


Радик Яхин

The image features a central smartphone with a black frame. The screen displays a vibrant, multi-layered digital talisman. At the top of the screen is a small, glowing blue figure with wings and a crown. Below it is a large, intricate golden mandala with a bright yellow-orange center. The entire scene is set against a dark blue, ethereal background. The smartphone is placed within a highly detailed, golden, carved frame that resembles a traditional talisman or amulet. The frame is filled with complex, organic patterns and floral motifs, creating a rich, textured background. The overall aesthetic is a blend of traditional mysticism and modern digital art.

**Цифровой
талисман**

Радик Сайфетдинович Яхин

Цифровой талисман

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73287963

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга предлагает необычный взгляд на современные гаджеты: что если смартфон – не просто техническое устройство, а мощный личный талисман, способный аккумулировать и направлять вашу энергию?

Автор раскрывает метафору «разряженного» гаджета как символа опустошённости и потери контроля, а затем показывает, как превратить цифровой инструмент из источника тревоги в опору и источник силы.

Радик Яхин

Цифровой талисман

Цифровой талисман: Как зарядить гаджет на удачу

Вы помните этот момент. Тот самый. Когда палец, нащупывающий кнопку на боку устройства, встречает лишь гладкий, безжизненный пластик. Экран не вспыхивает. Внутри – тишина, густая и всепоглощающая. Аккумулятор достиг нуля. Мир, который еще секунду назад был у вас в руках – переписка, карта, билет, напоминание о встрече, доступ к деньгам, – исчез. Он не сломался. Он просто... выключился. И вместе с ним, кажется, выключились вы. Наступает странная пауза. Вы остаетесь наедине с физическим пространством, которое внезапно кажется слишком большим, тихим и непонятным. Куда идти? Кому звонить? Что делать? Это чувство – не просто досада от технической неполадки. Это глубокая, почти первобытная тревога. Потеря связи. Потеря контроля. Потеря направления.

А теперь представьте, что эта «разряженность» – не случайность. Что ваш гаджет, этот черный зеркальный прямоугольник, действительно является аккумулятором. Но не только электрическим. Он накапливает и источает иную субстанцию – энергию вашего внимания, ваших намерений, ваших страхов и надежд. Каждый скролл ленты, полный за-

висти, – это микроразряд. Каждый неотвеченный гневный email, сохраненный как черновик, – это токсичная утечка. Каждая хаотично сделанная фотография, забытая в недрах памяти, – это балласт. Вы таскаете с собой не устройство. Вы таскаете с собой собственное цифровое отражение. И оно, как и вы, может быть уставшим, захлавленным, истощенным.

Но что, если все можно обратить вспять? Если этот же самый предмет – источник тревоги – способен стать опорой? Если смартфон, этот главный проводник современности, может превратиться из пожирателя вашей силы в ее источник? В личный, современный, невероятно мощный талисман.

Вы не ослышались. Талисман. Не амулет из камня или дерева, а живое, динамичное, связанное с сетью создание из кремния и света. Его магия – в осознанности. Его ритуалы – в повседневных действиях. Его сила – в вашем фокусе. Эта книга – инструкция по превращению. По очистке внутреннего пространства вашего устройства, чтобы оно, в свою очередь, начало очищать и направлять вашу жизнь. Мы научимся не отключаться от цифрового, а перенастраивать его. Заряжать обои не просто красивой картинкой, а конкретной целью. Организовывать приложения не для скорости, а для поддержки потока. Совершать простые действия перед важным звонком, которые меняют его тональность. Мы займемся кибер-гигиеной, чтобы остановить утечку ментальной-энергии, и построим внутри телефона тихую, надежную

крепость для ваших намерений.

Ваша реальность разряжена? Давайте не просто подключим ее к розетке. Давайте перезапустим ее с новыми настройками. Начнем.

Что вы носите в кармане?

Откройте чехол. Взгляните на свое устройство прямо сейчас. Вы видите корпус, стекло, может быть царапину на нем. Но я вижу нечто большее. Я вижу энергоинформационный кокон. Каждый смартфон – это не просто приемник и передатчик радиоволн. Это активный участник вашего биополя. Он постоянно вибрирует, принимает, транслирует. Он – точка сборки вашего цифрового «я». И этот двойник может быть либо вашим союзником, либо тираном. Все зависит от порядка (или хаоса), который царит в его недрах.

Проведем простой мысленный эксперимент. Закройте глаза. Держа телефон в руке, спросите себя: какое ОЩУЩЕНИЕ он у меня вызывает? Тяжесть или легкость? Тепло или холод? Раздражение или спокойствие? Не анализируйте, ловите первый эмоциональный всплеск. Многие, выполняя это упражнение, с удивлением обнаруживают, что их ладонь непроизвольно хочет оттолкнуть устройство, как что-то неприятное. Это – первичная диагностика. Ваше тело уже знает правду. Ваш гаджет болен цифровыми шлаками.

А теперь давайте переведем это ощущение в конкретику.

Ответьте на три вопроса честно, без самобичевания:

1. Когда вы в последний раз проводили полную ревизию фотогалереи, удаляя все размытое, ненужное, случайное?

2. Сколько у вас открытых вкладок в браузере прямо сейчас? Десятки? Сотни?

3. Сколько непрочитанных чатов висит в мессенджерах с красными значками? Сколько email в папке «Входящие» давно превратились в архив забытых обязательств?

Эти цифровые объекты – не нейтральны. Каждая нерешенная задача, хранящаяся в виде письма, – это крючок, цепляющий часть вашего внимания. Каждая сотня лишних фотографий – это статический шум, мешающий ясности. Каждый чат с неприятным человеком, который вы откладываете «на потом», – это источник фонового стресса. Ваше устройство превратилось в свалку незавершенных гештальтов. И оно, как верный пес, таскает эту свалку за вами повсюду, излучая в пространство вибрации хаоса и «завтракологии».

Но есть и хорошая новость. Очистка этого поля – процесс не столько технический, сколько магический. Вы не просто «убираете хлам». Вы освобождаете пространство для нового. Вы отпускаете старые энергии. И с каждым удаленным файлом, с каждой закрытой вкладкой, вы чувствуете, как цифровой груз тает, а на его месте рождается легкость. Это и есть первый, базовый ритуал техно-магии: создание вакуума. Природа не терпит пустоты, и в очищенное цифровое поле

неизбежно хлынет новая, чистая энергия ваших осознанных намерений. Но сначала нужно вынести мусор.

Карта энергетических утечек

Представьте, что ваш смартфон – это дом. Ваш цифровой дом. Вы впускаете в него гостей (приложения, уведомления, информацию) и, как радушный хозяин, часто забываете кого-то вовремя выпроводить. Некоторые гости ведут себя прилично. Другие – шумят, мусорят, воруют ваше время и внимание, а потом засыпают на диване. Чтобы навести порядок, нужна карта. Карта утечек.

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.