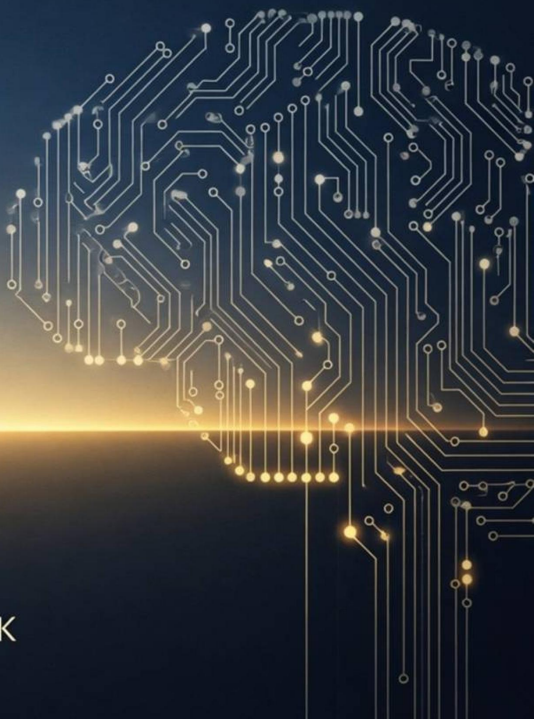


# НЕЙРОИНЖЕНЕРИЯ СОЗНАНИЯ

Как перепрограммировать  
мозг за 5–20 минут в день



ПОЛ ГРЭК

**Пол Грэк**  
**Нейроинженерия сознания.**  
**Как целенаправленно**  
**менять работу своего мозга**  
**Серия «Восстановление», книга 4**

*<https://litres.ru/73479341>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Большинство людей пытаются изменить жизнь силой воли.

И почти всегда проигрывают, потому что воля — это слабый и очень дорогой ресурс. Нейроинженерия — это другой подход. Вместо того чтобы «ломать» себя через мотивацию, вы работаете с настройками системы: вниманием, привычными когнитивными паттернами, способами обработки информации. Книга написана для тех, кто уже пробовал классическое саморазвитие и понял его ограничения. Здесь конкретные принципы и инструменты, которые позволяют менять работу сознания более точно и с меньшими затратами энергии.

# Содержание

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Нейроинженерия сознания                                                 | 4  |
| Введение, которое заменит вам кофе                                      | 5  |
| Почему я, нейробиолог, бросил таблетки и начал медитировать             | 5  |
| Что я нашёл в научных базах                                             | 7  |
| О чём эта книга на самом деле                                           | 9  |
| Кому я адресую эту книгу                                                | 10 |
| Как построена эта книга                                                 | 11 |
| ЧАСТЬ I                                                                 | 12 |
| ПЯТЬ ПУТЕЙ                                                              | 12 |
| ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ                                           |    |
| Глава 1. Путь преданности (Бхакти-йога)                                 | 13 |
| Как отключить шум и услышать главное. Для тех, кто потерял направление. | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                       | 14 |

**Пол Грэк**

# **Нейроинженерия сознания. Как целенаправленно менять работу своего мозга**

## **Нейроинженерия сознания**

Как перепрограммировать мозг за 5–20 минут в день

Автор: Пол Грэк

*Нейробиолог, консультант по когнитивной эффективности*

*15 лет на стыке науки, технологий и управления стрессом*

# **Введение, которое заменит вам кофе**

## **Почему я, нейробиолог, бросил таблетки и начал медитировать**

Меня часто спрашивают: «Пол, вы же учёный. Как вы можете серьёзно относиться к медитации? Это же всё от лукавого».

Вопрос справедливый. И десять лет назад я бы ответил так же.

В то время я считал себя рационалистом до мозга костей. Диплом когнитивиста. Работа в IT-корпорации. Аналитика, данные, А/Б-тесты. Слова «чакры» и «энергия» вызывали у меня нервный тик. Я презирал «духовные практики» так же сильно, как люблю порядок в таблицах.

А потом я сгорел.

Не фигурально. Буквально.

Я не мог спать больше трёх часов подряд. Моё сердце стучало как отбойный молоток перед каждым совещанием. Я просыпался в 4 утра с единственной мыслью: «Если сегодня релиз упадёт, я не вывезу». И самое страшное — я перестал получать удовольствие от работы. Я просто существовал.

Я перепробовал всё: от бета-блокаторов до психотерапии. Стал пить адаптогены, купил фитнес-браслет, отслеживал сон, нанял коуча. Стало чуть легче, но ровно настолько, чтобы не выпасть из колеи.

В отчаянии я открыл PubMed и вбил запрос: «*meditation neuroplasticity clinical trial*».

И тут началось самое интересное.

