



Ты архитектор своей жизни
Полное издание

Философия самопознания

"САМОПОЗНАНИЕ - НЕ ПУНКТ
НАЗНАЧЕНИЯ, А ДОРОГА, НА
КОТОРОЙ КАЖДЫЙ ШАГ ОТКРЫВАЕТ
НОВУЮ ГРАНЬ ВАШЕЙ ДУШИ."

- ФИЛОСОФ VESKABIR

ВЕСКАБИР

Кирилл Вескабир

Философия самопознания.
Полное собрание

«Автор»

2026

Вескабир К.

Философия самопознания. Полное собрание / К. Вескабир —
«Автор», 2026

«Философия самопознания» В этой книге Кирилл Veskabir, психолог и философ с 10 летним опытом, раскрывает секретную методику работы с мысленными формами — невидимыми структурами, которые управляют жизнью на подсознательном уровне. Вы научитесь их видеть, понимать и изменять так, чтобы они работали на вас, а не против. Применив этот метод, вы сможете вернуть контроль над любой сферой вашей жизни: сменить нелюбимую работу на дело мечты, наладить отношения, улучшить здоровье, преодолеть страх и тревожность, зарабатывать в 2–3 раза больше. Никаких теорий и абстракций — только то, что можно применить сразу. Лёгкость и ясность уже сегодня вечером. Если ты готов стать архитектором своей жизни, это книга для тебя!

© Вескабир К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Философия самопознания: путешествие к самому себе	5
О книге	7
Начало — осознание	9
144 мысленных формы для создания 144 мысленных образов	10
Разум и порядок вокруг меня. 1. Страх	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Кирилл Вескабир

Философия самопознания.

Полное собрание

Философия самопознания: путешествие к самому себе

Представьте бескрайний лабиринт — не из камня и стен, а из собственных мыслей, чувств, воспоминаний и надежд. Каждый поворот — это выбор, каждое зеркало на пути отражает не просто лицо, а частицу души. Идти по этому лабиринту — значит заниматься философией самопознания.

Это не сухое изучение фактов, а глубокое погружение в океан собственного «Я». Как мореплаватель, открывающий неизведанные земли, человек, идущий путём самопознания, обнаруживает в себе:

- затаённые страхи, похожие на тёмные рифы у поверхности воды;
- мечты, мерцающие, словно звёзды на ночном небе;
- убеждения, ставшие якорями, которые то удерживают на месте, то спасают от бури;
- таланты, ждущие своего часа, как сокровища в забытом сундуке.

Древний зов: «Познай самого себя»

Надпись на храме Аполлона в Дельфах — «Познай самого себя» — стала девизом философии самопознания. Сократ видел в этом пути ключ к мудрости и добродетели: только понимая себя, человек может поступать правильно и жить осознанно.

Платон сравнивал душу с крылатой колесницей, запряжённой двумя конями — благородным и диким. Возница — разум — должен умело управлять ими, чтобы подняться к миру идей. Самопознание для Платона — это воспоминание души о её истинном доме, забытом после воплощения в теле.

Аристотель же предлагал иной путь: наблюдение и рефлексия. Он учил, что анализируя свои поступки, эмоции и мотивы, человек постигает собственную природу. Как учёный, изучающий природу, мы можем изучать и себя — через опыт, размышления и стремление к добродетели.

Путешествие героя внутри себя

Философия самопознания — это личный миф, собственная «Одиссея». Представьте:

Вы стоите на распутье. Перед вами три дороги:

Путь зеркала. Вы учитесь видеть себя без иллюзий — замечать свои слабости, признавать ошибки, но и видеть силу. Это честный разговор с собой, где нет места самообману.

Путь диалога. Вы открываете себя другому — другу, наставнику, даже случайному собеседнику. Через их взгляд, вопросы и поддержку вы видите то, что скрыто от собственных глаз. Как писал Платон, любовь и искреннее общение помогают нам раскрыться.

Путь действия. Вы пробуете, ошибаетесь, встаёте и идёте дальше. Самопознание без практики — как карта без путешествия. Только в реальных выборах, поступках и испытаниях вы узнаете, кто вы на самом деле.

