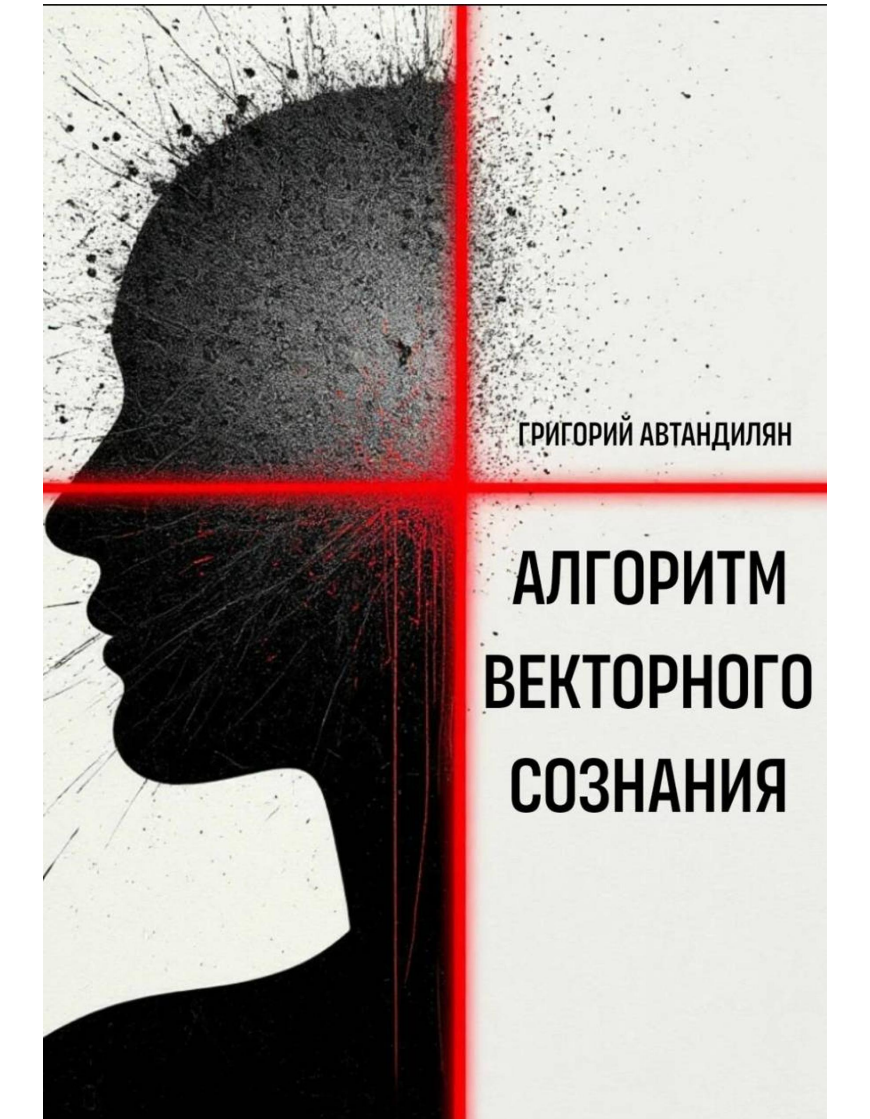




ГРИГОРИЙ АВТАНДИЛЯН

**АЛГОРИТМ
ВЕКТОРНОГО
СОЗНАНИЯ**

Григорий Автандилян

Алгоритм Векторного Сознания

<https://litres.ru/74252382>

SelfPub; 2026

Аннотация

Современный человек живет в состоянии постоянного ментального хаоса. Каждый день наш разум перегружается гигантскими потоками информации, чужими шаблонами и фоновыми тревогами. Мы тратим колоссальное количество энергии, но часто чувствуем себя бессильными перед обстоятельствами. «Алгоритм Векторного Сознания» (АВС) — это не эзотерические рассуждения и не слепая вера. Это пошаговая техническая инструкция по очистке вашего разума и возвращению контроля над собственной жизнью. Автор книги проделал масштабную работу, объединив и систематизировав личный жизненный опыт с проверенными временем методиками таких практиков, как Дмитрий Леушкин, Мирзакарим Норбеков, а также ключевыми идеями из учения Дона Хуана и Карлоса Кастанеды. В этой книге нет «воды». Только строгие законы внимания, проверенные физиологические механики и готовые алгоритмы действий.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Алгоритм Векторного Сознания

