

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ
в мире перегрузки



Книга 0.1

КЛЮЧ К ПРОТОКОЛУ

Как читать и понимать серию
«Протокол спокойствия в мире перегрузки»



Одна неразгаданная страница
из рукописи Войнич

А. Князев

Александр Князев

Ключ к протоколу спокойствия в мире перегрузки книга 0.1

<https://litres.ru/74025916>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга 0.1 «Ключ к протоколу» — вход в серию «Протокол спокойствия в мире перегрузки».

В её основе — авторский взгляд на протокол Войнич, одну из самых известных неразгаданных рукописей мира. Автор не заявляет о её окончательной расшифровке, но предлагает иной способ чтения: смотреть не только на знаки и рисунки, а на движение процессов — где есть начало, рост, удержание, повтор, переход и завершение.

Именно этот взгляд стал ключом к пониманию человека.

Внимание тоже входит в процессы: разговоры, задачи, ошибки, страхи, обещания, ожидания и старые реакции. Если процесс не завершён, внимание удерживается и возвращается. Так появляются внутренний шум, туман, автоматические реакции и перегрузка.

Книга объясняет язык всей системы: жизненный процесс, точку завершения, внутреннюю программу, паузу, выбор следующего шага и состояние «здесь и сейчас».

Это книга-ключ: от загадки Войнича — к пониманию
внимания, ясности и спокойствия.

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ОТ АВТОРА	7
О КНИГЕ	21
ВАЖНОЕ ПОЯСНЕНИЕ ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ	30
СЛОВАРЬ СИСТЕМЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ	37
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Александр Князев

Ключ к протоколу спокойствия в мире перегрузки книга 0.1

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора

О книге

Важное пояснение перед чтением

Словарь системы перед началом

Страница идеи

Введение

Часть 1. Зачем нужен ключ

Глава 1. Почему серию нужно читать через процессы

Глава 2. Что держит внимание человека

Глава 3. Человек как живая система: внимание, память и
внутренние программы

Глава 4. Внутренний туман: когда тяжело, но непонятно
почему

Глава 5. Внутренний шум: когда открытых процессов
слишком много

Часть 2. Как появился способ видеть

Глава 6. Почему меня заинтересовал протокол Войнича

Глава 7. Не расшифровка, а способ смотреть

Глава 8. Страница как протокол процессов

Часть 3. Язык системы

Глава 9. Процесс, незавершённость и точка завершения

Глава 10. Вход внимания, удержание и возвращение

Глава 11. Пауза, выбор следующего шага и состояние

«здесь и сейчас»

Часть 4. Как читать книги 1–10

Глава 12. Главная карта серии 1–10

Схема системы книги 0.1

Итог книги

Финальная формула

Последнее слово автора

Об авторе

ОТ АВТОРА

Сначала я не думал, что будет серия книг.

Не было названия.

Не было готовой формулы.

Не было слова “протокол” в том смысле, в котором оно
появится позже.

Была обычная жизнь.

Работа.

Дела.

Семья.

Разговоры.

Ответственность.

Ошибки.

Задачи, которые нужно было решить.

Мысли, которые возвращались тогда, когда хотелось ти-
шины.

Снаружи всё могло выглядеть обычно.

День прошёл.

Работа закончилась.

Разговор завершился.
Телефон убран.
Дверь закрыта.
Человек вроде бы дома.

Но внутри он не всегда дома.

Внимание всё ещё может быть в рабочем разговоре.

В задаче, которую он не записал.

В ошибке, которую прокручивает снова.

В страхе будущего.

В обещании, которое давит.

В ожидании ответа.

В споре, который внешне закончился, но внутри продолжается.

И вот здесь я начал замечать важную вещь:

человек устаёт не только от того, что он делает.

Он устаёт ещё и от того, из чего не вышел вниманием.

Внимание — это то, куда человек внутренне направлен.

Тело может быть здесь, а внимание — там.

Тело рядом с близкими, а внимание в старом споре.

Тело отдыхает, а внимание держит задачу.

Тело лежит в кровати, а внимание уже в завтрашнем дне.

Тело молчит, а внимание продолжает доказывать, оправдываться или переживать.

Сначала всё это кажется просто усталостью.

Но потом становится видно: внутри человека могут оставаться открытые жизненные процессы.

