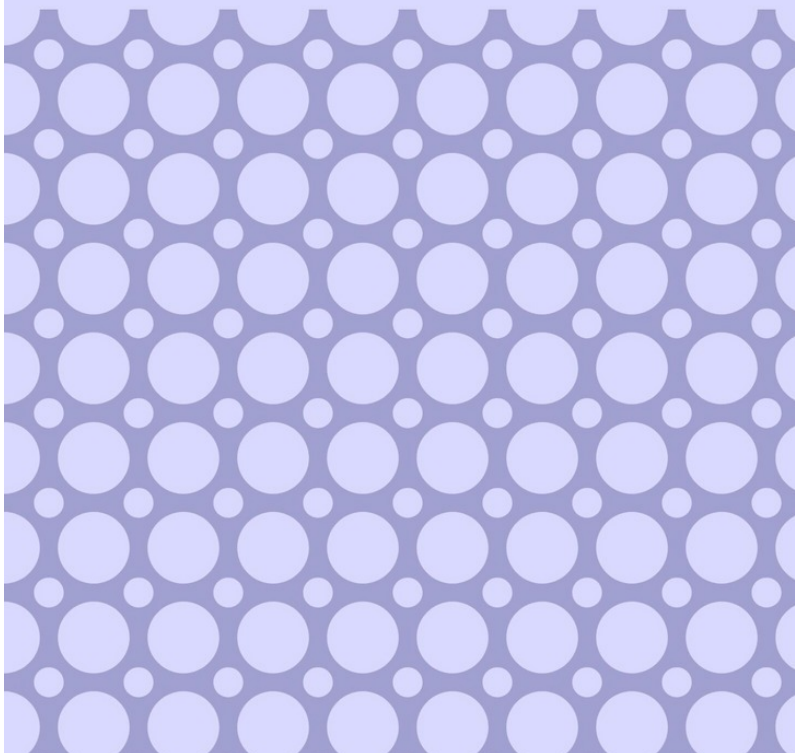


Alex Albertovich Brungard

Ты — не твои мысли

Как работает мышление и почему свобода начинается
с наблюдения



Alex Albertovich Brungard
Ты – не твои мысли.
Как работает мышление
и почему свобода
начинается с наблюдения

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73208093
ISBN 9785006896734*

Аннотация

Мы привыкли считать, что мы – это наши мысли и внутренний голос. Эта книга не предлагает практик, техник или методик. Она показывает простую вещь: мысли – это инструмент, а не личность. Мозг обрабатывает информацию как процессор, реагируя на опыт, страхи и повторения. Отождествляясь с этим процессом, человек начинает жить по заложенной программе. Книга – наблюдение за тем, как формируется мышление и как увидеть жизнь без внутреннего диктора. Для тех, кто устал искать и готов просто увидеть.

Содержание

Вступление: «Мысли, программы и свобода»	5
Глава 1: Мышление как функция, а не «я»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Ты – не твои мысли
Как работает мышление
и почему свобода
начинается с наблюдения**

Alex Albertovich Brungard

© Alex Albertovich Brungard, 2026

ISBN 978-5-0068-9673-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление: «Мысли, программы и свобода»

Каждый из нас хотя бы раз задавал себе вопрос: «Почему я снова сделал то, о чём потом жалею?»

Ты обещал себе вести себя иначе – не злиться, не реагировать, принять решение спокойно. Но через какое-то время всё повторяется: слова сказаны, эмоции накрыли, реакция произошла. И только потом приходит мысль: «Почему я снова это сделал?»

Большинство людей винят себя: «У меня нет силы воли», «Я слишком слаб», «Я не могу себя контролировать».

Но проблема не в силе характера и не в недостатке мотивации. Проблема в том, что **мы живём по программам, заложенным в нас годами**, и почти никогда их не замечаем.

С самого детства наш мозг принимает информацию из внешнего мира: родители, учителя, друзья, окружение. Он наблюдает, что можно делать, а чего бояться, какие реакции приемлемы, а какие нет. Эти повторяющиеся сигналы формируют **подсознательные шаблоны**, которые потом становятся нашими привычками, мыслями и действиями.

Наш мозг работает как процессор: он обрабатывает все ощущения – зрение, слух, прикосновения, запахи – и создаёт

паттерны реакции. Мысли – это лишь **инструмент**, которым пользуется мозг для того, чтобы управлять телом и реагировать на мир. Когда мы **отождествляем себя с мыслями**, мы начинаем жить чужой программой, а не своей собственной жизнью.

Эта программа незаметна. Мы думаем, что «это я так решил», но на самом деле мы просто выполняем закодированные шаблоны. С каждым повторением они закрепляются: мысли становятся рефлексам, а рефлекс – нашей «повседневной жизнью». И пока мы не научимся наблюдать этот процесс, мы остаёмся заложниками чужих паттернов.

Но есть ключевой момент, который делает всё иным: **осознание**.

