

НИКОЛАЙ АТАМАНЕНКО



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ КВАНТОВОЙ ПСИХОЛОГИИ

РУКОВОДСТВО
ПО ПЕРЕЗАГРУЗКЕ РЕАЛЬНОСТИ

Осознанность • Намерение • Реальность

Николай Атаманенко
Лучшие практики квантовой
психологии. Руководство
по перезагрузке реальности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73785243

ISBN 9785006973442

Аннотация

Эта книга для тех, кому мало мотивации, но кто ценит модель и структуру. Мы берем дерзкую метафору квантовой физики (наблюдатель, суперпозиция) и наполняем ее конкретными методами из доказательной психологии. Результат – не эзотерика, а психотехнология. Вы получите не просто упражнения, а глубокое понимание почему они работают на уровне работы мозга. Это интеллектуально честный и невероятно практичный путь к изменению себя. Для практикующих коучей и психологов, ищущих свежий язык и инструменты.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ 1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. НАСТРОЙКА «ВНУТРЕННЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ»	13
ГЛАВА 1. Практика «Квантовой паузы»	16
1.1. «Квантовая призма». История Марии	16
1.2. «Квантовый принцип». Почему пауза меняет всё	17
1.3. «Лаборатория». Основные практики	19
1.4. «Дневник наблюдателя». Вопросы для рефлексии	24
1.5. «Ловушка ума». Типичные трудности	25
1.6. «Квантовый чек-лист». Резюме действий	26
1.7. «Мост к следующей главе»	27
ГЛАВА 2. Практика «Картографирования вероятностей»	28
2.1. «Квантовая призма». История Алексея	28
2.2. «Квантовый принцип». Ваши убеждения – это программа коллапса	29
2.3. «Лаборатория». Основные практики	32
2.4. «Дневник наблюдателя». Вопросы для рефлексии	37
2.5. «Ловушка ума». Типичные трудности	38

2.6. «Квантовый чек-лист». Резюме действий	39
2.7. «Мост к следующей части»	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Лучшие практики
квантовой психологии
Руководство
по перезагрузке реальности**

Николай Атаманенко

© Николай Атаманенко, 2026

ISBN 978-5-0069-7344-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Ваша реальность – это проект, а вы – главный инженер

1. История-загадка

Представьте: два человека попадают в одну и ту же стрессовую ситуацию – увольнение.

Первый воспринимает это как катастрофу, конец карьеры, личное поражение. Он погружается в депрессию, неделями перебирает в голове «что было не так», чувствует себя жертвой обстоятельств. Его мир сужается до размеров боли и несправедливости.

Второй – как долгожданную возможность начать свое дело, вздохнуть полной грудью и наконец реализовать мечту, которую он откладывал годами. Он чувствует страх, но за ним – азарт и ощущение, что жизнь наконец дает ему шанс.

Внешнее событие одно. Реакции – полярные. Почему?

Кто-то скажет: «разный характер». Но что, если дело не в неизменном «характере», а в **настройках**, которые можно сменить, как операционную систему на компьютере? Что, если первый человек не «такой по природе», а просто его внутренний «наблюдатель» настроен на восприятие угрозы, а второй – на восприятие возможностей?

Эта книга – именно про смену «прошивки» вашего сознания. Не про то, чтобы стать «другим человеком». А про то, чтобы **научиться управлять тем, кто вы уже есть** – точкой, из которой вы смотрите на мир.

2. Проблема: почему старые методы часто дают сбой?

Вы, скорее всего, уже пробовали что-то из этого списка. Возможно, всё. И, возможно, замечали, что эффект был временным или не наступал вовсе.

Сила воли

Мы привыкли думать, что если достаточно сильно захотеть и напрячься, то всё получится. Но сила воли – это ресурс, который **истощается**. Она работает через «надо» против «хочу». Это **борьба**, а не творчество. И в этой борьбе побеждает не тот, кто сильнее, а тот, чья старая программа мощнее.

Позитивное мышление (поверхностное)

«Я богат», «Я успешен», «Я любим» – мы повторяем аффирмации, надеясь, что они сотрут старые убеждения. Но если внутри живет «деньги – это зло» или «я не заслуживаю», аффирмация создает **внутренний конфликт**, а не изменение. Это все равно что красить стену, не убирая плесень. Снаружи красиво, внутри гниет.

Классическое целеполагание (SMART)

Конкретные, измеримые, достижимые, релевантные,

ограниченные во времени цели – отличный инструмент для управления проектами. Но когда мы применяем его к жизни, он фокусируется только на «**частице**» – внешнем результате – игнорируя «**поле**»: ваше текущее состояние, убеждения, экологию, цену, которую вы заплатите за достижение. Можно достичь цели и стать несчастным.