Открытый процесс — это разговор, задача, страх, ошибка, обещание, ожидание или старая реакция, которые не получили завершения и поэтому продолжают держать внимание.

Разговор закончился, но человек всё ещё отвечает внутри.

Задача не сделана, не записана и не поставлена на время — и внимание возвращается к ней.

Ошибка произошла давно, но человек снова прокручивает её.

Страх будущего не разобран, и внимание уходит туда, где ещё ничего не произошло.

Ожидание ответа не названо, и человек снова проверяет, ждёт, напрягается.

Старая реакция запускается почти сама: защититься, доказать, оправдаться, обидеться, испугаться, замолчать или снова войти в спор.

Так внутри появляется шум.

Внутренний шум — это не один звук и не одна мысль.

Это когда внутри одновременно работают несколько открытых процессов.

Одна задача напоминает о себе.

Один разговор крутится.

Один страх давит.

Одна ошибка возвращается.

Одно обещание тянет внимание.

Одно ожидание не отпускает.

Одна старая реакция снова включается.

А бывает ещё сложнее.

Человек чувствует, что внутри тяжело, но не понимает почему.

Он говорит:

“Я устал”.

“Мне шумно”.

“Не могу собраться”.

“Не понимаю, что со мной”.

“Вроде ничего страшного не происходит, но внутри мутно”.

Это внутренний туман.

Туман — это состояние, когда внутри тяжело, тревожно или мутно, но человек ещё не видит конкретные процессы, которые держат его внимание.

Туман начинает рассеиваться, когда становится видно:

вот разговор;

вот задача;

вот страх;

вот ошибка;

вот обещание;

вот ожидание;

вот старая реакция.

Когда процесс назван, с ним уже можно работать.

Ему можно дать точку завершения.

Точка завершения — это знак для внимания: этот процесс больше не нужно держать открытым.

Иногда точка — это сделанное действие.

Иногда — записанная задача.

Иногда — назначенный срок.

Иногда — честный разговор.

Иногда — признанная ошибка.

Иногда — принятое решение.

Иногда — внутренний выход: “Я сделал всё, что мог. Этот процесс для меня завершён”.

Иногда — перенос на конкретное время: “Сейчас я это не решаю. Я вернусь к этому тогда-то”.

Постепенно из таких наблюдений начала появляться первая линия системы:

если процесс не получил точки завершения, внимание возвращается к нему;

если внимание возвращается, внутри продолжается движение;

если таких движений много, появляется внутренний шум;

если человек не видит, что именно его держит, появляется внутренний туман;

если процесс получает точку завершения, внимание начинает освобождаться.

Но тогда это ещё не было книгой.

Это было наблюдением.

Потом появился другой интерес.

Я решил посмотреть на протокол Войнича.

Сначала это было обычное любопытство.

Перед тобой старая загадочная рукопись.

Непонятные знаки.

Растения.

Круги.

Сосуды.

Линии.

Повторы.

Страницы, которые будто что-то показывают, но не открываются обычным способом.

Первый вопрос возникает сам:

“Что там написано?”

Но со временем у меня появился другой вопрос:

“Что здесь происходит?”

Что, если смотреть не только на буквы?

Что, если рисунок и текст работают вместе?

Что, если страница показывает не предмет, а движение?

Что, если корень — это основание?

Рост — движение?

Ветви — варианты?

Круг — цикл?

Сосуд — удержание?

Повтор — модуль?

Переход — изменение состояния?

Я не называю эту книгу академической расшифровкой Войнича.

И не утверждаю, что загадка рукописи окончательно решена.

Для меня важным стало другое.

Протокол Войнич стал тренировкой взгляда.

Он помог смотреть на непонятное не как на мистику, а как на процесс.

Не сразу спрашивать: “Что это значит?”

А сначала смотреть:

где начало;

где движение;

где повтор;

где связь;

где удержание;

где переход;

где возможная точка завершения.

И неожиданно этот способ вернулся к человеку.

Потому что человек тоже часто не понимает себя сразу.

Он чувствует усталость, но не видит открытые процессы.

Чувствует тревогу, но не видит вопрос без ответа.

Чувствует раздражение, но не видит старую реакцию, которая уже включилась.

Чувствует туман, но не видит, что именно смешалось

внутри.

