



**Станислав Серов**

**20200 шагов к свету**

# Станислав Серов

## 20200 шагов к свету

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73236438](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73236438)*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Эта книга – жесткое и предельно честное руководство для тех, кто устал от «духовного фастфуда» и готов к реальной трансформации. В основе лежит уникальный опыт автора: 15 000 часов личной практики. Здесь нет эзотерических сказок. Это боевая инструкция по штурму собственной осознанности. Ты узнаешь, как использовать физический стресс для расширения внимания, как пройти метод «7 километров» и как сжечь «кладбище вчерашних воспоминаний», чтобы начать жить в вечном «сейчас».

Твое «сейчас» начинается с первой ступени. Готов ли ты к штурму? Книга основана на авторской методике "20 200 ступеней", разработанной в ходе 10-летних исследований. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 1

4

Конец ознакомительного фрагмента.

10

# Станислав Серов

## 20200 шагов к свету

### Глава 1

Точка честности: Зачем тебе это нужно? Прежде чем ты перевернешь эту страницу, мы должны заключить сделку. Ты не просто читаешь книгу – ты вступаешь в разговор с самим собой. И этот разговор должен быть беспощадно честным.

Задай себе один-единственный вопрос: «Зачем мне это нужно на самом деле?»

Если у тебя нет ответа, если ты не понимаешь, ради чего готов разгребать завалы своего внутреннего шума – возможно, тебе стоит закрыть эту книгу. Осознанность – это не чтение перед сном. Это глубокая работа, требующая мужества признать свою боль и свои истинные мотивы.

Найди себя в этом списке

Признайся, что болит или чего ты жаждешь:

Исцеление старых ран: Может, ты носишь в себе обиду на мать уже тридцать лет? Или не можешь простить предательство близкого человека? Эта тяжесть десятилетиями высасывает из тебя жизнь.

Выход из «пике» хронической усталости: Ты чувствуешь

себя «выжатым лимоном». Твоя работа связана со стрессом, и ты на грани. Я видел людей, которые зарабатывали миллионы, но их «медные трубы» не справлялись с потоком: нервная система начинала плавиться. Они бросали всё и уходили в нищету, лишь бы выжить. Но есть другой путь – осознанность позволяет сжигать стресс на подлёте, не пропуская яд через себя. Так ты сохранишь и успех, и здоровье, и красоту.

Победа над временем: Ты устал быть рабом прошлого или заложником страха перед будущим. Переживать о том, чего еще нет – странно. Плакать о том, что уже прошло – смешно. Это пустая трата ресурса. Осознанность растягивает твоё время: там, где обычный мастер устает после третьего клиента, ты сможешь принять семерых и остаться полным сил, потому что перестанешь тратить энергию на внутреннюю борьбу.

Духовный поиск: Может, ты хочешь стать ближе к Богу, заняться молитвой или даже посвятить жизнь служению как пастырь? Тебе нужна чистота канала, чтобы слышать не свой шум, а нечто Высшее.

Свет вместо борьбы

Многие совершают ошибку, пытаясь «воевать» со своим Эго, гневом или страхом. Но с тьмой не нужно сражаться – нужно просто включить свет.

Чем меньше в тебе будет шума, тем больше места освободится для Света. В этом состоянии Эго не умирает в муках, оно просто сжимается и перестает тобой управлять. Исчеза-

ют тревоги. И в этой чистоте ты обретаешь «сверхсилы» – не для того, чтобы хвастаться, а потому что ты наконец-то стал единым целым с жизнью. Каждое твое утро будет начинаться с чистого листа.

## Глава 2

### Бред сивой кобылы и настоящая цена

Если ты пришел сюда за «быстрым счастьем» или надеешься, что за 15 минут в день твоя жизнь превратится в сказку – закрой эту книгу. Прямо сейчас.

Всё, что ты слышал о «модной осознанности», все эти курсы, приложения и обещания просветления за пару месяцев – это ложь и провокация. Это хрень, созданная только для того, чтобы выкачать из тебя деньги. Тебе продают иллюзию, завернутую в красивую обертку. Тебе обещают, что осознавая мысли и эмоции по чуть-чуть, ты всё изменишь. Забудь этот бред. Выброси этот термин из головы и приготовься к тому, что всё услышанное ранее – это бред сивой кобылы.

### Твой выбор: Уровни и сроки

Настоящая осознанность – это путь на годы. Пять лет, десять лет – всё зависит от того, какой результат тебе нужен.