Вывод

Эти методы работают **внутри старой системы координат**. Они не меняют **внутреннего наблюдателя** – того, кто ставит цели, проявляет силу воли и повторяет аффирмации. А пока наблюдатель остается прежним, все его усилия будут приводить к прежним результатам.

3. Решение: новый взгляд. Квантовая психология как рабочая модель

Мы не будем заниматься физикой. Мы не будем утверждать, что законы квантового мира напрямую применимы к человеку. Это было бы научной нечестностью.

Мы сделаем иначе. Мы возьмем у квантовой механики **несколько гениальных метафор** и сделаем из них **инструментарий для психологической трансформации**.

Представьте, что ваше сознание – не жесткий механизм с шестеренками, которые можно только чинить. Оно больше похоже на **квантовое поле**: гибкое, многовариантное, чувствительное к «измерению» – к тому, как и на что вы направляете свое внимание.

Три кита нашей модели

I. Принцип Наблюдателя

В квантовой физике акт наблюдения влияет на наблюдаемое. В психологии это означает: ваша реальность проявляется в зависимости от того, **как и на что** вы смотрите. Ваш фокус внимания и ваши вопросы «материализуют» опыт. Спросите «почему меня не любят?» – и вы найдете доказательства. Спросите «что я могу сделать, чтобы стать ближе?» – и вы увидите возможности.

II. Принцип Вероятности

В любой момент перед вами – не один путь, а **спектр возможностей** (суперпозиция). Ваши убеждения – это фильтры, которые увеличивают вероятность одних событий и сводят к нулю другие. Они не «притягивают» события магически, но направляют ваше внимание, интерпретацию и действия.

III. Принцип Скачка

Изменения происходят не только линейно («шаг за шагом»), но и **квантово** – мгновенные озарения, сдвиги в восприятии, после которых жизнь уже не прежняя. Эти скачки нельзя вызвать силой воли, но можно создать условия, в которых они становятся вероятнее.

4. Честный договор с читателем: чем является эта книга, а чем нет

ЧТО ЭТО (наша рамка)

Это	Потому что
Практическое руководство по управлению своим внутренним миром	Каждая глава содержит упражнения, а не только теорию
Набор психологических техник, одетых в современную, вдохновляющую метафору	Мы используем квантовый язык как инструмент, а не как догму
Эксперимент, в котором вы — и ученый, и объект исследования	Вы проверяете, что работает для вас, а что нет

Чего здесь НЕТ (важные предупреждения)

Этого НЕТ	Почему
Магия и «Тайна»	Мы не «притягиваем» мыслями машины. Мы меняем свое состояние, поведение и восприятие, что закономерно меняет и внешние результаты
Замена психотерапии	При клинической депрессии, тревожных расстройствах, ПТСР — первым делом к врачу. Эти практики — для развития, а не лечения
Слепая вера	Мы предлагаем подход «проверь на себе». Критическое мышление приветствуется

5. Инструкция по применению. Как работать с книгой для максимального результата

А. Не читать, а делать

Эта книга – не роман для чтения перед сном. Это спортзал для сознания. Без упражнений эффекта не будет. Каждая глава содержит конкретные техники. Пробуйте их. Записывайте. Возвращайтесь.

Б. Соблюдайте последовательность

Части выстроены от простого к сложному:

– **Часть 1** – фундамент (пауза, убеждения).

– **Часть 2** – продвинутый уровень (суперпозиция, запу-

танность, скачок).

– **Часть 3** – прикладной (карьера, здоровье).

– **Часть 4** – интеграция (рутина, антикризис).

Не перескакивайте. Навыки Части 1 – это база для всего остального.

В. Заведите дневник практики

Отдельную тетрадь или цифровой документ. Ваши записи – **главный учебный материал**. Вы будете:

– заполнять таблицы убеждений;

– записывать наблюдения из медитаций;

– фиксировать инсайты;

– отслеживать прогресс.

Чем честнее вы будете с собой, тем глубже будет результат.

Г. Режим 21 дня

Нейропластичность требует времени. Новые нейронные связи формируются при регулярном повторении. Дайте себе обязательство практиковать ключевые техники минимум **21 день**, чтобы они начали закрепляться. Не ждите чудес на третий день. Доверьтесь процессу.

Д. Доброта к себе

Вы будете пропускать дни. Вы будете забывать делать паузу. Вы будете срываться на старые реакции. Это **нормально**.

Наблюдатель не ругает. Наблюдатель **замечает**: «Ага, сегодня я пропустил практику». И завтра продолжает. Без драмы, без чувства вины. Просто продолжает.

6. Ваше первое и самое важное решение

Прямо сейчас, до того, как вы перевернете страницу, сделайте первый «квантовый» выбор.