Так постепенно стало ясно:

человека можно понимать через процессы.

Внимание входит в процесс.

Если процесс не завершён, внимание удерживается.

Если внимание удерживается, оно возвращается.

Если возвратов много, появляется внутренний шум.

Если процессы не видны, появляется туман.

Если процесс получает точку завершения, внимание начинает освобождаться.

Когда внимание освобождается, появляется пауза.

Пауза — это короткое внутреннее пространство между толчком и действием.

Раньше человек мог сразу реагировать:

задели — ответил;

испугался — сжался;

разозлился — начал доказывать;

обиделся — замолчал;

вспомнил ошибку — снова начал себя ругать.

А в паузе он уже может увидеть, что происходит.

Он может заметить, куда вошло внимание.

Он может увидеть, какой процесс открылся.

Он может распознать старую внутреннюю программу реакции.

Внутренняя программа — это привычный сценарий, который запускается почти автоматически: защититься, доказать, оправдаться, угодить, закрыться, отложить, напасть или уйти в молчание.

Когда человек видит эту программу, он уже не полностью внутри неё.

У него появляется возможность выбрать следующий шаг.

Не автоматически продолжить старую реакцию, а остановиться.

Не держать задачу в голове, а записать её.

Не продолжать спор, а поставить точку.

Не оправдываться бесконечно, а признать ошибку.

Не прокручивать страх, а найти ясное действие.

Не быть заложником незавершённого, а дать процессу за-

вершение.

Так появилась система “Протокол спокойствия в мире перегрузки”.

Эта книга — не первая книга основной серии.

Это ключ к серии.

Книги 1–10 не про расшифровку Войнича.

Они про внимание человека.

Про открытые жизненные процессы.

Про внутренний шум.

Про туман до ясности.

Про привычные реакции, которые запускаются почти сами.

Про внутренние программы.

Про точку завершения.

Про паузу между внутренним толчком и действием.

Про выбор следующего шага.

Про возвращение внимания в текущий момент.

Про появление состояния “здесь и сейчас”.

Состояние “здесь и сейчас” — это не мистика.

Это состояние, когда внимание человека не разорвано множеством открытых процессов и находится в текущем моменте:

в этом разговоре;

в этом действии;

в этом дне;

в этой жизни.

Я написал эту книгу, чтобы читатель не входил в серию вслепую.

Чтобы он понимал язык протокола.

Чтобы слово “процесс” не оставалось туманным.

Чтобы слово “точка” означало завершение для внимания.

Чтобы “пауза” не звучала как пустая остановка.

Чтобы “выбор” означал не красивую фразу, а выбор следующего шага.

Чтобы “здесь и сейчас” стало не лозунгом, а состоянием возвращённого внимания.

Эта книга не обещает чудес.

Она даёт ключ.

Ключ к тому, как читать серию.

Ключ к тому, как видеть открытые процессы.

Ключ к тому, как понимать внутренний шум и туман.

Ключ к тому, как замечать внутренние программы.

Ключ к тому, как возвращать внимание туда, где человек живёт сейчас.

Потому что спокойствие начинается не тогда, когда в жизни исчезают все дела.

Спокойствие начинается тогда, когда человек видит, какие жизненные процессы удерживают его внимание, и учится давать им завершение.

Жизнь не становится пустой от дел.

Но внимание перестаёт быть заложником того, что внутри осталось незавершённым

О КНИГЕ

Эта книга — вход в серию “Протокол спокойствия в мире перегрузки”.

Её можно читать как инструкцию перед основной дорогой.

Книги 1–10 раскрывают систему по шагам.

А книга 0.1 объясняет, как читать и понимать эту систему.

Она нужна для того, чтобы читатель сразу увидел главный язык протокола.

В этой серии важно не просто читать слова.

Важно понимать, что за ними стоит.

Когда здесь говорится “процесс”, речь идёт не только о рабочей задаче.

Процессом может быть разговор.

Нерешённое дело.

Страх.

Ошибка.

Обещание.

Ожидание.

Старая реакция.

Внутренний спор.

То есть всё, во что вошло внимание человека и из чего оно ещё не вышло.

Когда здесь говорится “точка завершения”, речь идёт не о красивой фразе и не о точке на бумаге.

Точка завершения — это действие, решение, запись, срок, честный разговор, признание ошибки, перенос на конкретное время или внутренний выход из процесса.

