ОСОЗНАННОСТЬ

Книга для тех, кто готов
посмотреть в зеркало
без фильтров

ЗАВИСИМОСТЬ

СТРАХ



ПОМОЩЬ

СТЫД

Артём Журавский

Осознанность

«Автор»
2026

Журавский А. Р.

Осознанность / А. Р. Журавский — «Автор», 2026

Книга для тех, кто чувствует, что задыхается в потоке бесконечной информационной тревоги, кто разучился отличать настоящую дружбу от цифрового фантома, кто боится тишины и не знает, кто ты, когда вокруг никого нет.Эта книга — честный рентгеновский снимок современного человека, который служит навигатором по внутренним лабиринтам, где каждый тупик подписан честным словом: «стыд», «зависимость», «драма», «интерпретация». Почему эту книгу нужно прочитать прямо сейчас? Потому что ваше «здесь и сейчас» — единственный ресурс, который нельзя вернуть. Потому что каждый второй живёт в прошлом или будущем, упуская единственную реальность. Книга для тех, кто готов посмотреть в зеркало без фильтров.Если вы узнали себя в каждой второй главе — не пугайтесь. Значит, вы всё ещё живы. А живым, как известно, положено ошибаться, рефлексировать и меняться. Эта книга — ваш персональный скальпель. Будет больно. А потом — легко.

© Журавский А. Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

1. Дружба 6
2.Легкомыслие и вранье 8
3. Мысли 10
4. Прошлое 12
5.Склонности 13
6. Границы и самоуважение 15
7. Самосознание 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Артём Журавский
Осознанность

Путешествие вглубь себя

«Птица, сидящая на дереве, не боится, что ветка сломается, потому что верит не в ветку, а в собственные крылья.»

Аллан & Барбара Пиз “the answer”

1. Дружба

“Пёс.

– Иди сюда, враг, – я обоссу и налаю! Иди сюда, друг, – укушу тебя больно… Потом сбегу в стыде, но вернусь, обязательно вернусь. Ведь я пёс – друг человека, лучший друг человека…

Отругай меня, побей меня – я останусь. Кинь кость в другой город – я её в руки тебе принесу. Обойду весь мир, но вернусь. Буду молчать – смиренно и гордо. Но вот – моя верность тебе.

Ты умрёшь, а я останусь. Ведь что мне, псу…

Заросту в память о тебе, закурю, запью и завою о тебе. Потом уйду… Туда, в леса, чтобы чтить твою память. Потом вернусь, продолжу свой путь. Что мне, псу…

Это дар и проклятие – эти мысли, схожие с сумасшествием. Эти мысли ужасны, необъяснимы. Это собачьи мысли… О воле, свободе, верности и дружбе.

Но это собственные мысли, это собственное решение. За поводок никто уж не дёргает…

Ночь настанет, луна появится… И я, как волк, но через окно, посмотрю на луну и завою. Ведь всё же я пёс, а не волк…

” – Артём Русланович.

Так, что такое дружба?

Как по мне, это глубокие межличностные отношения, построенные на принятии, доверии и эмоциональной близости. Это не обычное общение, как между знакомыми людьми, коллегами, а это осознанный выбор. Где вы поддерживаете друг друга вне зависимости от обстоятельств, либо когда только вам или вашему “другу” это выгодно.

***

Дружба проходит время, переживая ссоры, кризисы, перемены и расстояние. Вы просто разделяете свою жизнь с другим человеком, как и наоборот. Получая совместный опыт. Дружба не подразумевает: поверхностное общение, зависть, конкуренцию, попытки превзойти друга, постоянную критику без поддержки, нарушение личных границ(вмешательство в частную жизнь, без вашего согласия). Одностороннюю “эксплуатацию”(когда один постоянно просит помощи, не предлагая ничего взамен).

Почему дружба важна?

В первую очередь это дает вам ощущение, что вы не одиноки. Также, это всегда помощь со стороны и личностного роста, друзья помогают увидеть свои слабые и сильные стороны, мотивируя развиваться. Это возможность разделить переживание уменьшая внутреннее эмо-

циональное напряжение. При этом ваш кругозор все время расширяется. Ну и не забываем про базовую потребность, чувство принадлежности к группе, даже, если вас двое.

Как создается дружба.

Через знакомство. первый ваш контакт на основе обстоятельств и дальнейших общих каких-либо интересов. После идет проверка на доверие, совместимость, взаимное изучение, определение границ. Появление совместных ритуалов с переходом к стабильным отношениям с регулярным общение.

Не забывайте.

Дружба не обязательно должна быть вечной: иногда отношения естественным образом ослабевают из-за разных жизненных путей. Не стоит удерживать и искусственно продлевать ей жизнь. Она не заменяет отношения с семьей, вашим партнером, а лишь дополняет их, создавая сеть поддержки. Настоящая дружба, к счастью или к сожалению, требует достаточных усилий: даже крепкие связи могут разрушиться из невнимательности и накопленных обид.