Спросите себя:

*«Готов (а) ли я на ближайшие 21 день стать исследователем собственного сознания? Готов (а) ли я не просто прочитать, а **прожить** эту книгу?»*

Если ответ «да» – ваш эксперимент начался.

Возьмите свой дневник. Напишите на первой странице:

«Я, [ваше имя], вступаю в эксперимент по исследованию собственного сознания. Я обязуюсь практиковать минимум 21 день. Я разрешаю себе ошибаться, забывать и возвращаться. Я выбираю быть Наблюдателем, а не жертвой своих привычек. Дата: _____»

Подпишитесь.

Давайте начнем менять не мир вокруг, а **точку, из которой вы на него смотрите.**

Добро пожаловать в эксперимент.

Николай Атаманенко, 2026 г.

ЧАСТЬ 1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. НАСТРОЙКА «ВНУТРЕННЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ»

От реактора к творцу. Ваша новая базовая настройка

Вы уже приняли решение стать исследователем собственного сознания. Вы завели дневник и дали себе слово практиковать 21 день. Теперь – первый шаг. Самый важный. Без него все дальнейшие техники будут поверхностными.

Представьте, что всю жизнь вы смотрели захватывающий, напряженный фильм – фильм под названием «Моя Жизнь». Вы смеялись, плакали, переживали за главного героя (себя), полностью отождествляясь с ним. Вы даже не подозревали, что можете нажать на паузу, откинуться в кресле и осознать: вы – не только герой на экране. Вы – еще и тот, кто сидит в зале и смотрит этот фильм.

Этот «зритель» внутри вас и есть ваша точка свободы, ваш **Внутренний Наблюдатель**.

Практики этой части – как раз о том, как научиться нажимать на паузу, откидываться в кресло и осознавать, что вы – не только герой на экране. Вы увидите конкретные техники, которые позволят вам сделать это за секунды.

Что вы получите после этой части:

Навык	Что это даст
«Квантовая пауза»	Сможете замечать автоматические реакции до того, как они начнут управлять вами. Научитесь делать паузу в любой стрессовой ситуации и выбирать осознанный ответ вместо импульсивного.
«Картографирование вероятностей»	Начнете видеть убеждения, которые невидимо формируют вашу реальность. Получите инструменты для их обновления.

Как мы будем двигаться:

– **Глава 1** даст вам «аварийный тормоз» – технику, которая работает за секунды. Вы научитесь выходить из автопилота и возвращать себе контроль.

– **Глава 2** научит вас разбирать «программы», которые управляют вашим автопилотом. Вы узнаете, как обнаружить ограничивающие убеждения и заменить их на расширяющие.

– В конце вы соберете эти навыки в простую ежедневную рутину, которая станет вашим фундаментом для всего дальнейшего пути.

Важное напоминание:

Практики этой части – не теория. Они работают только тогда, когда вы их **делаете**. Не читайте, чтобы «узнать». Читайте, чтобы **измениться**. Каждая глава содержит конкретные упражнения, домашние задания и чек-листы. Ваш днев-

ник станет главным инструментом – записывайте наблюдения, сомнения, открытия. Чем честнее вы будете с собой, тем глубже будет результат.

Готовы нажать на паузу и увидеть, кто вы за пределами автоматических реакций?

Тогда начнем с самого главного – с умения останавливаться.



Рисунок 1. Вы — не только герой на экране. Вы — еще и тот, кто сидит в зале и смотрит этот фильм. Этот «зритель» внутри вас и есть ваш Внутренний Наблюдатель

ГЛАВА 1. Практика «Квантовой паузы»

1.1. «Квантовая призма». История Марии

Мария, 35 лет, менеджер в IT-компании, просыпается с мыслью о том, что сегодня важная презентация. Уже в душе она прокручивает возможные вопросы начальника. За завтраком ловит себя на том, что ест, не чувствуя вкуса. В машине по пути в офис ее «накрывает» тревога: «А вдруг я забуду ключевые цифры? А вдруг они увидят, что я волнуюсь?»

Когда начальник начинает задавать вопросы, она чувствует, как внутри все сжимается. Ее губы сами собой произносят: «Я сейчас уточню», – хотя она знает ответ. Выйдя из кабинета, она не помнит половины разговора.

Знакомо?

Мария – классический пример человека, живущего на «автопилоте». Ее реакции (тревога, защита, забывчивость) возникают быстрее, чем она успевает их осознать. Она – жертва автоматических программ, которые срабатывают быстрее, чем включается сознание.

*А что, если бы в момент, когда начальник задал вопрос, Мария могла бы сделать паузу на 3 секунды? Что, если бы она заметила сжатие в груди, сделала глубокий вдох и **выбрала** ответ, а не просто отреагировала?*

Эта глава – о том, как научиться этой паузе.