Она нужна для того, чтобы внимание получило сигнал:

этот процесс больше не нужно держать открытым.

Когда здесь говорится “внутренний шум”, речь идёт не просто о большом количестве мыслей.

Внутренний шум появляется тогда, когда внутри человека одновременно работают несколько открытых процессов.

Одна задача напоминает о себе.

Один разговор продолжается внутри.

Один страх давит.

Одна ошибка возвращается.

Одно ожидание не отпускает.

Одна старая реакция снова включается.

Когда здесь говорится “внутренний туман”, речь идёт о состоянии до ясности.

Человеку тяжело, тревожно или мутно внутри, но он ещё не видит, какой именно процесс держит его внимание.

Он может сказать:

“Я устал”.

“Мне шумно”.

“Не могу собраться”.

“Не понимаю, что со мной”.

Но за этим общим состоянием часто стоят конкретные вещи:

незавершённый разговор;

нерешённая задача;

отложенное дело;

страх;
ошибка;
обещание;
ожидание;
старая внутренняя реакция.

Когда здесь говорится “внутренняя программа”, речь идёт не о компьютере в голове.

Внутренняя программа — это привычный сценарий реакции, который запускается почти автоматически.

Например:

защититься;
доказать;
оправдаться;
угодить;
закрыться;
напасть;
замолчать;
отложить;
снова войти в старый спор.

Пока человек не видит такую программу, она как будто ведёт его сама.

Когда он её замечает, появляется пауза.

А в паузе уже можно выбрать следующий шаг.

Поэтому книга 0.1 нужна не как предисловие для галочки.

Она нужна как ключ.

Без ключа читатель может увидеть только простые слова:

процесс,

точка,

пауза,

выбор,

здесь и сейчас.

С ключом он начинает видеть систему:

куда вошло внимание;

какой процесс его удерживает;

почему внутри появился шум;

почему возник туман;

какая старая программа включилась;

какой точкой можно завершить процесс;

где появляется пауза;

какой следующий шаг можно выбрать.

Важная часть этой книги связана с протоколом Войнич.

Но здесь нужно сразу понять:

эта книга не является академической расшифровкой манускрипта Войнич.

Она не утверждает, что загадка рукописи окончательно решена.

Протокол Войнич здесь рассматривается как пример способа смотреть.

Не только на буквы.

Не только на рисунок.

Не только на странность.

А на процесс.

Где начало?

Где движение?

Где повтор?

Где связь?

Где удержание?

Где переход?

Где возможная точка завершения?

Именно такой способ смотреть помог увидеть похожий принцип в человеке.

Внутри человека тоже есть процессы.

Внимание входит в разговор, задачу, страх, ошибку, ожидание или реакцию.

Если процесс не завершён, внимание удерживается.

Если внимание удерживается, оно возвращается.

Если возвратов много, появляется внутренний шум.

Если человек ещё не видит, какие именно процессы открыты, появляется внутренний туман.

Если процесс получает точку завершения, внимание начинает освобождаться.

Так постепенно появляется пауза.

А в паузе появляется возможность выбрать следующий

шаг.

Книга 0.1 готовит читателя к основной серии.

Она объясняет, почему спокойствие нельзя свести к простой фразе:

“Не думай”.

И почему состояние “здесь и сейчас” нельзя удержать только усилием.

Если внутри много открытых процессов, внимание будет возвращаться к ним.

Не потому что человек слабый.

А потому что внимание связано с тем, что внутри ещё не завершено.

Поэтому путь в этой системе другой:

не воевать с мыслями;

не ругать себя за тревогу;

не пытаться силой быть спокойным;

не заставлять себя быть “здесь и сейчас”.

А увидеть, какой процесс удерживает внимание.

Понять, что именно осталось открытым.

Дать этому процессу точку завершения.

И вернуть внимание туда, где человек живёт сейчас.

Так книга 0.1 становится картой входа.

После неё основная серия читается глубже.

Потому что читатель уже знает главный смысл:

человека перегружают не только дела.

Его перегружают открытые жизненные процессы, из которых внимание не вышло.

И путь к спокойствию начинается с того, чтобы увидеть эти процессы и дать им завершение.