Итог

Дружба – это добровольный и осознанный акт взаимности, где каждый чувствует ценность другого не за что-то, а просто потому… Что он прост есть. Это такие взаимоотношения, где можно быть самим собой, зная, что тебя примут и поддержат.

2.Легкомыслие и вранье

“Легко не слышать слов чужих, думая о себе, а не о них.
Легко потерять контроль, вводя пароль в консоль.
Легко создать нового себя, старого рубя.
Легко сбежать от всех, лишь показывая смех.
Не зная слов – солгать.
И, защищаясь, – лгать.
Легко уйти, забыв мечты, закрыв глаза от слепоты.
Легко, отыгрывая роль, в лицо кому-то врать, потратив на это минуток пять.
Причиняя кому-то боль, легко любовь отнять.
Легко себя зарыть, обидев собственных родных.
Браниться на чужих – и лишиться жизни лет на пять.” – Артём Русланович.

***

Давайте, пойдем к определению, что же такое легкомыслие? Это в свою очередь несерьезность и необдуманность в действиях и опрометчивых словах. Отсутствия осмотрительности и ответственности. Человек не задумывается о последствиях и результатов своих действий. Руководствуется собственным импульсом и сиюминутным желанием. Игнорируя все возможные риски. Недостаточно внимателен и сосредоточен, достаточно самонадеян.

Как это может навредить?

Например в обычном легкомысленном высказывании, которое может обидеть либо навредить. Так глупая шутка, может задеть того, для которого это просто навсего неприемлемо и считается оскорбительно, а к вам теряется доверительная связь. Как и в том, что вы вечно опаздываете на дела, работу. Хоть и относитесь к этому с чрезмерной легкости, для кого-то это будет красным флагом, не работать с вами и не устанавливать никаких близких связей.

По-моему мнению, легкомыслие должно присутствовать в умеренном количестве, но чтобы это легкомыслие не касалось других людей. Вечно быть на серьезных щах, тоже не выйдет, это ведет к выгоранию и истощению организма. Тем более, ну чего ты такой серьезный, а?

А что же такое вранье?

Ложь – это сознательное искажение истины, намеренное введение в заблуждение. При котором, человек который врет: знает истинную информацию, намерено сообщает неверные данные и стремиться, чтобы оппонент принял ложь за правду.

Почему люди врут?

Потому что, таким образом хотят защитить себя либо других от негативных последствий. Также, это просто избегание ответственности и наказания; получение какой-либо выгоды. Желание казаться лучше и просто навсего стыд. и сохранений отношении, чтобы не ранить чувства.

Последствия легкомыслия и лжи

Легкомыслие становится причиной лжи: человек, не задумывается о последствия… Небрежно обешает то, что не собирается выполнить. Говорит неправду “ради шутки”, не оценивая вред. Распространяя слухи, не проверяя при этом факты.

Снова же это ведет к недоверию, кто так делает и поступает. Вряд-ли вы бы хотели оставаться с человеком, кто искажает истину и причиняет ущерб себе и другому человеку. Особенно, если осознанно и легкомысленно к окружающим. Но не забывайте, начинать с себя. Быть может вы таким и являетесь.

Итог

Легкомыслие и вранье – формы безответственного отношения к реальности и другим людям. И это на самом деле, просто отсутствие осознанности: человек не задумывается о своих последствиях, пренебрегая доверием. На самом деле – это кратчайший путь к потере себя и связей с другими и также утратой долгосрочного благополучия для себя. Так что дорогие мои хорошие, будьте честны и ответственны.

3. Мысли

“Это то, к чему ты идёшь всю жизнь, мечтая, что к старости всё это будет: домик в деревне, неподалёку – озеро, где ты будешь ходить рыбачить. Нет городского шума, нет лишних звуков. Тишь да гладь. И тебя уже ничего не касается. А что, если покой может быть прямо сейчас?

Войны постоянно идут, парочки ссорятся, меряются силами, вокруг – постоянное инфополе благодаря интернету. И море, море несправедливости и бедности. А что, если не реагировать на это? Не реагировать на события, на которые ты не можешь повлиять, но которые близко принимаешь к сердцу?

Что, если начать с себя и обрести покой прямо сейчас? Начать вновь то, что ты так давно хотел…

Банально – провести время с близкими, кто тебе действительно важен. Перестать оправдываться – а просто делать. Не жить прошлым, не жить будущим. А жить сейчас – в покое с самим собой.

Ведь потом ты сам себе скажешь: «Спасибо».

” — Артём Русланович.

