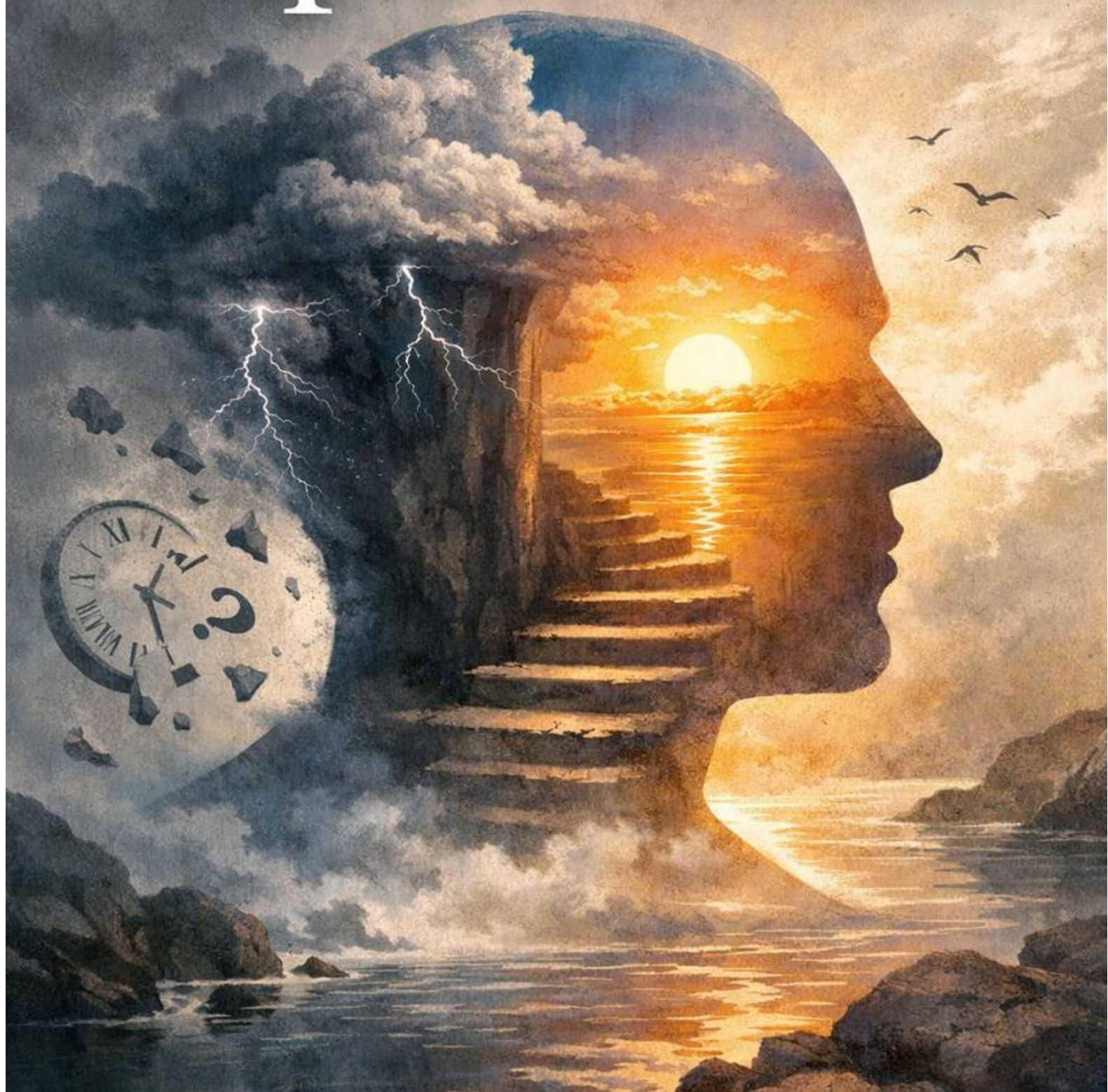


АЛЕКСЕЙ ЗВЯГИНЦЕВ

Не переживай



Алексей Звягинцев

Не переживай

«Автор»

2026

Звягинцев А.

Не переживай / А. Звягинцев — «Автор», 2026

Эта книга — философское и одновременно практическое размышление о том, как человек незаметно теряет жизнь, застревая в переживаниях, и как возвращает её себе через осознанное проживание настоящего момента. Автор исследует природу мыслей, эмоций и состояний, показывая, как внутренние переживания формируют здоровье, уверенность, изобилие и качество жизни в целом. Опираясь на психологию, философию и эзотерические учения, книга объясняет, почему мы живём в страхе и нехватке — и как выйти из этого круга без насилия над собой. Это не мотивационный манифест и не сборник готовых обещаний. Это честный разговор о выборе состояния, ответственности за собственную жизнь и возвращении внутренней опоры. Книга для тех, кто устал выживать и хочет начать жить по-настоящему.

© Звягинцев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Переживать	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Алексей Звягинцев

Не переживай

Мы – это не то, что с нами происходит.

Мы – это то, **что мы переживаем.**

Я обращаюсь к тебе, мой друг, не как к читателю и не как к ученику. Я обращаюсь к тебе как к человеку, который устал. Устал от мыслей, от внутренних диалогов, от бесконечного прокручивания прошлого и тревожного будущего. Устал переживать то, что уже не существует, и то, чего, возможно, никогда не будет.

Человек может пережить всё.

Изобилие.

Богатство.