ВАЖНОЕ ПОЯСНЕНИЕ ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

В этой книге будет линия протокола Войнич.

Поэтому перед чтением важно сразу понять, какую роль она здесь выполняет.

Эта книга не является академической расшифровкой манускрипта Войнич.

Она не утверждает, что загадка рукописи окончательно решена.

Она не предлагает читателю верить в мистику, тайное знание или скрытое учение.

Здесь Войнич нужен для другого.

Он нужен как пример того, как человек может смотреть на непонятное.

Обычно, когда человек видит странную страницу, непонятный знак или сложную систему, первый вопрос возника-

ет сам:

“Что это значит?”

“Что здесь написано?”

“Как это расшифровать?”

Это нормальный вопрос.

Но есть и другой вопрос:

“Что здесь происходит?”

Этот вопрос меняет сам способ смотреть.

Когда человек спрашивает “что это значит?”, он часто ищет готовый ответ.

Когда он спрашивает “что здесь происходит?”, он начинает видеть движение.

Где начало.

Где повтор.

Где связь.

Где удержание.

Где переход.

Где изменение.

Где возможное завершение.

Так взгляд становится не только расшифровывающим, но и процессным.

Процессный взгляд — это способность видеть не отдельный знак сам по себе, а движение, в котором этот знак участвует.

Не только форму.

А функцию.

Не только предмет.

А связь.

Не только загадку.

А внутренний порядок.

Именно поэтому протокол Войнича важен для этой книги.

Не потому, что читатель должен принять какую-то окон-

чательную версию рукописи.

А потому, что через эту работу появился способ смотреть, который потом перенёлся на человека.

Человек тоже не всегда сразу понятен самому себе.

Иногда внутри тяжело, но непонятно почему.

Иногда мысль возвращается, но человек не видит, к какому процессу она привязана.

Иногда реакция включается быстрее, чем человек успева-ет подумать.

Иногда внутри шумно не потому, что слишком много дел прямо сейчас, а потому что много открытых процессов оста-лось без завершения.

И тогда вопрос “что со мной?” можно заменить более точ-ным вопросом:

“Что сейчас происходит с моим вниманием?”

Куда оно вошло?

Что его удерживает?

К какому разговору оно возвращается?
Какую задачу оно несёт в голове?
Какой страх не получил ясного шага?
Какая старая реакция включилась?
Какому процессу не хватает точки завершения?

Так линия Войнич становится понятной.

Она не уводит книгу в сторону.

Она показывает происхождение взгляда.

Сначала этот взгляд учился видеть процесс на странице.

Потом он начал видеть процесс внутри человека.

Поэтому книги 1–10 этой серии не посвящены расшифровке Войнич.

Они посвящены вниманию человека.

Тому, как внимание входит в жизненные процессы.

Как удерживается там.

Как возвращается к незавершённому.

Как создаёт внутренний шум.

Как туман начинает разделяться на конкретные процессы.

Как старая внутренняя программа может вести человека автоматически.

Как точка завершения освобождает внимание.

Как появляется пауза.

Как человек выбирает следующий шаг.

Как состояние “здесь и сейчас” становится доступнее.

Поэтому это пояснение важно.

Оно ставит границу.

Войнич в этой книге — не предмет веры.

Не доказательство тайной системы.

Не обещание окончательной разгадки.

Это часть пути, на котором появился способ смотреть на жизнь через процессы.

Читатель может вообще не интересоваться рукописью Войнича.

И всё равно он сможет понять эту книгу.

Потому что главный материал здесь — не древняя руко-

пись.

Главный материал здесь — сам человек.

Его внимание.

Его незавершённые разговоры.

Его задачи.

Его страхи.

Его ошибки.

Его ожидания.

Его старые реакции.

Его внутренний шум.

Его туман до ясности.

Его возможность поставить точку.

Его пауза.

Его следующий шаг.

Так мы сохраняем честность.

Загадка остаётся загадкой.

А метод работает с тем, что человек может проверить в собственной жизни.

СЛОВАРЬ СИСТЕМЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Перед тем как читать эту книгу дальше, важно договориться о главных словах.

Эти слова будут встречаться во всей серии “Протокол спокойствия в мире перегрузки”.

Если их не объяснить сразу, читатель может споткнуться.

Процесс чего?

Точка какая?

Шум где?

Туман чего?