Глава

АЛГОРИТМ ВЕКТОРНОГО СОЗНАНИЯ (АВС)

Практическая философия и управление личной реальностью

Авторское учение, систематизированное на основе великих трудов и жизненного опыта

МАНИФЕСТ СУВЕРЕННОГО НАБЛЮДАТЕЛЯ (ВВЕДЕНИЕ)

Современный человек живет в состоянии постоянного ментального хаоса. Каждый день на наше сознание обрушиваются гигантские, неконтролируемые потоки информации: чужие навязанные мнения, агрессивные новости, социальные ожидания и жесткие шаблоны успешности. Наш разум оказывается полностью перегружен лишними мыслями, незавершенными внутренними диалогами и фоновыми тревогами о будущем. Как результат, большинство людей сталкиваются с хронической усталостью, потерей жизненных ориентиров, глубоким выгоранием и полным бессилием.

ем перед внешними обстоятельствами. Они чувствуют себя щепками, которые несет бурное течение жизни.

Большинство эзотерических учений сегодня предлагают иллюзорный уход от реальности в абстрактные медитации, а академическая наука часто полностью игнорирует тонкую связь между мыслью человека и материальным миром.

Данное учение — это «Алгоритм Векторного Сознания» (АВС). Это строгая, логичная и исключительно практическая система управления собственной жизнью. Здесь мы рассматриваем сознание как открытую систему, которая подчиняется понятным законам, а мысли — как реальные внутренние импульсы, способные напрямую менять качество, направление и события нашей жизни.

Этот Алгоритм не является абстрактной выдумкой или случайной фантазией. Как автор данного учения, я проделал колоссальную работу по исследованию человеческой природы. В основе этой системы лежит глубокий анализ трудов великих мыслителей, ученых и духовных практиков прошлого, помноженный на жесткий фильтр личного жизненного опыта. Я изучил десятки сложнейших концепций, отбросил неработающий эзотерический мусор и систематизировал крупинцы истинного знания в единую, монолитную структуру. АВС — это квинтэссенция проверенного опыта, упакованная в понятные шаги.

Этот текст создан не для слепой веры. Это пошаговая тех-

ническая инструкция по очистке разума от ментального мусора и выводу вашей личной эффективности на принципиально новый уровень. Тот, кто осваивает эту систему и берет управление в свои руки, навсегда выходит из позиции жертвы обстоятельств и становится Оператором собственной реальности.

ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ ОПЕРАТОРА (ГЛОССАРИЙ)

1. Ментальный хаос (Энтропия) — состояние беспорядка, шума и рассеяния внутренней энергии, вызванное избыточной информацией и неумением управлять собственными мыслями.

* На человеческом: Это «каша в голове» и бардак. Когда вы одновременно думаете обо всем сразу, ваши силы утекают во все стороны, как вода через сито. Вы устаете, ничего полезного так и не сделав.

2. Телесная калибровка (Сканирование) — восстановление осознанной связи между мозгом и телом через последовательное направление фокуса внимания на физические ощущения.

* На человеческом: Настройка связи между головой и телом. Пробегаясь вниманием от пальцев ног до макушки, мы возвращаем себя в настоящий момент, замечаем, где зажаты мышцы, и расслабляем их.

3. Дыхательная синхронизация — выравнивание внутрен-

него ритма, успокоение нервной системы и сердца с помощью контролируемого паттерна дыхания.

* На человеческом: Настройка ритма через дыхание. Дыша по схеме «6 секунд вдох — 4 задержка — 6 выдох — 4 задержка», мы убираем панику, насыщаем кровь кислородом и приводим мысли в порядок.

4. Осевая фиксация — концентрация внимания на позвоночнике для стабилизации физического состояния и успокоения ума.

* На человеческом: Выравнивание внутреннего стержня. Вы замираете и мысленно проводите линию от макушки до стоп вдоль позвоночника — главного энергетического канала в теле, мгновенно собираясь с силами.

5. Суверенный центр — твердое внутреннее состояние, при котором человек осознает себя главной причиной и управляющим своей жизни.

* На человеческом: Позиция «Я — хозяин своей жизни». Это состояние, когда вы на 100% уверены в своих силах, не зависите от чужого мнения и понимаете, что ваши действия создают ваше будущее.