1.2. «Квантовый принцип».

Почему пауза меняет всё

В квантовой физике есть удивительное явление: до того, как мы «измерим» (посмотрим на) квантовую частицу, она находится в состоянии суперпозиции – множества возможностей одновременно. Акт измерения «коллапсирует» эту волну возможностей в одну конкретную реальность.

Теперь представьте, что ваша психика – это та же квантовая система. В любой стрессовой ситуации вы находитесь в суперпозиции возможных реакций: вы можете ответить агрессией, замолчать, пошутить, проявить любопытство, задать вопрос, уйти...

Но когда срабатывает ваш внутренний «автопилот» (амигдала в мозге, отвечающая за быстрые эмоциональные реакции), вы **коллапсируете** в одну и ту же привычную, часто не самую полезную реакцию, даже не успев заметить, что у вас был выбор.

«Квантовая пауза» – это искусственное продление суперпозиции. Это мгновение, когда вы возвращаете себе

право выбора.

Как это работает на уровне мозга

Когда вы попадаете в стрессовую ситуацию, ваш мозг активирует древнюю систему выживания – миндалевидное тело (амигдалу). Эта система реагирует за доли секунды, посылая сигнал тревоги. В этот момент префронтальная кора (центр осознанного мышления) отключается – вы просто не успеваете подумать.



Рисунок 2. В стрессе амигдала захватывает управление. Глубокий вдох возвращает контроль префронтальной коре — и способность выбирать

«Квантовая пауза» позволяет **физически переключить** нервную систему:

– Глубокий вдох активирует парасимпатическую нервную систему («тормоз»).

– Вы выходите из режима «бей-беги-замри».

– Префронтальная кора снова включается.

– Вы возвращаете себе способность выбирать.

1.3. «Лаборатория». Основные практики

Упражнение 1. СТОП-техника (экспресс-метод)

Цель: Научиться прерывать автоматическую реакцию за 3—10 секунд в любой жизненной ситуации.

Инструкция (запомните как «С-Т-О-П»):

Шаг	Действие	Что происходит
С — Стоп!	Мысленно (или даже шепотом) произнесите: «Стоп!». Представьте красный свет светофора или знак STOP.	Вы даете команду системе: «Выхожу из автопилота».
Т — Три глубоких вдоха	Сделайте медленный, глубокий вдох носом (считая до 4). Задержите дыхание на 1-2 секунды. Медленно выдохните ртом (считая до 6). Повторите три раза.	Вы физически переключаете нервную систему с «бей-беги» на «тормози-оценивай».
О — Осмотр (без оценки)	Быстро, но внимательно осмотрите себя: «Что я чувствую?» (эмоция: тревога, гнев, страх?). «Где в теле это ощущается?» (сжатие в груди, ком в горле, напряжение в плечах?). «О чем я думаю?» (какая мысль крутится в голове?).	Вы возвращаете себе осознание, не впадая в оценку («это плохо»).
П — Продолжить с выбором	Задайте себе вопрос: «Какой самый осознанный следующий шаг я могу сделать прямо сейчас?». Сделайте этот шаг. Даже если этот шаг — просто продолжить дышать и ничего не делать.	Вы вернули себе выбор. Вы больше не жертва автоматической реакции.

СТОП-техника (Экспресс-метод)



СТОП

Резко: «Стоп!»
Представь красный свет.

Т Три вдоха



Сделай
3 медленных вдоха.

О Осмотр



Что я чувствую?
Где в теле?
О чем думаю?

П Продолжи с выбором



Какой следующий шаг сделать?

С Стоп! →
 Т Три вдоха →
 О Осмотр →
 П Продолжи с выбором

Остановись – Подыши – Осмотри – Продолжи

Рисунок 3. – СТОП-техника: четыре шага, которые возвращают вам контроль за 3—10 секунд

Пример из жизни Марии (как это выглядит «с первого раза»)

В первый раз Мария попробовала СТОП в ответ на критику начальника. Она вспомнила о технике только после того, как уже начала оправдываться. Но даже это – успех. Она заметила, что «словила» себя постфактум. На следующий раз она заметила чуть раньше.

Через неделю, когда начальник снова задал неудобный вопрос, она успела сделать паузу. Три вдоха. Заметила напряжение в плечах. И выбрала Ответ. «Давайте посмотрим на график вместе, я вижу два узких места».

Результат: не оправдание, а совместный разбор проблемы.

Упражнение 2. Медитация «Я – Пространство» (базовый навык)

Цель: тренировать «мышцу наблюдателя» в спокойной обстановке, чтобы потом применять ее в стрессе.