### Поверхностный уровень (от 6 месяцев до года):

Этого достаточно для «стабилизации» и «гармонизации». Если тебе нужно просто стереть последствия глубоких стрессов, убрать «камень с сердца» или давление в солнечном сплетении после потерь и тревог – года хватит. Ты пройдешь первые 20–30 ступенек и сможешь жить довольно-таки

неплохо, рассеивая входящее «дерьмо» (страх, гнев, печаль) на подлёте.

Средний уровень (2–3 года):

Для тех, кто хочет стать невероятно стрессоустойчивым, избавиться от хронической усталости и получить эмпатию уровня «рентген». Чтобы понимать состояние людей без слов, чувствовать их нутро и пережитую ими боль.

Путь Света или Сверхчеловек (10 лет):

Если ты хочешь достичь просветления, стать святым или увеличить канал своего внимания до немыслимых пределов.

Жесткий контракт: 3 часа в день

Если тебе нужен максимальный результат, вот твоя цена: 3 часа занятий каждый день в течение 10 лет.

Приготовься к тому, что первые несколько месяцев уйдут только на «обкатку». Ты будешь настраивать систему. И помни: в начале будет адски тяжело. Твоя нервная система не развита, канал внимания узкий, как соломинка. Тебя будет «качать», будет накатывать усталость. Это не ошибка – это перестройка «железа».

Биология «Бочонка» и Нейронных веток

Твой мозг – это электростанция. Префронтальная кора головного мозга очень молодая и безумно энергозатратная. Она будет жрать всю твою ментальную энергию.

Бочонок энергии: Сейчас твой запас энергии мал. Но чем больше ты тренируешься, тем больше становится твой «бочонок», и тем больше энергии у ума.

Канал внимания: Чем больше ступенек ты берешь, тем шире канал. Ты сможешь дольше удерживать внимание на объекте (мысленно или зрительно), не улетая в пустые мысли.

Эффект нейронного фундамента: Каждая ступенька – это новые нейронные ветки, пропитывающие твоё тело.

Первую ступень ты берешь на пустом месте – это месяцы труда.

Вторую – уже имея фундамент первой.

Двадцатую – опираясь на 19 предыдущих.

Именно поэтому каждая следующая ступенька будет даваться чуть-чуть легче, легче и легче. Со временем твоя новая нервная система сама начнет нести тебя вперед.

Итог: Эффект «Области тьмы»

Ты станешь как герой фильма, который принял таблетку для мозга. Ты начнешь видеть связи, будешь продуктивен на 1000%, станешь «огненным» человеком. Ты выгонишь из себя робота и оживишь свое мертвое тело. Это будет настолько фантастическое ощущение, что никакой наркотик не стоял рядом. Если ты готов к этому адскому, но великому труду – мы идем дальше.

### Глава 3

#### Изгнание Робота: Оживление мертвого тела

Ты готов? Тогда слушай. Твоя первая задача – понять, что ты находишься в ловушке, из которой 99% людей даже не пытаются выбраться. Мы люди, и наша трагедия в том, что

мы практически всё делаем в уме. Мы там живем, мы там заперты.

### Сон внутри сна

Большинство «духовных практиков» пытаются медитировать, делать визуализации или «квадратное дыхание». Они читают Зеланда про яблоки, падающие в небо, или Свяяша. Но всё это – бред, потому что эти техники просто переводят тебя из одного сна в другой. Это смена декораций в той же камере. Ты можешь воображать себя кем угодно, но пока твоя жизнь происходит в уме – ты спишь. В уме у тебя депрессии, в уме ты строишь из себя победителя или ничтожество. Но это всё – галлюцинации робота.

### Мир информационных наркоманов

Посмотри на мир вокруг. Ты заметил? Куда ни зайдешь – везде горит телевизор. Люди идут по улице – все в телефонах, в наушниках, в YouTube. У современного человека ум настолько разгорячен, что он требует постоянной подпитки, как наркоман дозы.

Ум не может без «впечатлений». Вот пример: человек работает за компьютером, и тут же подгружает информацию из эсэмэски от Васьки. Его префронтальная кора лихорадочно вытягивает контекст разговора, который был час назад. Он «насилует» свою кору, заставляя её обрабатывать тонны мусора одновременно. Именно поэтому люди «слетают с катушек». Хроническая усталость и депрессия – это неизбежный финал такого образа жизни. Так жить нельзя.

# 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.