

Проверено
Работает

Психология УЛИТКИ

Замедлись
и верни смысл тому,
что действительно
важно



Галина Козлова
Андрей Смирнов

Галина Козлова

Психология улитки

«Издательство «Перо»

2026

УДК 159.9
ББК 88.37

Козлова Г.

Психология улитки / Г. Козлова — «Издательство «Перо», 2026

ISBN 978-5-00289-067-5

«Что, если настоящая сила не в том, чтобы двигаться быстрее, а в том, чтобы найти свой ритм? Мы живём в мире, который всё время ускоряется: быстрее принимаются решения, быстрее растут ожидания, быстрее проходит сама жизнь. И всё чаще мы движемся на автопилоте-уставшие, перегруженные, постепенно теряя связь с собой, со своими чувствами и тем, что для нас действительно важно. «Психология улитки» предлагает другой путь. Путь осознанного движения — спокойного, глубокого и устойчивого. Путь, основанный на внутреннем слушании, эмоциональном равновесии и доверии к собственной жизни. Через яркие метафоры, живые истории и практические инструменты Галина Козлова и Андрей Смирнов помогают читателю заново выстроить свой внутренний дом — пространство внутренней опоры, которое больше не зависит от внешних обстоятельств...»

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-00289-067-5

© Козлова Г., 2026

© «Издательство «Перо», 2026

Содержание

Замедлиться, чтобы вернуться к главному	6
Введение. Психология улитки и ритмы нашей жизни	7
Глава 1. Жизнь на автопилоте	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Галина Козлова Андрей Смирнов

Психология улитки

© Г. Козлова, А. Смирнов, 2026

Замедлиться, чтобы вернуться к главному

Что, если настоящая сила не в том, чтобы двигаться быстрее, а в том, чтобы найти свой ритм?

Мы живём в мире, который всё время ускоряется: быстрее принимаются решения, быстрее растут ожидания, быстрее проходит сама жизнь. И всё чаще мы движемся на автопилоте-уставшие, перегруженные, постепенно теряя связь с собой, со своими чувствами и тем, что для нас действительно важно.

«Психология улитки» предлагает другой путь.

Путь осознанного движения – спокойного, глубокого и устойчивого. Путь, основанный на внутреннем слушании, эмоциональном равновесии и доверии к собственной жизни.

Через яркие метафоры, живые истории и практические инструменты Галина Козлова и Андрей Смирнов помогают читателю заново выстроить свой внутренний дом – пространство внутренней опоры, которое больше не зависит от внешних обстоятельств.

Эта книга поможет вам понять:

- почему стабильность незаметно превращается в ловушку
- как сделать тревогу и агрессию источником творческой энергии
- как вернуть жизненную силу, не заставляя себя и не выгорая
- почему именно замедление помогает двигаться вперёд яснее, глубже и честнее

«Психология улитки» – это не руководство по продуктивности и не набор быстрых решений. Это приглашение жить иначе.

В своём ритме. Слышать себя. Двигаться вперёд, не теряя внутренней опоры. Глубокая, спокойная и по-настоящему трансформирующая книга для тех, кто хочет не просто достигать целей – а по-настоящему проживать свою жизнь.

Введение. Психология улитки и ритмы нашей жизни

Современный человек живёт в ускоряющемся мире. Каждое десятилетие информация удваивается, ритм жизни становится всё плотнее, а ожидания общества – всё выше. Мы бежим быстрее, чем когда-либо, и одновременно чувствуем себя более уставшими и пустыми.

Нейрофизиология давно доказала: наша нервная система имеет собственные ритмы восстановления, и мы можем продуктивно работать только тогда, когда эти ритмы уважаем. Если мы игнорируем естественные паузы и моменты замедления, мы теряем связь с собой. Мы перестаём слышать себя и собственные ответы на важнейшие вопросы:

«Иуда я иду? Ради чего я живу?»

При этом человечество стоит на пороге новой эпохи. Всё больше исследований говорят о том, что средняя продолжительность жизни может вырасти до 100–110 лет. Это значит, что нам вовсе не обязательно спешить. У нас есть время научиться жить не только дольше, но и глубже.

История подсказывает: замедление всегда было частью великих открытий. Многие выдающиеся личности прошлого умели останавливаться, чтобы слушать себя, природу, время. Леонардо да Винчи часами наблюдал за полётом птиц, и именно это «безделье» дало толчок его гениальным изобретениям. Толстой уходил в «деревенскую тишину», чтобы осмыслить мир и себя. Восточные мудрецы веками учили: медленное дыхание рождает ясность сознания.

Современный мир даёт нам новые подтверждения этой истины.

– *Стив Джобс часто повторял, что лучшие решения приходили к нему во время долгих пеших прогулок, когда он просто шёл и позволял мыслям течь.*

– *Илон Маск, несмотря на сумасшедший график, практикует «white space thinking» – оставляет свободные от встреч и дел часы, чтобы дать мозгу «погулять» и находить нетривиальные идеи.*

– *Японцы называют это состояние «икигай» – умение замедлиться, чтобы почувствовать радость в простых вещах и обрести глубинный смысл своей жизни.*

– *Даже в мире спорта успех часто приходит к тем, кто умеет управлять паузами. Теннисист Роджер Федерер сознательно выстраивал свой график так, чтобы давать телу и нервной системе больше времени на восстановление.*

Интересно, что идея замедления присутствует почти во всех культурах и духовных традициях.

- В православии – это молитвенная тишина и практика поста.
- В буддизме – медитация и осознанное присутствие.
- В даосской культуре Китая – искусство «у вэй», недеяния, позволяющего течь в ритме природы.
- Даже в западной философии – от Сенеки до Хайдеггера – звучала мысль, что только замедлившись, мы начинаем по-настоящему существовать.