Рисунок 4 Вы — не облака (мысли). Вы — небо, пространство, в котором они появляются и исчезают

Инструкция (10—15 минут)

Подготовка (1—2 минуты):

- Сядьте удобно, спина прямая, но не напряженная.
- Закройте глаза.
- Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Наблюдение за мыслями (3—4 минуты):

- Представьте, что вы сидите у дороги, а мысли – это проезжающие машины. Вы не бежите за ними, не останавливаете их. Просто смотрите, как они появляются и исчезают.
- Если вы поймали себя на том, что «уехали» в мысль –

это нормально. Мягко вернитесь на обочину.

– Можно мысленно отмечать: «Мысль о работе», «Воспоминание», «План на завтра».

Наблюдение за телом (3—4 минуты):

– Перенесите внимание с мыслей на телесные ощущения.

– Пройдитесь вниманием по телу: стопы → ноги → таз → живот → грудь → спина → плечи → руки → шея → голова.

– Просто отмечайте, что чувствуете: тепло, покалывание, напряжение, легкость. Не пытайтесь изменить.

Осознавание себя как пространства (2—3 минуты):

– Теперь представьте, что вы – не мысли и не ощущения.

Вы – то **пространство**, в котором они появляются и исчезают.

– Задайте себе вопрос: *«Кто тот, кто наблюдает за всем этим?»*.

– Не ищите ответ словами. Просто побудьте в этом «месте наблюдателя».

Возвращение (1 минута):

– Почувствуйте свое тело, комнату, звуки вокруг.

– Мягко откройте глаза.

Если стало тревожно:

Если во время медитации вы чувствуете усиление тревоги – это нормально. Вы впервые позволяете мыслям и чувствам быть без привычной борьбы. Вернитесь к дыханию. Сосредоточьтесь на ощущении опоры: стопы на полу, спина

на стуле. Если тревога не проходит – прервитесь, сделайте несколько шагов, выпейте воды. Вы всегда можете вернуться позже.

Что важно:

– Вы не «останавливаете» мысли. Вы учитесь их **замечать**.

– Регулярность важнее длительности. 5 минут каждый день лучше, чем час раз в неделю.

1.4. «Дневник наблюдателя».

Вопросы для рефлексии

Запишите в свой дневник ответы на эти вопросы. Чем честнее, тем лучше – это только для вас.

– Вспомните ситуацию за последние 24 часа, когда вы среагировали «на автопилоте» (сказали что-то, о чем пожалели, или промолчали, хотя хотели сказать). Как могла бы измениться развязка, примени вы СТОП-технику?

– Какая часть СТОП-техники дается вам сложнее всего? (Стоп? Дыхание? Осмотр? Выбор?) Почему?

– Во время медитации «Я – пространство» что было самым трудным: удержаться от «погони» за мыслями? Или не заснуть? Запишите одно наблюдение о своем уме, которое вас удивило.

1.5. «Ловушка ума». Типичные трудности

Вопрос: *«Я пытаюсь сделать паузу, но мысли не останавливаются!»*

Ответ. Это самая частая «ловушка». Вы путаете цель паузы с «остановкой мысли». Цель не в этом. Цель – **заметить**, что вы в мыслях, и вернуть фокус на дыхание или тело. Каждый раз, когда вы это делаете, вы тренируете «мышцу наблюдателя». Как в спортзале: вы не ожидаете, что мышца вырастет после одного подъема штанги.

Вопрос: *«Я забываю делать паузы! Как запомнить?»*

Ответ. Начните с внешних триггеров:

– Поставьте 3—5 случайных будильников в течение дня. Когда звонит – делайте паузу.

– Привяжите паузу к уже существующим действиям: «после того как сел в машину», «перед тем как открыть дверь в офис», «после того как почистил зубы».

– Наклейте стикер на монитор или зеркало с буквой «С» (Стоп).

Вопрос: *«Я сделал паузу, но все равно отреагировал по-старому. Значит, не работает?»*

Ответ. Работает. Успех уже в том, что вы **заметили** свою реакцию и **сделали паузу**, даже если не смогли изменить

действие. Это первый шаг. Через несколько таких циклов вы начнете замечать реакцию раньше, и однажды пауза приведет к новому выбору.

Вопрос: *«Мне стыдно делать паузу при людях. Они подумают, что я странный»*

Ответ. СТОП-техника не требует видимых действий. Вы можете сделать паузу *внутренне*: три глубоких, но незаметных вдоха, быстрый осмотр себя. Никто этого не заметит, а вы вернете себе контроль.

1.6. «Квантовый чек-лист». Резюме действий

Ваш чек-лист на неделю: «Ловец автопилота»

Действие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Поставить 3 случайных будильника и при каждом сигнале сделать СТОП-паузу							
Один раз применить СТОП в реальной эмоциональной ситуации (или хотя бы заметить, что <i>надо было</i> применить)							
Медитация «Я — пространство» (минимум 5 минут)							

Примеры привязки к привычкам:

– *«После того как сел в машину, делаю СТОП-паузу перед тем, как завести двигатель».*

– *«Перед тем как открыть дверь в офис, делаю три вдо-*

ха».