Образы самопознания

Чтобы ощутить суть этого пути, взгляните на него через метафоры:

Археология души. Вы аккуратно снимаете слой за слоем — привычки, навязанные мнения, страхи — в поисках древнего артефакта: своего подлинного «Я».

Художник и холст. Вы не просто смотрите в зеркало — вы создаёте автопортрет. Каждый мазок — это переживание, каждая краска — эмоция. Картина никогда не бывает закончена, но в процессе вы открываете свою уникальность.

Компас в бурю. В мире, полном шума и мнений, самопознание — это стрелка, указывающая на ваш истинный север. Оно помогает не сбиться с курса, когда ветер сбивает с ног.

Почему это важно сегодня?

В эпоху бесконечного потока информации, масок соцсетей и чужих ожиданий вопрос «Кто я?» звучит особенно остро. Самопознание даёт:



ясность — понимание своих ценностей и целей;



свободу — освобождение от навязанных ролей и стереотипов;



силу — опору, которая не зависит от чужого мнения;



глубину — способность строить настоящие отношения с другими.

Философия самопознания — это не пункт назначения, а вечное странствие. Как сказал один мудрец, «Жизнь — это путь, а не цель». Идя по нему, человек не просто узнаёт себя — он создаёт себя заново с каждым шагом, становясь более цельным, мудрым и живым. Хотите сделать первый шаг? Загляните внутрь — там вас ждёт целый мир, достойный открытия.

О книге

Добро пожаловать в путешествие к самому себе — вглубь сознания, где рождаются мысли, формируются убеждения и складывается уникальная картина мира. Книга «Философия самопознания. Полное собрание» — это не просто набор теоретических рассуждений, а практический проводник в мир внутренней гармонии и осознанности.

Автор книги, Кирилл Вескабир (Veskabir), — практикующий психолог, философ и исследователь природы психики. В своей работе он соединяет глубину философского осмысления с прикладными психологическими инструментами.

Вескабир изучает:

- природу психики и её свойства;
- взаимосвязь ментального и физического миров;
- духовные, душевные и ментальные установки человека;
- механизмы формирования мысленных образов и форм.

О чём эта книга?

Ключевая идея произведения — концепция «мысленных форм». Автор предлагает взглянуть на мысли не как на эфемерные сущности, а как на реальные структуры, которые:

- создаются нашим сознанием;
- влияют на восприятие реальности;
- воздействуют на окружающий мир;
- определяют наши действия и результаты.

В книге раскрываются два фундаментальных понятия:

«Мысленный образ» — ментальный отпечаток, возникающий в сознании: воспоминание, фантазия, визуализация.

«Мысленная форма» — более сложная структура, которая:

- выступает «архитектором» мысли;
- формируется в процессе мышления;
- постоянно «излучается» разумом во внешний мир;

создаёт невидимую связь между внутренним миром человека и окружающей действительностью.

Что вы получите, прочитав книгу?

Это не просто теоретическое исследование — это практическое руководство, которое поможет:

- осознать механизмы работы собственного сознания;
-

научиться создавать здоровые мысленные образы;



трансформировать деструктивные установки;



выстроить гармоничные отношения с собой и миром;



использовать силу мышления для улучшения качества жизни;



добиться новых успехов через глубинную работу с внутренним миром.

Для кого эта книга?

Она будет полезна тем, кто:



стремится к самопознанию и личностному росту;



ищет способы внутренней трансформации;



хочет лучше понять механизмы работы своего сознания;



готов взять ответственность за своё психологическое состояние;



желает научиться управлять своими мыслями и эмоциями;



ищет практические инструменты для саморазвития.

Как читать?

Данный формат позволяет погрузиться в материал в удобном ритме. Рекомендуем:



читать в спокойной обстановке, минимизировав внешние раздражители;



делать паузы после ключевых разделов, чтобы осмыслить прочитанное;



возвращаться к важным фрагментам при необходимости.

Кирилл Вескабир передаёт форму текста так, что философские концепции становятся понятными, а практические рекомендации — применимыми в реальной жизни.