Программа — это что?

Пауза между чем и чем?

Выбор какого шага?

“Здесь и сейчас” — это состояние или красивая фраза?

Поэтому сначала разложим язык системы простыми словами.

Внимание

Внимание — это то, куда человек внутренне направлен.

Тело может быть в одном месте, а внимание — в другом.

Человек может сидеть дома, но вниманием быть в работе.

Может разговаривать с близкими, но вниманием быть в старом конфликте.

Может пытаться отдыхать, но вниманием держать задачу.

Может лечь спать, но вниманием уже быть в завтрашнем дне.

В этой системе внимание — главный объект.

Потому что куда ушло внимание, туда ушла часть внутренней жизни человека.

Жизненный процесс

Жизненный процесс — это любое внутреннее или внешнее движение, в которое вошло внимание человека.

Процессом может быть рабочая задача.

Процессом может быть разговор.

Процессом может быть страх.

Процессом может быть ошибка.

Процессом может быть обещание.

Процессом может быть ожидание.

Процессом может быть старая реакция.

Процессом может быть внутренний спор, который человек продолжает даже тогда, когда внешне разговор уже закончился.

Процесс — это не обязательно большое дело.

Иногда это маленькая мысль.

Короткая фраза.

Один взгляд.

Одно сообщение.

Один незакрытый вопрос.

Одна задача, которую человек держит в голове.

Но если внимание вошло туда и не вышло обратно, процесс начинает удерживать человека внутри себя.

Открытый процесс

Открытый процесс — это процесс, который ещё не получил завершения.

Он похож на открытую дверь внутри человека.

Человек может уйти от неё внешне, но внимание всё равно периодически возвращается.

Разговор закончился, но человек продолжает отвечать внутри.

Задача не сделана и не записана, поэтому внимание снова вспоминает её.

Ошибка произошла давно, но человек снова прокручивает её.

Страх будущего не разобран, поэтому внимание уходит туда, где ещё ничего не произошло.

Ожидание ответа не названо, поэтому человек снова проверяет, ждёт и напрягается.

Открытый процесс — это то, что внутри ещё не закрыто.

Незавершённый процесс

Незавершённый процесс — это открытый процесс, который не получил точки завершения и поэтому удерживает внимание.

Главный признак незавершённого процесса простой:

человек снова и снова мысленно возвращается в одно и то же место.

В разговор.

В задачу.

В страх.

В ошибку.

В обещание.

В ожидание.

В старую реакцию.

Во внутренний спор.

Если внимание возвращается, значит внутри есть связь.

Что-то ещё не получило завершения.

Что-то ещё требует ясности, действия, решения, разговора, записи, срока или внутреннего выхода.

Точка завершения

Точка завершения — это знак для внимания:

этот процесс больше не нужно держать открытым.

Точка завершения может быть действием.

Сделал дело — процесс получил завершение.

Точка завершения может быть записью.

Записал задачу — внимание больше не обязано держать её в голове.

Точка завершения может быть сроком.

Назначил время — внимание перестало тревожно проверять, когда вернуться к задаче.

Точка завершения может быть разговором.

Договорил важное — внутренний спор стал слабее.

Точка завершения может быть признанием.

Признал ошибку — меньше нужно защищаться и оправдываться внутри.

Точка завершения может быть решением.

Решил — внимание перестало возвращаться к развилке.

Точка завершения может быть переносом.

Человек говорит себе:

“Сейчас я это не решаю. Я вернусь к этому в конкретное время”.

Точка завершения может быть внутренним выходом.

Человек говорит себе:

“Я сделал всё, что мог. Этот процесс для меня завершён”.

Точка нужна не для красоты.

Она нужна вниманию.

Пока процесс не получил точки, внимание продолжает возвращаться.

Когда процесс получает точку завершения, внимание начинает освобождаться.

Внутренний шум

Внутренний шум — это состояние, когда внутри одновременно работают несколько открытых процессов.

Это не один звук.

И не одна мысль.

Это много внутренних движений сразу.

Одна задача напоминает о себе.

Один разговор крутится.

Один страх давит.

Одна ошибка возвращается.

Одно обещание тянет внимание.

Одно ожидание не отпускает.

Одна старая реакция снова включается.

Всё вместе создаёт ощущение перегрузки.