Таким образом, «замедление» – это не слабость, а стратегия силы. Это способ восстановить энергию, обрести внутренний дом и подготовиться к будущему, где время уже перестаёт быть врагом.



Глава 1. Жизнь на автопилоте



Представьте, что вы садитесь в машину и включаете «круиз-контроль». Дорога тянется километры за километрами, и вроде бы всё идёт гладко. Но одна проблема – вы перестаёте чувствовать, что именно вы ведёте. Машина едет сама, а вы становитесь пассажиром в собственной жизни.

Так устроена современная психология повседневности. Мы следуем сценариям, написанным не нами: «учись, чтобы поступить в хороший университет», «работай, чтобы купить квартиру», «создай семью, чтобы быть как все». Эти правила похожи на дорожные знаки, которые обещают безопасность, но лишают нас права выбрать свой маршрут.

Жизнь на автопилоте – это когда вы каждое утро просыпаетесь, идёте по привычному кругу дел, отвечаете на сообщения, выполняете обязательства – и при этом почти не задаёте себе главный вопрос:

«А я этого хочу?»

И в этом есть опасность. Мы живём, не замечая, как теряем контакт с собой. Кажется, что всё в порядке: работа, здоровье, отношения – но внутри копится усталость. Это как носить красивый костюм, который сшит не по вашей фигуре: внешне вы выглядите идеально, а внутри – постоянно дискомфортно.

Автопилот – это не жизнь. Это существование в режиме ожидания. И чем дольше мы в нём остаёмся, тем труднее вспомнить, что значит быть живым – чувствовать, рисковать, радоваться, ошибаться, выбирать по-настоящему.

Представьте себе молодую женщину. Ей 32 года. У неё престижная работа в банке, муж, ипотека, две поездки в год – летом в Италию, зимой в Альпы. В социальных сетях её жизнь выглядит как идеальная картинка. Но каждое утро, когда она встает с постели, внутри звучит тихий шёпот:

«А это точно моя жизнь?»

Она не помнит, когда в последний раз смеялась до слёз. Не помнит, когда делала что-то просто потому, что хотелось, а не потому, что «так надо». Вечером она падает на диван с бокалом вина и убеждает себя: «Это нормально. У всех так». Но глубоко внутри – пустота.

Другой пример: мужчина лет сорока. Вся жизнь он строил карьеру, не замечая, что его брак стал лишь «удобным контрактом». Сын подросток называет его «банкомат». Коллеги уважают его за дисциплину, но никто не знает, что в душе он чувствует себя заложником графика. Он успешен по всем внешним меркам, но когда вечером он выключает свет в спальне, то вдруг понимает:

«Я живу не свою жизнь. Я просто обслуживаю систему».

Это и есть автопилот. Мы живём по привычным маршрутам, не задавая себе вопросов. Мы ходим по кругу: работа, еда, сон, отпуск – работа, еда, сон, отпуск. И круг становится клеткой.

Но самое страшное даже не это. Страшнее то, что мы перестаём замечать свою боль. Мы настолько привыкли к дискомфорту, что начинаем воспринимать его как норму. Как человек, который долго носит тесную обувь: сначала она натирает, потом перестаёшь замечать, а через годы вдруг обнаруживаешь деформированную стопу.

Автопилот крадёт самое ценное – ощущение жизни.

Что же делать?

Как вырваться из этого замкнутого круга?

Автопилот – это не ваша личная слабость, а механизм выживания, встроенный в нашу нервную систему. Мозг выбирает экономить энергию. Он любит предсказуемость и повторение, даже если они лишают нас радости.

Но именно поэтому, если вы хотите вернуть себе жизнь, нужно пойти против автоматизма.

1. Замедлиться, чтобы услышать себя

Попробуйте хотя бы один раз в день выключить «шум» внешнего мира. Без телефона, без телевизора, без разговоров. Десять минут тишины – и вы начнёте слышать свой собственный голос.

Вопрос простой: **«Чего я хочу на самом деле?»**

Но ответ на него может перевернуть жизнь.

2. Маленькие сдвиги вместо революций

Не нужно сразу увольняться с работы или уезжать в горы. Начните с малого: пойдите другой дорогой на работу, поменяйте порядок утренних дел, попробуйте новое занятие.

Даже маленький шаг ломает застывший сценарий и возвращает вам чувство авторства.

3. Учитесь «снимать маски»

Мы привыкли быть «идеальными»: успешными, красивыми, уважаемыми. Но внутренняя свобода начинается там, где вы позволяете себе быть живым, а значит – иногда уставшим, ошибающимся, странным. Скажите друзьям: «Сегодня мне плохо». Скажите партнёру: «Я хочу по-другому».

Это честность, которая оживляет отношения.

4. Найдите точку живого интереса

Это может быть что угодно: чтение романов, танцы, волонтерство, игра на гитаре. Важно, чтобы это было ваше. Не потому, что «надо», а потому что горят глаза.

Один час настоящего интереса в неделю способен разбудить спящую энергию сильнее, чем неделя отпуска.

5. Осознайте: жизнь не обязана быть одинаковой для всех

Многие люди живут «как все» только потому, что боятся выделяться. Но мир изменился: сегодня выигрывают те, кто осмеливается идти своим путём.

Успех – это не соответствие шаблону, а согласие между внутренним и внешним.

Самое главное: не ждите «идеального момента».

Если вы чувствуете, что застряли на автопилоте, начните с крошечного шага прямо сегодня. Запишите свою мысль, которая пришла в голову. Позвоните человеку, с которым давно хотели поговорить. Откажитесь от одного дела, которое тянет силы.

Жизнь не начинается «когда-нибудь».

Она начинается в тот момент, когда вы возвращаете себе право выбирать.

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.