Почему «Начало — осознание»?

Название отражает суть первой части цикла: это отправная точка пути. Осознание — первый шаг к трансформации. Поняв природу своих мыслей и научившись работать с мысленными формами, вы закладываете фундамент для глубоких личностных изменений.

Приготовьтесь к тому, чтобы по-новому взглянуть на себя и мир вокруг. Пусть это путешествие станет началом вашего пути к осознанной, гармоничной и полноценной жизни.

Приятного прочтения! С уважением, Кирилл Вескабир

Начало — осознание

Как работает мысленная форма? Рекомендации для самостоятельной работы

Текст (мысленная форма) выступает в роли архитектора мысленного образа.

Пример занятия:

Занять максимально удобную позу;

Расслабиться, закрыть глаза при желании;

Мысленно или вслух (как удобнее) проговорить мысленную форму;

Визуализировать (представить то, что вы говорите), то есть создать мысленный образ;

Прислушаться к себе: какие ощущения и чувства вызывает текст, который вы произносите, и образ, который вы представляете;

Зафиксировать положительное состояние после создания мысленного образа.

Открыть глаза и готово! Мысленный образ активен!

144 мысленных формы для создания 144 мысленных образов

Я иду только наилучшим вариантом своей жизни и судьбы.
Любая информация идёт ко мне по мере моего осознания.
Вся агрессия внутри меня трансформируется в созидательную для меня энергию.
Я вступаю со всеми людьми только в гармоничный энергообмен.
Все, кто хочет причинить мне вред, исключаются из моей жизни навсегда.
Вся агрессия, направленная на меня, трансформируется в созидательную энергию и идёт ко мне.
Я прошу прощения у себя за весь вред, который я себе причинил, и прощаю себя за всё.
Я прошу прощения у всех людей, на которых я агрессивировал, и прощаю их за всё.
Я прошу прощения за всю мою жадность и расточительство в отношении других людей.
Я прошу прощения у себя за все свои высказанные и невысказанные обиды.
Я рассматриваю все негативные жизненные ситуации сквозь принцип беспристрастности.
Моя воля и мой разум неприкосновенны, никто не имеет право нарушать мою волю и мой разум.
Я прошу прощения у всех людей, в отношении которых я был неискренним.
Ни один мой негативный мысленный образ не выходит в материализацию.
Я снимаю с себя все запреты и блокировки, которые я поставил на себя через свой страх и свои негативные состояния.
В материализацию идут только те мои образы, которые работают на мою общую нормализацию.
Я осознаю, что стресс приводит к потере моей энергии и жизненных сил.
Я осознаю, что вся моя внутренняя неуверенность — это ручной тормоз на пути достижения своих жизненно-важных целей и задач.
Исключаются из моей жизни все, кто блокировали мой материальный достаток.
Все, кто пострадали от того, что я не умею выражать свои эмоции, простите меня за всё по всей моей жизни.
Я несу ответственность только за свои действия и отвечаю только за свои поступки.
Я прошу прощения у себя за желание жить "как все", я живу так, как я волю и иду только наилучшим вариантом своей жизни и судьбы.
Я осознаю, что заикливание на результате ведёт к его полному провалу.
Я осознаю, что жизнь многомерная и многовариантная, где я сам выбираю тот или иной вариант своей судьбы.
Я прошу прощения у своих родителей за всё и прощаю их за всё по всей жизни.
Я осознаю, что жить за счёт чужой энергии — это разрушительная позиция, которая ведёт к травмирующим меня ситуациям.
Я прошу прощения у себя за то, что говорил себе, что от меня ничего не зависит, я осознаю, что вся моя жизнь зависит исключительно от меня.
Я прошу прощения у всех, кто пострадал от того, что я использовал свои знания им во вред.
Я готов оказывать помощь в осознании психологической проблемы только тем, кто об этом просит. Осознаю, что когда не просят, я не транслирую своё мнение.
Я осознаю, что желание уйти от действительности, создавая виртуальную реальность, — это нежелание осознать смысл своей жизни и найти своё жизненное предназначение.

