «чистым» миром.
Ты всегда сталкиваешься со своей версией.

Голос Тени

Ты хочешь, чтобы кто-то подтвердил:
«Это правда.»
Хочешь опереться на что-то твёрдое.
Почувствовать почву под ногами.
Но правда – это не вещь.
Не закон.
Не константа.
Правда – это ты сам.
Да…
Ты живёшь в иллюзии.
Но ведь она – твоя.
Так сделай её красивой.

Голос Света
Ты не пленник иллюзии.
Ты – художник,
который впервые понял,

что держит кисть.
И теперь у тебя есть выбор:
Рисовать страх…
Или создавать свет.
Не обязательно сразу менять всю картину.
Иногда достаточно одного луча.
Одной новой линии.
Одного маленького выбора в сторону жизни.

Вывод
Мир – не фотография.
Мир – проекция.
И ты – источник света.
Если ты всё ещё спрашиваешь:
«А что, если всё это – иллюзия?»
Значит, ты ещё здесь.
Ты жив.
Ты дышишь.
А если ты здесь —
ты можешь творить.

В следующем блоке мы пойдём дальше:
разберём, по каким законам работает твоё сознание,
и как именно оно строит твою версию реальности.

Глава 1.10 Ты и есть Вселенная. И каждый – тоже

«Ты смотришь – и видишь своё.
Он смотрит – и видит другое.
Каждый прав. Потому что реальность – это не истина,
а отражение внутреннего мира.»

Каждый человек смотрит на мир – и видит свою версию.
Не «правильную» и не «лучшую», а **свою**.
То, что для одного очевидно, – для другого абсурд.
То, что одному кажется глупостью, – для другого свято.
И это не ложь. Это не притворство. Это не наигранность.
Это **реальность**, загруженная в сознание.

Ты можешь спорить с человеком,
а он – просто из другой вселенной.
Он не врёт. Он не играет.
Он так живёт. Так чувствует. Так верит.
Так устроено его восприятие.
Кто-то верит в плоскую Землю – и она для него действительно плоская.
Он видит статьи, видео, знаки, алгоритмы, которые подтверждают его картину.

Для него это мир, полный доказательств.

А для тебя – бред.

Другой человек раскладывает таро.

И каждый день – получает советы, подсказки, знаки.

Для него карты работают, говорят, предупреждают.

А ты смотришь – и не понимаешь, как можно в это верить.

Третий живёт по гороскопу.

В его реальности – Марс влияет на дела, а Луна – на эмоции.

И всё складывается удивительно логично.

А ты – не видишь там смысла.

Но вот что интересно: и ты, и они – **живёте в правде**.

Только в разных.

Оба вы правы. В своих реальностях.

Ты видишь только то, что включено твоим сознанием.

Остальное – как будто «не существует». Оно спит.

Один человек живёт в Африке.

Его мир – деревня, работа, семья, еда, вера, страхи и надежды.

Он не знает, где Беларусь.

Он не думает о квантовой физике, психотерапии или маркетинге.

Он никогда не ел гречку.

Для него она даже не имеет вкуса – потому что

не существует в его вселенной.

А ты в этой же Африке – ешь местные блюда, впервые слышишь названия,

и вдруг понимаешь: **для них – это вся жизнь. А для тебя —**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.