– «После того как почистил зубы, делаю СТОП-паузу».

В конце недели: Запишите в дневник:

– 3 ситуации, где СТОП помог (или мог бы помочь).

– 1 наблюдение из медитации.

Критерий успеха недели:

– Вы хотя бы 3 раза заметили автоматическую реакцию до того, как она полностью захватила вас.

– Вы смогли выполнить медитацию хотя бы 4 дня из 7 (даже по 5 минут).

1.7. «Мост к следующей главе»

Теперь, когда вы научились замечать автоматические реакции и делать паузу, пришло время спросить: а что именно за ними стоит? Какие невидимые «программы» управляют вашим автопилотом? Почему в одной и той же ситуации вы реагируете именно так, а не иначе?

В следующей главе мы спустимся на уровень глубже – к вашим убеждениям. Вы узнаете, как они формируют вашу реальность, и получите инструмент, который позволит вам переписать даже самые старые, ограничивающие программы.

Это будет не просто наблюдение, а сознательное изменение.

ГЛАВА 2. Практика «Картографирования вероятностей»

2.1. «Квантовая призма». История Алексея

Алексей, 42 года, руководитель отдела продаж, мечтает о повышении. Но каждый раз, когда открывается вакансия его мечты, он находит «объективную» причину не подавать заявку: «Слишком много конкуренции», «У меня недостаточно опыта», «Сейчас не время».

Его коллега, с таким же стажем и меньшими результатами, подает заявку и получает должность. Алексей чувствует горечь и... облегчение. «Ну вот, я же говорил, что не мое», – думает он.

Что происходит? Алексей не ленив и не глуп. Его реальность «коллапсирует» в соответствии с его глубинным убеждением: «Я не заслуживаю успеха» (или «Успех – это опасно», или «Я недостаточно хорош»).

Это убеждение работает как фильтр: он неосознанно ищет и находит доказательства своей «недостаточности», игнорируя факты, которые говорят об обратном. Мир «отвечает» на его внутренний вопрос именно так, как он «заказал».

Пауза (Глава 1) дала вам пространство. Теперь заполним это пространство новым содержанием. Мы спустимся на уровень глубже – к убеждениям, которые диктуют ваши автоматические реакции.

Эта глава – о том, как обнаружить свои фильтры и сменить их на те, которые будут работать на вас, а не против вас.

2.2. «Квантовый принцип». Ваши убеждения – это программа коллапса

Вернемся к квантовой метафоре. Представьте, что ваша жизнь – это бесконечное поле всех возможностей (суперпозиция). В каждой ситуации перед вами – спектр потенциальных реакций, событий, исходов.

Ваши убеждения – это **вопросы**, которые вы неосознанно задаете реальности. И реальность всегда отвечает доказательствами, подтверждающими ваш вопрос.

Убеждение	Неосознанный вопрос	Ответ реальности
«Я неудачник»	«Где сегодня доказательства моей неудачливости?»	«Вот опоздание, вот критика, вот проваленная задача»
«Мир опасен»	«Где сегодня опасность?»	«Вот агрессивный водитель, вот новость о кризисе, вот нахмуренный прохожий»
«Я способен учиться»	«Что я могу узнать нового?»	«Вот интересная книга, вот возможность задать вопрос, вот ошибка, из которой можно извлечь урок»

Вы не видите мир «как он есть». Вы видите мир, отфильтрованный вашими убеждениями. Изменить реальность можно, только сменив фильтры.

Как это работает на уровне мозга

Ваш мозг содержит ретикулярную активирующую систему (РАС) – фильтр, который пропускает только ту информацию, которая соответствует вашим текущим убеждениям и фокусам. Если вы убеждены, что «мир опасен», РАС будет находить доказательства опасности, игнорируя безопасность. Если вы убеждены, что «я способен учиться», РАС будет замечать возможности для роста.

Вы не видите мир «как он есть». Вы видите мир, который подтверждает ваши убеждения.



Рисунок 5. Ретикулярная активирующая система пропускает только ту информацию, которая подтверждает ваши убеждения. Смените убеждение — и мир покажет вам другие доказательства

Откуда берутся убеждения

Источник	Пример
Детство	Слова родителей: «Ты ничего не добьешься», «Будь скромнее»
Семейные сценарии	«В нашей семье все работают на государство», «Деньги — это зло»
Культура и окружение	«Что люди скажут?», «Не высывайся»
Личный опыт	Одна неудачная попытка → «У меня никогда не получится»
Повторение	Чем чаще мы думаем одну и ту же мысль, тем прочнее нейронная связь

Хорошая новость: нейропластичность позволяет нам создавать новые связи. **Плохая:** старые не исчезают, но мы можем сделать новые – более сильными и удобными.

