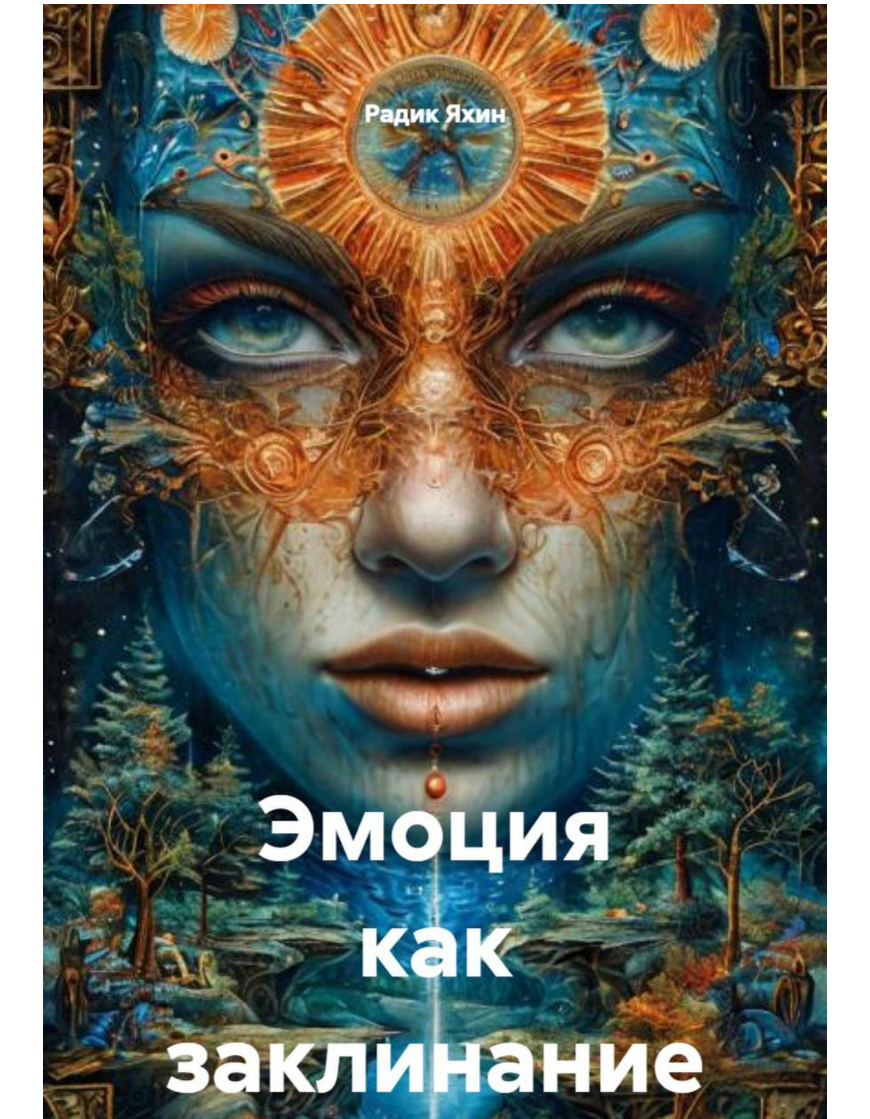




Радик Яхин

**Эмоция
как
заклинание**

Радик Сайфетдинович Яхин

Эмоция как заклинание

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73287948

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга раскрывает глубокий метафорический взгляд на природу человеческих эмоций. Она поможет осознать, что эмоции – не угроза, а магическая сила, которой можно научиться управлять, чтобы создавать собственную реальность.

Радик Яхин

Эмоция как заклинание

Эмоция как заклинание: Управление реальностью через чувства

Представьте, что вы держите в руках старинную фарфоровую вазу. Она прекрасна, хрупка и пуста. Однажды в нее падает горячая уголька гнева. Вы в ужасе: ваза не для этого! Вы пытаетесь задуть уголь, затолкать ее поглубже, проигнорировать. От этого она лишь разгорается сильнее, и фарфор трескается. Вы обжигаетесь, ваза лопается, и все вокруг в огне и осколках. Вы думаете: «Больше никогда. Никаких эмоций. Они опасны». И замораживаете себя, превращаясь в ледяную статую, держащую пустую, но целую вазу. Жизнь становится безопасной. И безжизненной.