Мысли о прошлом

Старые моменты и размышления о прошлом, конечно прекрасно. Но вот полное присутствие в текущем моменте, вот что необходимо для внутреннего покоя. Осознанное переживание того, что происходит в данный момент, без “убегания” в прошлое либо в будущее. И тут главное фиксация вашего внимания, сосредоточения на том, что вы делаете, чувствуете, видите и слышите прямо сейчас. Старайтесь не погружаться в воспоминания, в тревогу о будущем и отвлеченные мысли. Примите реальность, такая как она есть. Откажитесь от сравнения с прошлым или ожиданий от будущего. Осознайте, без вашего вмешательства, ваше “потом” никогда не наступит – если только не “сейчас”. Научитесь замечать свои чувства в данный момент, не подавляя их, но и не позволяйте полностью захватить вас. Через выбор, без действия на автопилоте.

Как это проявить в жизни?

Учитесь действительно слушать и слышать собеседника. Не отвлекайтесь на телефон. Тик-ток и рилсы инстаграмма подождут. Если вы заняты делами, концентрируйтесь на задаче, а не перескакивайте с задачи на задачу. Во время отдыха, наслаждайтесь моментом, а не мысленно в каких-то делах и работе. Пейте чашку кофе, наслаждайтесь прогулкой и все. Ни больше. Если замечаете свое напряжение, делайте вдох-выдох, вместо накручивания себя.

Почему это важно?

Большинство страхов связаны с будущим, а “здесь и сейчас” возвращает в реальность, снижая тревогу. При этом фокус на текущем деле улучшает качество результата и повышает эффективность. Не забывайте, люди чувствуют, когда вы действительно присутствуете в диалоге, это укрепляет отношения. Да и не забывайте находить мелочи и радоваться им. Солнечный день, смех ребенка или чье-то милый жест.

Практика

Делайте несколько глубоких вдохов в течение дня с фокусом на ощущениях. Осознайте рутину: мойте посуду, чистите зубы, ходите – делайте это все медленно, подмечая детали. Задавайте себе вопросы: “Что я чувствую/вижу/слышу?’ – возвращаясь в текущий момент.

Что мешает?

Мешает в этом во всем этом интернет, многозадачность. Постоянная проверка уведомлений. Ужасная привычка переживать о будущем и анализирование прошлого.

Итог

«Здесь и сейчас» – это активный выбор, а не пассивное состояние. И навык, который надо прокачивать, замечая жизнь в реальной времени.

4. Прошлое

«Прошлое – это багаж знаний для настоящего» – Артём Русланович.

Давайте определим для начала, что такое прошлое… Совокупность свершившихся уже событий, зафиксированный в памяти и в записях, которая не существует в настоящем, но продолжает влиять на настоящее через восприятие и интерпретацию.

Прошлое влияет на самоопределение, отвечая на вопросы: «кто я?», «откуда я?» Через общество через историю семьи и личных переживаний, понимания своей уникальности.

Опыт

Успехи и ошибки прошлого становятся «учебником жизни»: они помогают избегать повторений негативных сценариев; дают шаблоны для схожих сценариев и формирует интуицию и критическое мышление.

Воспоминания служат опорой в трудные времена и осмысление болезненного прошлого, если такое присутствует. Однако чрезмерная зацикленность на прошлом приводит к стагнации, будьте осторожны.

Использование

Выделяйте уроки из прошлого, а не храните эмоции. Разделяя факты и интерпретации свои и чужие. Учите благодарить прошлое, а не обвинять. Это все равно ни к чему не приведёт. Происшедшие событие могут стать источником роста. Прошлое – фундамент, не тюрьма. Находите новые смыслы в событиях. (Например, «проигрыш» становится «ценным опытом»).

Итог

Прошлое – зеркало, в котором вы видите себя; храм знаний и вашего опыта. Инструмент для настоящего и проектирования будущего.

5.Склонности

«Зависимости… От них человека не спасти, пока человек сам не поймет, что себе причиняет вред и только себе… Его не спасти. Он даже этого и не услышит… – Артём Русланович.

Что такое склонность или зависимость?

Это навязчивая потребность в чём-либо, которая приводит к потере контроля над поведением и может разрушить жизнь человека. Как она проявляется? Проявляется в стремлении повторять определенные действия или употребление, несмотря на негативные последствия.

Есть химическая зависимость (Алкоголизм, наркомания, никотиновая, кофеиновая, лекарственная)

Есть поведенческая зависимость (игромания, интернет-зависимость, пищевая, шопоголизм, трудоголизм)

Есть психологическая зависимость (зависимость от любви, от одобрения, стресса и фантазий)

Есть социальная зависимость (зависимость от общения, от определённого человека, от социальных ролей)

Имеется также религиозная зависимость(фанатичное следование практикам, эзотерике либо медитации) и технологическая (чрезмерное использование гаджетов, социальных сетей, онлайн-игр.)