2.3. «Лаборатория». Основные практики

Упражнение 1. «Выявление ограничивающих когнитивных схем» – таблица убеждений

Цель: научиться замечать убеждения, которые управляют вашими автоматическими реакциями, и формулировать альтернативы.



Рисунок 6. Ваши убеждения — это фильтры, через которые вы смотрите на реальность. Смените фильтры — изменится картина

В течение недели, когда вы ловите себя на сильной эмоциональной реакции (раздражение, страх, обида, гордость), заполните эту таблицу. Не обязательно заполнять все сразу — можно начать с одной ситуации в день.

Шаблон таблицы

Ситуация (триггер)	Автоматическая мысль / чувство	Глубинное убеждение	Альтернативное, расширяющее убеждение
<i>Начальник раскритиковал мою идею на совещании</i>	«Я опозорился», «Он меня не уважает»	«Мое мнение не ценно», «Я недостаточно хорош»	«Критика — это обратная связь, а не приговор. Я смел, потому что высказался»
<i>Подруга не ответила на сообщение 3 часа</i>	«Она игнорирует меня», «Я ей надоела»	«Меня не любят», «Я неважный человек»	«У нее могла быть занятость. Моя ценность не зависит от скорости ответа»
<i>Не получил повышение, на которое рассчитывал</i>	«Я неудачник», «Зря старался»	«Я никогда не достигаю целей»	«Этот путь закрылся, чтобы открылся другой. Я узнал, что мне важно в работе»

Пример заполнения (из дневника Алексея)

Ситуация	Автоматическая мысль	Глубинное убеждение	Альтернативное убеждение
Коллега получил повышение, а я нет	«Ну вот, я же говорил, что не мое»	«Я не заслуживаю успеха»	«Я заслуживаю успеха так же, как и любой другой. Возможно, эта возможность была не моей, но следующая может стать моей, если я буду действовать»

Если не получается найти альтернативное убеждение:

Добавьте слово «пока»: «Я пока не чувствую себя уверенно, но могу этому научиться».

Добавьте слово «возможно»: «Возможно, у меня есть таланты, которые я не замечаю».

Найдите контрпример: «А когда у меня получалось?».

Что важно:

– Не пытайтесь найти «идеальное» альтернативное убеждение. Начните с правдоподобного, в которое вы можете поверить *хотя бы на 10%*.

– Если чувствуете сопротивление – это нормально. Ваша психика защищает старые, привычные программы.

– Старое убеждение может возвращаться. Это нормально. Вы не стираете старую дорожку, вы прокладываете новую. Чем чаще вы ходите по новой, тем она становится шире.

Упражнение 2. «Создание «Поля возможностей» – визуализация нового сценария

Цель: закрепить новое убеждение на уровне воображения и эмоций, создав нейронные пути для нового поведения.

Почему это важно:

Вы уже нашли новое убеждение на уровне слов. Но старые программы хранятся в теле и эмоциях. Визуализация позволяет «прошить» новое состояние на всех уровнях.

Инструкция (5—10 минут):

Выберите одно «расширяющее убеждение» из таблицы, которую вы заполнили.

Закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха.

Представьте себя в будущей ситуации, где это новое убеждение – ваша истина. Не просто картинку, а **всю сцену:**

– *Где вы?* (В офисе, на встрече, дома)

- Кто рядом? (Коллеги, начальник, семья)
- Как вы выглядите? (Осанка, выражение лица, жесты)
- Что вы чувствуете? (Спокойствие, уверенность, азарт)
- Что вы говорите? (Как звучит ваш голос?)
- Что вы думаете? (Какие мысли приходят сами собой?)

Проживите эту сцену 2—3 минуты как живой фильм от первого лица (смотрите своими глазами, чувствуете своим телом).

Создайте физический якорь: придумайте символ, рисунок, предмет или жест, который будет напоминать вам об этом «поле возможностей».

Если визуализация не получается (нет образов):

Визуализация – это навык. Если вы не «видите» картинку, сосредоточьтесь на **ощущениях**. Что вы чувствуете в теле, когда думаете о новом убеждении? Где это ощущение? Тепло? Легкость? Просто позвольте этому ощущению быть. Это уже работа.

Пример из жизни Алексея:

Алексей выбирает новое убеждение: «Я заслуживаю успеха так же, как и любой другой». Он закрывает глаза и представляет, как через месяц он спокойно подает заявку на новую вакансию. Он видит себя: плечи расправлены, голос уверенный, он говорит: «У меня есть опыт и результаты, которые могут быть полезны». Он чувствует в теле легкость

и собранность.