ГЛАВА 1: Архитектура направленного внимания

Мысли не абстрактны. Каждый акт мышления — это реальный биоэлектрический импульс, формирующий нейронные связи нашего мозга. Наш базовый постулат: «Качество вашей реальности зависит от направления и чистоты вашего

внимания».

Закон 1.1: Фокусная последовательность (Частота сигнала)

* Теория: Человеческий мозг устроен таким образом, что попытка обрабатывать несколько независимых мыслительных процессов одновременно (так называемая многозадачность) резко снижает общую электропроводность нервной системы и генерирует внутренний шум. Каждая незавершенная или параллельная мысль потребляет вычислительный ресурс коры головного мозга. Сила разума и плотность его воздействия на реальность проявляются только тогда, когда мы умеем жестко разделять информационные потоки. Мы должны уделять каждой мысли отдельное, точечное и изолированное внимание. Как только одна задача полностью осознана и решена, фокус чисто переключается на следующую, не оставляя «фоновых хвостов».

* На человеческом: Многозадачность — это бред, который истощает мозг. Если вы пытаетесь одновременно решать проблему по работе, думать о бытовых делах и листать ленту, вы ни в чем не преуспеете и быстро устанете. Секрет силы в том, чтобы решать задачи последовательно: одна мысль в один момент времени, но со стопроцентной вовлеченностью.

* Совет Мудреца: Делайте одно дело в один юнит времени. Если вы пьете чай — пейте чай, если пишете отчет — пишите отчет. Разделяйте свои мысли, а не сваливайте их в

одну кучу.

* Практика «Ментальный Лазер»: Выберите любой физический предмет перед собой. В течение 3 минут удерживайте все свое внимание только на нем. Изучайте его текстуру, форму. Как только мысль улетает в сторону — мягко возвращайте её назад, тренируя навык однонаправленного удержания фокуса.

Закон 1.2: Маршрутизация внимания

* Теория: Внимание — это главный внутренний маршрутизатор и распределитель наших сил. Направляя фокус на какой-то объект, человека, проблему или тему, мы автоматически замыкаем с ними контур обмена. Объект, удерживаемый в фокусе, начинает разрастаться в нашей личной реальности, подчиняя себе наши последующие выборы, реакции и действия. Если внимание распределяется хаотично, система уходит в дефицит сил.

* На человеческом: Куда направлено ваше внимание — туда текут ваши силы. Если вы постоянно читаете плохие новости, смотрите пустые шоу или обсуждаете чужие проблемы, вы буквально отпускаете свои личные ресурсы этим событиям. Вы сами строите вокруг себя ту реальность, в которую круглосуточно смотрите.

Совет Мудреца: Сделайте аудит своего внимания. Защищайте свой фокус так же строго, как свой кошелек с деньгами.

ми. Не раздавайте его первому встречному триггеру.

Практика «Фильтр Входящего Трафика»: Прежде чем открыть любую статью, видео или вступить в спор, задайте себе жесткий вопрос: «Я хочу, чтобы ЭТО стало частью моей жизни и забрало мои силы?». Если ответ «нет» — немедленно закрывайте вкладку.

Ежедневный утренний ритуал настройки:

1. Контрастный душ: Чередование горячей и холодной воды каждые 30 секунд. (Активирует нервную систему и циркуляцию крови).

2. Дыхательная синхронизация: Квадратное диафрагмальное дыхание (6 сек. вдох через рот — 4 сек. задержка — 6 сек. выдох через губы — 4 сек. задержка). Повторять до легкой пульсации в голове для успокоения ума.

3. Телесная калибровка: Последовательный перенос фокуса внимания от стоп вверх до макушки, осознавая каждую зону отдельно и убирая мышечные зажимы.

4. Слияние со средой: Взаимодействие с природными объектами (земля, деревья, воздух) в течение 15 минут, полностью переключаясь на физическое восприятие природы.

5. Осевая фиксация: Полная остановка движения на 10 минут с удержанием внимания строго на векторе «макушка — стопы» вдоль позвоночника для центрирования сил.

6. Фиксация суверенного центра: 4 минуты удержания

ощущения себя как Абсолютного Наблюдателя и Центра управления собственной реальностью.

7. Верификация изменений: Финальный внутренний осмотр тела, фиксация чистой разницы между состоянием «До» и «После» для закрепления результата.

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.