Осознание – это не техника, не практика и не методика. Это способность заметить: «Эта мысль – инструмент, а я не равен ей». Это не обещание, что ты сразу изменишь все свои реакции. Это не «пошаговое руководство к свободе». Это простой факт: твои мысли – это не ты.

И когда мы начинаем видеть этот процесс, открывается удивительное: мы перестаём быть участниками чужой программы, и появляется пространство, в котором можно наблюдать жизнь **таким образом, каким она есть на самом деле**. Без иллюзий, без навязанных правил, без чужих ожиданий.

С этого начинается всё. Именно здесь рождается свобода, не через действия, не через упражнения, не через трени-

ровки. Она рождается через понимание. Через наблюдение. Через честное осознание того, что мы не мысли, мы не программа, мы не шаблон.

В этом тексте ты найдёшь не инструкции и не практики. Ты найдёшь отражение реальности, которую почти никто не замечает, потому что её **невозможно преподать как урок**. Её можно только увидеть, если позволить себе наблюдать.

В дальнейшем мы будем разбирать, как работает этот процесс, почему мозг управляет нами, как появляются повторяющиеся шаблоны, и что происходит, когда мы начинаем их видеть. Но уже сейчас важно понять: это не игра, не теория и не философия. Это **реальность нашей жизни**, в которой мы можем увидеть себя такими, какие мы есть, и заметить, что мы всегда свободны в своем осознании.

Глава 1: Мышление как функция, а не «я»

С самого первого дня жизни мозг ребёнка начинает наблюдать окружающий мир. Всё, что видит, слышит, ощущает, – становится частью его внутренней карты реальности. Родители, родственники, учителя, друзья – каждый сигнал, каждая реакция, каждое слово откладывается в подсознании и формирует паттерны поведения. Эти паттерны, словно кирпичики, строят фундамент будущей жизни.

Например, если ребёнку часто говорят: «Не делай так», «Будь осторожен», «Не показывай эмоции», мозг фиксирует это как инструкцию к действию. Он создаёт **автоматическую программу**, которая срабатывает во взрослой жизни: человек избегает риска, прячет эмоции, сомневается в себе. И даже если взрослый сам не сталкивается с родителями или школой, эти шаблоны продолжают работать, проявляясь в мыслях и реакциях.

Мозг работает как процессор. Он обрабатывает всё, что приходит через органы чувств: зрение, слух, прикосновения, запахи, внутренние ощущения. Он создаёт **паттерны реагирования**, которые помогают человеку ориентироваться в мире. Мысли – это инструмент, которым пользуется мозг для управления телом и реакциями. Но проблема начинается

ся, когда человек **отождествляет себя с мыслями**. Он думает: «Это я хочу», «Это моё желание», «Это моя мысль». На самом деле это автоматическая реакция, сформированная годами опыта, привычек и внешних сигналов.

Чтобы это стало более наглядным, рассмотрим простой пример. Представьте, что ребёнок видит, как родители ругаются друг с другом. Он может чувствовать страх, тревогу, желание вмешаться или спрятаться. Мозг фиксирует эти реакции, и позже, во взрослой жизни, при ссоре на работе или дома включается **точно такой же паттерн**: тревога, страх, желание избежать конфликта. Мы думаем, что это «мы сами так реагируем», но это всего лишь **программная реакция, заложенная мозгом с детства**.

Другой пример – социальные нормы. Ребёнок видит, что «правильно» делать определённые вещи, а «неправильно» – другие. Он слышит, как окружающие реагируют на успех или провал, как похвалу или критику распределяют между людьми. Мозг фиксирует эти реакции как шаблон. Позже, даже будучи взрослым, человек будет действовать по этим шаблонам, часто не осознавая этого. Например, он может бояться высказаться на работе, потому что «так принято», или покупать вещи, которые ему на самом деле не нужны, потому что реклама и социальное давление формируют реакцию.

Таким образом, **мы мыслим, реагируем, действуем – и почти никогда не замечаем, что многие действия уже заложены программой**. И именно здесь начинается

ключевой момент: осознание.

Осознание – это способность **заметить процесс**, который запускает мысли, эмоции и реакции, и отделить себя от них. Например, человек видит рекламу и мгновенно думает: «Хочу это купить». Осознание позволяет сказать: «Это автоматическая реакция, а не моё истинное желание». Человек замечает: «Моя тревога, страх, раздражение – это не я, это мозг, который срабатывает по шаблону».

Наблюдение за процессом – первый шаг к свободе. Оно не требует контроля, силы воли или изменений. Просто наблюдение: «Мысль появилась, я её заметил. Эмоция возникла, я её вижу. Реакция началась, я могу быть свидетелем». И уже это меняет восприятие.

Важно понимать: **мысли – это инструмент мозга, а не мы сами**. Мозг использует мысли для управления телом, реакциями и поведением. Мысли помогают принимать решения, действовать, ориентироваться в мире. Но когда мы отождествляем себя с ними, мы **становимся заложником программ**

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.