Физический якорь: он кладет в карман маленький камень. Каждый раз, касаясь его, он вспоминает: «Я заслуживаю».

Что важно:

- Не старайтесь, чтобы визуализация была «идеальной». Просто *играйте* в эту роль.
- Если чувствуете сопротивление, сомнение – это нормально. Просто отметьте: «Вот сомнение» – и продолжайте.
- Регулярность важнее качества. 5 минут каждый день лучше, чем 20 минут раз в неделю.

2.4. «Дневник наблюдателя».

Вопросы для рефлексии

Запишите в свой дневник ответы на эти вопросы.

- Какое убеждение из вашей таблицы оказалось самым старым или самым сильным? Откуда оно могло взяться? (Из детства? Из опыта? Из культуры?)
- Какое альтернативное убеждение вам труднее всего принять? Почему? (Что сопротивляется? Какая часть вас не хочет в него верить?)
- Если бы вы на 100% поверили в свое новое убеждение, как изменился бы ваш сегодняшний день? Какое одно маленькое действие вы бы сделали иначе? (Даже если вы пока не верите на 100%, просто представьте.)

2.5. «Ловушка ума». Типичные трудности

Вопрос: *«Я не могу найти альтернативное убеждение. Все, что приходит в голову, кажется ложью»*

Ответ. Начните с **малого**. Не нужно сразу «Я гений» или «Я достоин всего». Попробуйте:

– Добавить слово «**пока**»: «Я пока не чувствую себя уверенно, но могу этому научиться».

– Добавить слово «**возможно**»: «Возможно, у меня есть таланты, которые я не замечаю».

– Найти **контрпример**: «Я нашел хотя бы одно доказательство того, что я способен. Значит, я способен в принципе».

Вопрос: *«Старое убеждение возвращается снова и снова. Я чувствую себя неудачником»*

Ответ. Это нормально и даже хорошо. Каждый раз, когда вы замечаете возвращение старого убеждения, вы уже не отождествлены с ним на 100%. Вы – тот, кто *видит* его. Это и есть прогресс. Продолжайте замечать и выбирать новое.

Вопрос: *«Я нашел убеждение, но не знаю, откуда оно. Мне нужно копаться в детстве?»*

Ответ. Не обязательно. Понимание происхождения мо-

жет быть полезным, но не обязательным. Вы можете менять убеждение *прямо сейчас*, не зная, откуда оно взялось. Как со сломанным стулом: можно чинить, не зная истории его поломки.

Вопрос: *«Я попробовал (а) визуализацию, но ничего не почувствовал (а). Она не работает»*

Ответ. Визуализация – это навык. У кого-то он развит с детства, кому-то нужно время. Начните с простого: не пытайтесь «увидеть» яркую картинку. Сосредоточьтесь на **ощущениях** в теле. Что вы чувствуете, когда думаете о новом убеждении? Где это ощущение? Просто позвольте ему быть. Это уже работа.

Критерий успеха визуализации – не «яркая картинка», а «изменение ощущения в теле». Если вы почувствовали хотя бы легкое изменение – практика удалась.

2.6. «Квантовый чек-лист». Резюме действий

Ваш чек-лист на неделю: «Дневник убеждений-строителей»

Действие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Зафиксировать 1-2 ситуации, где я поймал(а) автоматическую мысль, и заполнить таблицу убеждений							
Выбрать одно альтернативное убеждение и провести 5-минутную визуализацию «Поля возможностей»							

Примеры привязки к привычкам:

– *«После того как записал (а) ситуацию в дневник, делаю визуализацию».*

– *«Перед тем как лечь спать, представляю себя в «поле возможностей».*

В конце недели:

– Выберите самое мощное новое убеждение и придумайте для него физический якорь (символ, жест, предмет).

– Запишите в дневник: *«Если бы я на 100% верил (а) в это убеждение, что бы я сделал (а) иначе на этой неделе?»*

Критерий успеха недели:

– Вы хотя бы 3 раза смогли поймать автоматическую мысль и записать её в таблицу.

– Вы смогли выполнить визуализацию хотя бы 4 дня из 7.

– Вы нашли хотя бы одно новое убеждение, в которое можете поверить на 20—30%.

2.7. «Мост к следующей части»

Вы научились нажимать на паузу (Глава 1) и менять старые «программы» на новые (Глава 2). Теперь ваша пси-

хика стала более гибкой и осознанной.

Но жизнь редко бывает черно-белой. Часто мы сталкиваемся с ситуациями, где правда не одна, а две. Где нужно удерживать в уме противоположные чувства, не сходя с ума. Где отношения требуют не контроля, а тонкой настройки. Где логика заходит в тупик, а ответ приходит внезапно, как озарение.

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.