Любовь.

Здоровье.

Радость.

Покой.

Но почему-то чаще всего он переживает **боль.**

Причём не реальную, а мысленную.

Боль прошлого.

Боль воображаемого будущего.

Боль, которую он создаёт сам – снова и снова.

Переживание – это не просто мысль. Это **проживание.**

Когда ты переживаешь что-то внутри, твой организм не отличает вымысел от реальности. Для него всё по-настоящему. Сердце бьётся быстрее. Мышцы напрягаются. Гормоны стресса выбрасываются в кровь. Тело живёт так, будто это происходит **здесь и сейчас.**

И вот в чём трагедия:

мы годами живём в том, чего **нет.**

Мы переживаем разговоры, которые давно закончились.

Слова, которые нам сказали когда-то.

Ошибки, которые уже нельзя исправить.

Сценарии, которые ещё не случились.

Мы переживаем потерю, даже когда ничего не потеряли.

Мы переживаем бедность, даже когда на счету есть деньги.

Мы переживаем одиночество, даже находясь среди людей.
И организм изнашивается.

Не от жизни.

А от **переживаний**.

В книге «Сила подсознания» Джозеф Мёрфи писал простую и пугающе точную вещь:

подсознание не анализирует – оно **принимает**.

Оно принимает всё, что ты повторяешь, всё, что ты эмоционально проживаешь, всё, во что ты веришь.

Если ты снова и снова переживаешь страх – подсознание считает, что страх важен.

Если ты переживаешь неудачу – оно делает её нормой.

Если ты переживаешь бедность – оно начинает встраивать её в твою реальность.

Ты становишься тем, что переживаешь.

Я обращаюсь к тебе, мой друг:

замечал ли ты, что большая часть твоих мыслей – не о настоящем моменте?

Ты либо в прошлом, либо в будущем.

Настоящее остаётся пустым.

А ведь именно в настоящем нет боли.

В настоящем есть только дыхание, тело, ощущение жизни.

В книге «Сила позитивного мышления» Норман Винсент Пил писал, что человек может сознательно выбирать **состояние**, в котором он живёт. Не обстоятельства – состояние. И это не про наивную радость и не про отрицание проблем. Это про **выбор переживания**.

Проблема может существовать.

Но переживание – это выбор.

Мы думаем, что сначала должна измениться жизнь, а потом изменится наше состояние.

Но всё наоборот:

сначала меняется переживание – и только потом меняется жизнь.

В эзотерической книге «Счастливый карман, полный денег» есть простая мысль:

деньги приходят туда, где они **уже пережиты** внутри.

Не просто желаемы.

А именно прожиты как состояние: спокойствие, безопасность, достаток.

Пока деньги существуют для тебя как тревога, страх, напряжение – они не задерживаются.

Пока здоровье существует как ожидание болезни – тело живёт в режиме угрозы.

Пока любовь существует как страх потери – она не расцветает.
Мы не получаем то, о чём думаем.

Мы получаем то, **что переживаем**.
Я обращаюсь к тебе, мой друг, и скажу прямо:

ты не обязан переживать всё, что предлагает тебе твой мозг.
Мозг – это инструмент выживания.

Он ищет угрозы.

Он моделирует худшие сценарии.

Он повторяет старые паттерны.
Но ты – не мозг.

Ты – тот, кто **наблюдает**.
Мы привыкли жить в вечном внутреннем диалоге.

Спорить с собой.

Доказывать.

Оправдываться.

Прокручивать.
И в этом шуме мы теряем главное – способность **выбирать**, что проживать.
Представь, если бы ты относился к мыслям как к гостям.

Одни приходят и уходят.

Других ты можешь не пускать.
Не каждая мысль достойна твоего внимания.

Не каждое переживание достойно твоей жизни.
Ты можешь переживать благодарность – даже в трудный день.

Ты можешь переживать спокойствие – даже при неопределённости.

Ты можешь переживать надежду – даже без гарантий.
Это не самообман.

Это **настройка внутреннего фокуса**.
Многие духовные трактаты говорят об одном и том же разными словами:

куда направлено твоё внимание – туда течёт твоя энергия.
Если внимание постоянно в прошлом – ты живёшь в утрате.

Если внимание постоянно в страхе – ты живёшь в ожидании удара.

Если внимание в желаемом состоянии – ты начинаешь к нему приближаться.
Я обращаюсь к тебе, мой друг:

что ты переживаешь прямо сейчас?
Не о чём ты думаешь.

А что ты **проживаешь** внутри.
Если это тревога – она отнимает жизнь.

Если это сожаление – оно держит в прошлом.

Если это страх – он сужает мир.
Но ты можешь выбрать другое переживание.

Не потому что всё идеально.

А потому что ты жив.
Переживать радость – это навык.

Переживать покой – это практика.

Переживать благодарность – это решение.
И когда ты начнёшь сознательно переживать то, что приносит благо, жизнь начнёт
меняться. Не резко. Не магически. А естественно.
Ты перестанешь убивать себя мыслями.

Ты выйдешь из бесконечного цикла внутренних диалогов.

Ты начнёшь жить **здесь**.
Не переживай.

Не потому что всё будет хорошо.

А потому что **ты выбираешь, что проживать**.
И это – твоя настоящая сила.

Переживать

Слово «переживать» кажется простым. Мы используем его каждый день, не задумываясь, что именно скрывается за этим звуком, за этим привычным оборотом речи.

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.