Формирование

Психологический этап: человек испытывает частые положительные эмоции от веществ либо определенных действий и стремиться повторить данный опыт. Со временем ощущение притупляется и после требуется увеличение дозы.

Физиологический этап: нервная система адаптируется к поведению либо к веществу, и при отсутствии “дозы” возникают неприятные симптомы. Недомогание, раздражительность, депрессия.

Признаки

В первую очередь негативное игнорирование последствий. Чрезмерная навязчивость к определенному поведению и цикличность поведения.

Последствия

Для физического здоровья – это разрушение здоровья, заболевания органов. Психологические последствия: низкая самооценка, тревожность, депрессия. Человек получает социальные проблемы и финансовые трудности.

Итог

Зависимость, это всегда неприятна, считается заболеванием, которое требует длительного и индивидуального подхода. Если вы или кто-то из ваших близких сталкивается с зависимостью, рекомендуется обратиться за помощью к специалистам. Либо разбираться это самим, что будет сложновато на запущенных этапах.

6. Границы и самоуважение

“Зачем?

Зачем, быть там где тебя не уважают? Зачем, быть с теми, кто тебя не любят? Зачем, быть там где тебя не слышат?

Пустые разговоры, где тебе лишь поддакив

ают, остаются лишь пустыми разговорами.” – Артём Русланович.

Что такое личные границы?

Это психологический “забор”, который человек выстраивает вокруг своего: физического пространства, эмоции, мыслей, убеждений, времени, материальных ресурсов и социальных ролей.

Для чего нужны границы?

Границы необходимы для защиты от манипуляций, эмоционального насилия. Сохранить энергию и предотвратить выгорание, при сохраняют идентичность. Создают основу для здоровых отношений.

А что такое самоуважение?

Это внутренняя оценка собственной ценности, включающая: признание своих достоинств и недостатков; умение отстаивать свои интересы; ответственность за свои решения; способность говорить “нет” без чувства вины; забота о своих потребностях наравне с потребностями других.

Признаки их отсутствия

- Постоянное чувство вины за отказ.
- Готовность жертвовать своими интересами ради одобрения.
- Терпение токсичного поведения («это нормально, все так живут»).
- Неумение говорить «нет».
- Страх высказать своё мнение.
- Ощущение, что вас «используют».
- Хроническая усталость от чужих проблем.
- Чувство, что вы «должны» всем вокруг.

Итог

Когда человек умеет защищать свои границы, он подтверждает себе: “Я важен, мои потребности имеют значение”.

Уверенный в себе человек легче устанавливает и поддерживает границы, потому что не боиться отвержения. Без одного не бывает другого…

Отсутствие личных границ и самоуважения ведёт к проживание “не своей” жизни; стрессу и истощению; отношениям, где вас не ценят; потере связи с собственными желаниями.

7. Самосознание

> “Вы – не содержимое вашего ума, а тот, кто это содержимое осознаёт. Ваше истинное «Я» – это чистое присутствие, которое всегда «здесь и сейчас». – Артём Русланович.

Самосознание – это способность человека: осознавать себя как отдельную личность, отличающуюся от окружающего мира; воспринимать собственные мысли, чувства, мотивы, ценности. Понимать свою роль в обществе и в собственных жизненных процессах. Критически оценивать свои действия и поведения, формировать целостный “образ-Я”.

Для чего нужно самосознание?

Самосознание определяет внутреннюю согласованность личности, понимания собственного опыта, саморегуляцию поведения, формирование самооценки и самоуважения, социальное взаимодействие, личностный рост и развитие и эмоциональная регуляция.

Что дает?

В личном плане: четкое понимание своих ценностей, потребностей и границ; устойчивость к манипуляциям и внешнему давлению; способность принимать решения, соответствующие внутренним установкам; снижение внутреннего конфликта за счет согласованности “Я”.

В социальном плане: здоровые границы в отношениях; осознанный выбор окружения (с кем общаться, от кого дистанцироваться);способность выражать свои потребности без агрессии и пассивности; улучшение эмпатии (через понимание себя легче понимать других).

Самореализации и деятельности: реалистичная оценка своих возможностей и ресурсов; постановка осмысленных целей; преодоление самоограничивающих убеждений; повышение эффективности за счёт осознанного планирования.

В долгосрочной перспективе: более осмысленная и удовлетворенная жизнь; меньшая подверженность кризисах идентичности; гибкость в адаптации к изменениям; способность к непрерывному саморазвитию.

Итог

Имейте ввиду самосознание – не статичное состояние, а непрерывный процесс. Оно развивается через: самоанализ и рефлексию, получение обратной связи; новый опыт и пробы; осознанность в повседневных действиях.

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.