А теперь другой сценарий.

Та же ваза. Та же уголька гнева. Но вы знаете секрет: ваза – это не тюрьма для чувства, а его сосуд. Вы не гасите огонь. Вы признаете его жар, его яркость. Вы бережно поднимаете вазу, направляя ее горлышко не на себя и не на других, а на непробиваемую стену обстоятельств, что стоит на вашем пути. И выдыхаете. Струя чистого, сконцентрированного пламени вырывается из сосуда и прожигает в стене дыру. Огонь погас, ваза цела. Она выполнила свою работу. И теперь в нее

можно поместить что-то еще. Лепестки тихой радости. Хрустальный звон вдохновения. Прохладную воду покоя.

Эта книга – не о том, как перестать чувствовать. Она о том, как научиться быть искусным гончаром и огневарцем одновременно. Как перестать бояться собственного внутреннего пламени и начать лепить из него формы своего мира. Вы уже маг. Ваша магия – это то, что вы чувствуете каждый миг. Пора узнать заклинания.

Мир говорит с нами на языке ощущений. Мурашки по коже при встрече с нужным человеком. Тяжесть в животе перед подписанием провального контракта. Внезапная легкость и желание петь, когда решение принято верно. Это – прямой эфир реальности, ее сырой, неотредактированный код. Но с детства нас учили переводить этот язык на убогий суржик рациональности. «Не реви, это не больно», – говорили нам, когда мир кричал в нашем теле о предательстве. «Что ты так радуешься ерунде?» – одергивали, когда душа парила от простого солнечного луча. Мы выучили, что громкие чувства – неприличны, тихие – неинтересны, а сильные – опасны.

Так мы начали глушить переводчика. Заедала чувства шоколадом, запивали кофе, хоронили под грудой сериалов, убежали в работу. Мы думали, что избавляемся от «проблемы». На самом деле мы просто выгоняли диспетчера энергетических потоков с его рабочего места. И система продолжала работать в автономном режиме. Подавленный гнев превра-

щался в пассивную агрессию и боли в спине. Невыплаканная печаль – в хроническую усталость и серый фильтр на глазах. Невыраженная радость – в цинизм и потерю вкуса к жизни.

Мария поняла это в тридцать пять, стоя в ванной и глядя на свое отражение. У нее было все, что полагается иметь по списку: стабильная работа, неплохой муж, ипотечная квартира. И каменная тяжесть где-то под ребрами, которая не проходила ни после сна, ни после отпуска. Она смотрела на свои глаза и видела в них не женщину, а аккуратный архив, где все чувства были разложены по папкам с грифом «Не вскрывать». В ту ночь она не смогла заснуть. Тишина была настолько оглушительной, что она слышала шум. Тонкий, назойливый, как комариный писк. Это скулило что-то внутри. Это было чувство. Непонятное, безымянное, давно забытое. И вместо того, чтобы в очередной раз включить телевизор, Мария сделала невероятное. Она прислушалась.

Чтобы управлять энергией, нужно знать ее ландшафт. Наши эмоции – не хаотичные вспышки. Это реки, горы, леса и вулканы внутреннего мира. Первый шаг к магии – составить свою карту.

Упражнение 1: «Дневник без оценок».

Возьмите тетрадь. В течение недели, три раза в день (утром, днем, вечером), останавливайтесь на три минуты. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую в теле?» Не «почему», не «что это значит», а именно «что». Тяжесть? Покалы-

вание? Жар? Дрожь? Легкость? Опишите это как исследователя, изучающий новую территорию. «В груди – плотный холодный шар размером с апельсин. В пальцах – легкая дрожь. В районе солнечного сплетения – пустота». Не пишите «мне тревожно». Опишите саму тревогу как физическое явление. Это разотождествляет вас с чувством. Вы – не шар в груди. Вы – тот, кто этот шар наблюдает. А наблюдатель уже может что-то с ним сделать.

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.