Я прошу прощения у себя за то, что надеялся на других людей чаще, чем на самого себя, и прощаю себя за это.

Я прошу прощения у себя за то, что не верил в себя, в свои силы и прощаю себя за это.

Я осознаю, что как только я по-настоящему начну верить в себя, то у меня появится искренняя вера в других людей.

Я прошу прощения у себя за неумение принимать травмирующие ситуации.

Я прошу прощения у себя за привязку к старым знаниям, людям, которых больше нет в окружении, я осознаю, что живу здесь и сейчас и решаю свои жизненные задачи в настоящем.

Ко мне притягиваются только те люди, которые могут благоприятно повлиять на моё будущее.

Я прошу прощения у себя за то, что считал: "Я могу добиться богатства и успеха только тяжёлым трудом, страданиями и лишениями".

Я осознаю, что заикливаясь на мелочах, я теряю общую картину происходящего в целом и, наоборот, я легко переключаю свое внимание в нужный мне момент для полного осознания ситуации.

Я не даю согласия, чтоб на меня транслировали негатив, который приводит к потере моей энергии.

Я прошу прощения у себя за свою низкую самооценку, за принижение своих достоинств, достижений, побед и прощаю себя за всё.

Снимаются с меня все установки, направленные на неверие в свои силы, сомнение в своих ощущениях, игнорирование своей интуиции.

Я выхожу из-под всех видов зависимости, причиной которой является страх.

Я снимаю с себя установку и стереотип воспитания: сначала всё для других, потом для себя.

Снимаются с меня все ментальные блокировки, которые мешают мне осознавать мои мысли и поступки.

Я прошу прощения у себя за нежелание и неумение проводить анализ своих жизненных ошибок.

Я прошу прощения у всех людей, которым я давал ложные надежды и обещания по всей моей жизни.

Я прощаю всех людей, которые давали мне ложные надежды и обещания по всей моей жизни.

Я прошу прощения у всех людей, которые пострадали от того, что я перепутал чувство любви к ним с чувством собственности.

Я прошу прощения у себя и всех пострадавших от меня людей за неправильные мысли, слова, действия.

Я прошу прощения у всех, на кого я осознанно или неосознанно совершал переброс и проекции своих собственных ошибок.

Я прошу прощения у себя и всех, кто пострадал от моей неспособности ценить и дорожить тем, что есть.

Никто не имеет право провоцировать меня на агрессию, крик, истерику. Все, кто хотят и могут это сделать, исключаются из моей жизни навсегда.

Благодарю всех: друзей, соперников и врагов за жизненные уроки. Разума вам и осознания.

Я прошу прощения у всех людей, которые пострадали от моей лжи, лицемерия, подлости. Я прощаю всех тех, кто нанёс этим вред мне по всей жизни.

Все значимые для меня люди, простите меня за всё по всей жизни, и я вас всех за всё прощаю.

Я прошу прощения у всех людей, которых я с кем-либо сравнивал и прощаю всех, кто сравнивал меня.

Я осознаю, что практически все внешние негативные ситуации являются следствием и порождением внутренних причин.

Я прошу прощения у всех людей, которые пострадали от моих корыстных привязок по отношению к ним.

Я прошу прощения у всех людей, с которыми я не хотел делиться знаниями, и прощаю всех, кто не хотел делиться знаниями со мной.

Снимаются с меня все психологические установки, которые блокируют мои творческие способности.

Я прошу прощения у себя за страх быть естественным и самим собой при взаимодействии с людьми.

Я прошу прощения у себя за то, что заиклился на материальных проблемах, и прощаю себя за это.

Я прошу прощения у всех людей, которые пострадали от моего желания схалтурить.

Я прошу прощения у себя за неумение принимать всё, как оно есть на самом деле.

Я прошу прощения у себя за то, что подменял свои духовные ценности материальными привязками.

Я прошу прощения у всех, кто пострадал от моего потребительского отношения к людям и жизни.

Я прошу прощения у себя за все свои рабские модели поведения.

Я отдаю ровно столько, сколько беру, в удобной для меня форме и осознаю, чем расплачиваюсь.