# Что я нашёл в научных базах

Оказалось, что за последние двадцать лет учёные провели сотни качественных исследований. fMRI-сканеры показали то, что раньше было доступно только монахам в Гималаях:

Мозг меняется от того, что мы делаем регулярно.

Даже от того, что мы делаем *всего несколько минут в день*.

Это называется нейропластичность. И до недавнего времени мы думали, что мозг «застывает» после 25 лет. Ошибка. Он пластичен всю жизнь. Но вот нюанс: пластичность работает в обе стороны. Если вы целыми днями скроллите ленту и дышите тревогой — ваш мозг становится мастером тревоги. Если вы тренируете внимание и спокойствие — он перестраивается под спокойствие.

Я решил проверить на себе.

Начал с трёх минут. Просто сел и стал считать дыхание. Ничего «духовного». Никаких мантр. Просто вдох — выдох — счёт.

Первые дни я чувствовал себя идиотом. Мозг орал: «Ты что, просиживаешь штаны? Открой почту! Проверь мессенджер! Там важное!»

Но я продолжал.

На седьмой день я заметил: между раздражающим письмом и моим ответом появилась пауза. Маленькая, доли секунды. Но она там была. И в этой паузе я успевал решить:

реагировать агрессивно — или просто прочитать ещё раз.

На двадцать первый день мой фитнес-браслет показал: вариабельность сердечного ритма выросла на 15%. Это объективный маркер устойчивости к стрессу.

Я не стал «просветлённым». У меня всё ещё бывают плохие дни. Но я перестал быть заложником собственной амигдалы.

Именно поэтому я написал эту книгу.

# О чём эта книга на самом деле

Это не руководство по «достижению гармонии». Не трактат о космической энергии. И уж точно не сборник мантр, которые нужно повторять на санскрите.

Это инструкция по эксплуатации собственного мозга.

Я собрал в ней пять проверенных протоколов. Каждый протокол — это набор конкретных действий, которые вы можете делать между делом: в метро, перед созвоном, в пробке, пока закипает чайник.

Внутри — ни одного слова про «чакры». Зато много про:



Префронтальную кору (ваш внутренний генеральный директор)



Амигдалу (сигнализация тревоги, которая часто глючит)



Кортизол (гормон, который делает из вас зомби)



DMN — сеть пассивного режима (машина блуждающих мыслей)

И главное: вы получите 21-дневный протокол, который я лично тестировал на сотрудниках Google, McKinsey и российских банках. Он работает даже если у вас трое детей, два проекта и ни одной свободной минуты в календаре.

# Кому я адресую эту книгу

Пробегитесь по списку. Если хотя бы три пункта про вас — вы по адресу:



Вы просыпаетесь уже уставшим.



Вы проверяете телефон чаще, чем дышите.



Вы работаете всё больше, а успеваете всё меньше.



Вас бесит каждое уведомление, но вы не можете его отключить.



Вы чувствуете: ещё немного — и вы взорвётесь на ровном месте.



Вы устали от тревоги, но не хотите глушить её таблетками.



Слова «энергия», «карма», «поток» вызывают у вас аллергию.



Вы готовы выделять 5 минут в день — но не больше.

Если вы узнали себя — листайте дальше.

# Как построена эта книга

Я ненавижу, когда авторы прячут главное в конце. Поэтому сразу скажу: читайте выборочно.

●  
Часть I — пять путей. Выберите тот, который отзывается сейчас.

●  
Часть II — инфраструктура. Как встроить практику в жизнь, если вы сова или живёте в пробках.

●  
Часть III — традиции и контекст. Куда всё это уходит корнями и почему работает в России.

●  
Часть IV — тесты. Помогут не ошибиться с путём.

●  
Приложения — трекары, чек-листы, скрипты для аудио. Вы можете начать с любой главы. Главное — не просто читать. Каждая глава заканчивается микро-практикой на 60 секунд. Сделайте её сразу. Без этого знания бесполезны.

И последнее: я не обещаю вам счастья. Я обещаю инструмент. Дальше всё зависит от вас.

Поехали.

# **ЧАСТЬ I**

## **ПЯТЬ ПУТЕЙ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ**

Перед вами пять карт. Пять способов договориться с собственным мозгом. Ни один не лучше другого. Есть только один вопрос: какой из них вам нужен прямо сейчас?

# **Глава 1. Путь преданности (Бхакти-йога)**

## **Как отключить шум и услышать главное. Для тех, кто потерял направление.**

Октябрь 2008 года. Кремниевая долина. Марк Цукерберг смотрит на экран и не узнаёт свою компанию.

Facebook взлетел. Сотрудников уже больше пятисот. Рекламодатели выстраиваются в очередь. Инвесторы требуют монетизации. И Цукерберг чувствует одно: контроль ускользает. Компания растёт быстрее, чем он успевает осмыслить её миссию. Раньше он знал, зачем всё это. Теперь он просто реагирует — на письма, встречи, цифры.

# 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.