Человек может сказать:

“У меня шумно внутри”.

В языке этой системы это часто означает:

внимание разорвано между несколькими незавершёнными процессами.

Внутренний туман

Внутренний туман — это состояние до ясности.

Человеку тяжело, тревожно или мутно внутри, но он ещё не понимает, что именно держит его внимание.

Он может сказать:

“Мне просто плохо”.

“Я устал”.

“Внутри шумно”.

“Не могу собраться”.

“Не понимаю, что со мной”.

“Вроде ничего страшного не происходит, но внутри тяжело”.

Туман — это когда разные процессы смешались в одно общее состояние.

Человек ещё не видит отдельно:

вот разговор;

вот задача;

вот страх;

вот ошибка;

вот обещание;

вот ожидание;

вот старая реакция.

Пока всё смешано, кажется, что проблема одна большая и непонятная.

Но ясность появляется тогда, когда человек начинает разделять туман на конкретные процессы.

Не просто:

“Мне плохо”.

А точнее:

“Моё внимание держит незавершённый разговор”.

Или:

“Моё внимание возвращается к задаче, которую я не записал и не поставил на время”.

Или:

“Меня держит страх будущего, где я ещё не вижу следующего шага”.

Или:

“Я снова вошёл в старую реакцию: доказать, оправдаться, защититься или замолчать”.

Когда человек видит конкретный процесс, туман становится меньше.

Потому что перед ним уже не одно большое непонятное состояние.

Перед ним понятная точка работы.

Внутренняя программа

Внутренняя программа — это привычный сценарий реакции, который запускается почти автоматически.

Это не компьютерная программа в голове.

Это старая внутренняя дорожка, по которой человек уже много раз ходил.

Например:

если меня критикуют — я защищаюсь;

если меня не слышат — я начинаю доказывать;
если мне стыдно — я оправдываюсь;
если страшно — я закрываюсь;
если на меня давят — я злюсь или уйду в молчание;
если задача сложная — я откладываю;
если вспоминаю ошибку — начинаю ругать себя;
если чувствую вину — стараюсь всем угодить.

Программа не всегда враг.

Иногда она когда-то помогала человеку защититься, не получить боль, не ошибиться или выжить в сложной ситуации.

Но если программа запускается без осознания, она начинает вести человека автоматически.

Человек думает, что выбирает сам.

А на самом деле он снова идёт по старой реакции.

Когда программа замечена, появляется возможность остановиться.

Не подавить себя.

Не сломать себя.

А увидеть:

“Сейчас во мне включился старый сценарий”.

И тогда появляется пауза.

Пауза

Пауза — это короткое внутреннее пространство между толчком и действием.

Толчок — это то, что запускает реакцию.

Человека задела.

Он испугался.

Ему стало стыдно.

Он вспомнил ошибку.

Он увидел сложную задачу.

Кто-то надавил.

Кто-то сказал фразу, которая попала в старое больное место.

Раньше человек мог сразу реагировать:

ответить резко;

закрыться;

начать доказывать;

оправдаться;

замолчать;

уйти в страх;

снова прокручивать ошибку;

снова войти в старый спор.

Но если появляется пауза, человек уже может увидеть:

что сейчас происходит;

куда вошло внимание;

какой процесс открылся;

какая старая программа включилась;

какой точкой можно завершить процесс;

какой следующий шаг будет точнее.

Пауза — это не пустота.

Пауза — это место, где автоматическая реакция ещё не стала действием.

Выбор следующего шага

Выбор следующего шага — это возможность не идти автоматически по старой реакции.

Ответить или промолчать.

Продолжить спор или поставить точку.

Держать задачу в голове или записать её.

Оправдываться или признать ошибку.

Прокручивать страх или найти ясное действие.

Остаться внутри старой реакции или выйти из неё.

Выбор появляется не просто потому, что человек сказал:

“Я выбираю”.

Настоящий выбор появляется тогда, когда человек видит процесс до действия.

Если он видит, куда вошло внимание и какая реакция включилась, он уже не полностью внутри автоматизма.

У него появляется пауза.

А в паузе появляется выбор следующего шага.

Состояние “здесь и сейчас”

Состояние “здесь и сейчас” — это состояние, когда внимание человека не разорвано множеством открытых процессов и возвращено в текущий момент.

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.