Я адекватно воспринимаю свою судьбу и осознаю, что я в силах её изменить.

Деньги для меня не цель, а всего лишь инструмент, который необходим мне для достижения желаемой цели.

Снимаются все блокировки с моей проницательности и самоконтроля.

Я не даю согласие другим людям делать за меня выбор и решать, как мне надо поступить.

Снимаются с меня все мои неосознанные страхи, происходит восстановление у меня здорового терпения и выносливости.

Я стираю искусственно созданное представление о себе, формируется у меня созидательное отношение к самому себе.

Снимается с меня зависимость от мнения окружающих.

Все, с кем у меня были конфликты из-за денежных отношений, простите меня, и я прощаю вас за всё по всей жизни.

Я прошу прощения у всех людей, на которых мне было жалко времени, внимания, любви.

Я прошу прощения у себя за то, что ущемлял себя ради других, занимался самопожертвованием для того, чтобы другим было хорошо.

Я вхожу в состояние радости, спокойствия, расслабленности и независимости.

Я выхожу из состояний депрессии, усталости, деструктивного мышления.

Стирается с меня стереотип: "решать за всех их проблемы".

Я осознаю, что каждый сам должен решать свои проблемы.

Я не даю согласие никому отождествлять меня с другими людьми и вымышленными персонажами.

Стираются все деструктивные перехлёсты между мной и другими людьми. Я — это я, а ты — это ты.

Я прошу прощения у всех людей, в отношении которых я осознанно или неосознанно совершал переброс ответственности.

Снимаются с меня все блокировки, которые мешают мне осознать, где моя ответственность, а где чужая.

Я запрещаю через себя перекидывать ответственность людям на других людей.

Я прошу прощения у себя за то, что хотел самоутвердиться в глазах других людей, выполняя их прихоти, соблюдая их принципы, исполняя для них желания в ущерб самому себе.

Все чуждые мне люди с чужой для меня энергией, направленной на блокировку моего развития и благополучия, блокировку моих созидательных дел, исключаются из моей жизни навсегда.

Я осознаю, что я часть всего этого многомерного мира и всего человечества.

Никто не имеет право мне вредить, нарушать мою целостность и психологическое равновесие, даже я сам.

Все люди, с которыми я резонировал по жизни из-за неправильного отношения к себе, простите меня за всё, и я вас всех за всё прощаю.

Все, кто программируют и транслируют негатив в мою жизнь, исключаются из неё навсегда.

Снимаются с меня все деструктивные установки фанатизма.

Всё, что со мной происходит, может идти только на необходимом и достаточном для меня уровне.

Снимаются с меня все страхи остаться в одиночестве, без сил и энергии.

Все, кто пострадали от моего неправильного отношения к мировоззрению других людей, простите меня за всё.

Все, кто совершали у меня негативную подмену понятий "хорошо" на "плохо" и "плохо" на "хорошо", исключаются из моей жизни навсегда.

Снимается с меня страх голода и нищеты и причины, которые породили этот страх.

Я запрещаю себе разрушительные мысли в отношении своего будущего.

Я отсоединяюсь от всех деструктивных сообществ, групп, эгрегоров и т.д.

С теми деструктивными сообществами, группами, эгрегорами и т.д., от которых я не могу отсоединиться, я вступаю только в гармоничный энергообмен.

Все, кто пострадали от моих отрицательных черт характера, простите меня за всё по всей моей жизни.

Я прошу прощения у себя за свой чрезмерный эгоизм и прошу прощения у всех, кто от него пострадали.

Я осознаю, что все трудности, с которыми я сталкиваюсь по жизни, мне преодолеть под силу.

Я прошу прощения у всех людей, в отношении которых я использовал шантаж.

Я прощаю всех, кто применял шантаж в отношении меня. Желаю психического здоровья вам.

Снимаются с меня все негативные родовые установки: "твой отец был таким" или "ты такая же, как твоя мать".

Все, кто транслирует на меня негативные родовые установки, исключаются из моей жизни навсегда. Озарения вам и любви.

Я прошу прощения у себя за то, что "хватал" и желал чужую судьбу. Я живу только своей судьбой.

Я осознаю, что каждый должен идти своим путем и проживать собственную жизнь.

Я осознаю, что радоваться чужим неудачам и несчастьям — это прямое согласие впустить неудачи и несчастья в свою жизнь.

Я осознаю свои силы и возможности, то, как их приумножить.

Снимаются у меня все внутренние и внешние блокировки с самоконтроля и проницательности.

Стирается с меня недооценка собственной воли, недоверие к жизни, постоянное чувство вины за свои действия и действия других людей, чувство беспомощности.

Я осознаю, что отдавал много внимания на чрезмерные желания и мечты, виртуальные миры и стримеры. Я забираю свою энергию и внимание из них и направляю эту энергию в реальную жизнь.

Вся моя разбросанная энергия по всей моей жизни очищается и идёт обратно ко мне.

Снимается с меня страх и его причины — потерять то, что уже имею.

Все, кто мешает организовывать и улучшать мне мою жизнь, исключаются из неё навсегда.

Восстанавливаются у меня терпение, выносливость, способность ценить, психологическая уравновешенность в целом.

Я прошу прощения у всех людей, которых я осознанно или неосознанно старался подчинить себе.

Я прощаю всех, кто старался подчинить меня. Разума вам и осознания.

Я прошу прощения у всех людей, над чувствами и эмоциями которых, осознанно или нет, я проводил эксперименты и ставил опыты.

Я осознаю, что для снятия у меня негативных психологических состояний необходимо моё осознание совершённых ошибок.

Все пострадавшие от проявления мной власти в любой её форме, простите меня за всё по всей жизни.

Никто не имеет право блокировать или подменять на ложный истинный смысл моей жизни.

Все виртуальные миры и ложные, неестественные для меня, стримеры, которые я создал, аннигилируются.

Я прошу прощения у всех людей, которым я, осознанно или нет, искажал мировоззрение.

Я прощаю всех людей, которые искажали и извращали моё мировоззрение. Я исключаю их из своей жизни.

Я осознаю, что у каждого из нас свое мировоззрение и мировосприятие.

Вся ненужная мне информация и весь информационный мусор, который мешает мне ясно мыслить и совершенствовать себя, стираются с меня и уходят из моей памяти.

Происходит восстановление у меня способности визуализации образов и осознания их значения.

Я прошу прощения у всех людей, которые пострадали от того, что я не был с ними настоящим, естественным и искренним.

Исключаются из моей жизни все люди, которые подталкивали меня на противоестественное поведение и одобряли деструктивные поступки.

Никто не имеет права мне вредить и тем более нарушать мою целостность, а все, кто хотят или могут это сделать, исключаются из моей жизни.

Исключаются из моей жизни все люди, которые навязывали мне ложные человеческие, религиозные ценности и убеждения.

Я осознаю свою жизнь, принимаю своё предназначение и принимаю свою индивидуальность.

Я осознаю, что обоюдные претензии по поводу и без повода ведут меня к деградации и инволюции.

Я осознаю, что нежелание трудиться самому, выбирая самые лёгкие жизненные пути, в итоге приведёт к потере моих жизненных сил.

Я отключаюсь от стереотипа "желаю получать больше, а отдавать меньше".

Снимается с меня вся агрессия, вызванная неумением рационально тратить и использовать свои блага.

Я запрещаю себе помогать другим, если это причиняет вред мне.

Я зарабатываю деньги не для кого-то или на что-то, а для самого себя.

Я осознаю, что деньги являются не целью, а инструментом для достижения поставленной цели и решения необходимых задач.

Разум и порядок вокруг меня. 1. Страх

1. Страх — разрешение

Наверняка, вы часто слышали такую фразу "Этого я и боялся", но мало кто задумывается: когда мы боимся, мы как бы сами выстраиваем и притягиваем ту ситуацию, которую так хотим избежать. Связано это в первую очередь с тем, что в этот негатив переходит наше внимание, а мы, как известно, там, где наше внимание. У любого страха есть причины, именно на них и нужно обращать внимание для исправления этого состояния.

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.