

12+



МЕТОД ДЕВЯТОЙ ВЕРСИИ

КНИГА О СОЗНАНИИ, ВОЛЕ
И ТИХОЙ СИЛЕ ОБЫДЕННОГО

АЛЕКСАНДР ЛОГВИНОВ

Александр Логвинов

Метод девятой версии

<https://litres.ru/74429588>

ISBN 9785007119450

Аннотация

Свобода — не когда у вас много выбора снаружи, а когда вы сами выбираете, как реагировать на всё внутри. Книга покажет путь от поверхностного существования, к жизни в которой вы сами пишете правила.

Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
ТАЙНАЯ РАБОТА СОЗНАНИЯ	7
Глава 1. Кто ты без мыслей?	8
Глава 2. Как рождаются мысли	10
Глава 3. Контекст и его капризы	12
Глава 4. Твоя воля — твой закон	15
Часть вторая ЛОВУШКИ УМА	18
Глава 5. Покой как ловушка	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Метод девятой версии

Александр Логвинов

© Александр Логвинов, 2026

ISBN 978-5-0071-1945-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Когда я первый раз сел писать эту книгу, я думал, что пишу ещё одно философское эссе. Потом понял, что пишу не книгу — а карту. Карту той территории, которую каждый из нас проходит один раз: территорию собственного сознания.

У меня есть привычка — каждую мысль, которая не даёт спать, записывать в блокнот, в заметки на телефоне. За несколько лет накопилось сотни страниц. О воли и судьбе. О времени и памяти. О том, почему мы торопимся и почему медлим. О смерти и о том, что между жизнями.

Сначала я думал, что это просто набор размышлений. Потом увидел: все они — про одно и то же. Про то, как наш внутренний мир создаёт внешний. Про то, что реальность — не то, что снаружи, а то, во что мы верим и на что направляем внимание. Про тихое знание, которое живёт в каждом из нас глубже любых слов, и которое мы почти никогда не слышим — потому что слишком громко думаем.

Эта книга не даст вам готовых ответов. Она даст вам вопросы. Вопросы, которые изменят то, как вы смотрите на свою жизнь. Потому что самый важный инструмент, который у нас есть — это не деньги, не связи, не знания. Это то, как мы мыслим.

Я не претендую на истину в последней инстанции. Я просто делюсь тем, что сам нашёл за сорок с лишним лет жиз-

ни, в финансах, в технике, в аналитике, в длинных ночных разговорах с самим собой. Если хотя бы одна мысль из этой книги заставит вас остановиться и посмотреть на мир иначе — значит, я не зря писал.

Читайте не спеша. Останавливайтесь. Перечитывайте. И самое главное — проверяйте всё на собственном опыте. Истина, которую вы не прожили сами — не ваша.

Часть первая

ТАЙНАЯ РАБОТА СОЗНАНИЯ

Глава 1. Кто ты без мыслей?

Представьте, что вы проснулись утром, и у вас в голове — ни одной мысли. Совсем. Ни о работе, ни о деньгах, ни о вчерашней ссоре, ни о завтрашней встрече. Просто тишина.

Кто вы в этот момент?

Не ваше имя. Не ваша профессия. Не ваши воспоминания. Не ваши планы. Просто — вы. То, что наблюдает за миром из-за глаз. То, что чувствует тёплое одеяло, слышит птиц за окном, чувствует запах кофе из кухни.

Большинство людей никогда не бывают в этом состоянии. У нас в голове постоянный диалог. Комментатор, который не умолкает ни на секунду. Который оценивает, сравнивает, беспокоится, вспоминает, строит планы. Мы настолько привыкли к этому комментатору, что считаем его собой.

Но это не вы. Это просто работа ума. Как работа сердца — бьётся. Как работа лёгких — дышат. Как работа ума — думает. Вы — тот, кто это наблюдает.

Я понял это однажды в метро. Я ехал на работу, и в голове у меня крутилось десять дел сразу: нужно позвонить кому-то, проверить отчёт, купить что-то, не забыть про встречу. И вдруг — я не знаю, как это произошло — я просто остановил эту болтовню. На секунду. И в эту секунду я понял: всё то, что я считал «моей жизнью» — это просто фильм, который мой ум прокручивает у меня в голове. А я — не ге-

рой фильма. Я — тот, кто в кинотеатре сидит и смотрит.

Это было одновременно и страшно, и удивительно. Страшно — потому что если я не мои мысли, то кто я вообще? Удивительно — потому что если я не мои мысли, то я могу выбирать, о чём думать. А если я могу выбирать, о чём думать — я могу выбирать, как жить.

В этом вся суть. Большинство людей живут так, как будто они — рабы собственных мыслей. Пришла мысль о неудаче — и человек расстроился. Пришла мысль о том, что его кто-то обидел — и человек разозгался. Пришла мысль о том, что он никому не нужен — и человек впал в депрессию.

Но вы не ваши мысли. Вы — хозяин мыслей.

Практика: Попробуйте три раза в день на одну минуту остановить внутренний диалог. Просто сидите и смотрите на любую вещь перед собой — чашку, лампу, стену. И ничего не думайте. Если мысль приходит — просто замечайте её и отпускайте, как облако, проплывающее по небу. Не ругайте себя, что не получается. Сам факт попытки уже меняет вас.

Глава 2. Как рождаются мысли

Мы думаем, что мы придумываем мысли. На самом деле — мысли приходят к нам.

Задумайтесь: откуда берётся следующая мысль, которая у вас появится в голове? Вы выбираете её? Нет. Она просто возникает. Из ниоткуда. Как пузырьёк в кипящей воде.

Ум — это генератор мыслей. Он выдаёт их непрерывно, 24 часа в сутки, даже во сне. Большинство из них — повторение вчерашних мыслей. А те — повторение позавчерашних. Мы живём в замкнутом круге собственного мышления, и думаем, что это и есть реальность.

Есть старая притча. Один человек пришёл к мудрецу и сказал: «У меня плохой характер. Что мне делать?» Мудрец ответил: «Принеси мне твой характер, и я его поправлю». Человек задумался. Он не мог принести свой характер. Потому что его нет в виде вещи. Есть только привычка думать определённым образом.

Характер — это просто набор устойчивых паттернов мышления. Привычка реагировать одними и теми же мыслями на одни и те же события.

Если вы привыкли на любую критику отвечать обидой — у вас такой характер. Если вы привыкли на любую трудность отвечать страхом — у вас такой характер. Если вы привыкли на любую неудачу отвечать «я пробую ещё раз» — у вас

такой характер.

И все эти привычки не вы родились с ними. Вы их выучили. То есть — вы их создали своими повторяющимися мыслями.

То, что вы думаете много раз — становится вашей верой. То, во что вы верите — становится вашим характером. То, что у вас за характер — становится вашей судьбой.

Всё начинается с одной маленькой мысли, которой вы позволили повториться достаточно много раз.

Самое удивительное — это работает в обе стороны. Если вы могли создать эти паттерны — вы можете их изменить. Нужно просто начать думать другие мысли. Сначала это будет сложно. Потому что старые мысли — как глубоко протоптанная тропа. По ней ходить легко. Новые мысли — как дорога в густом лесу. Чтобы она появилась, нужно пройти по ней много раз.

Но каждый раз, когда вы сознательно выбираете новую мысль вместо старой — вы прокладываете эту дорогу.

Практика: Заведите «дневник мыслей». Каждый раз, когда вы поймаете себя на негативной или повторяющейся мысли — запишите её. И напишите три альтернативные мысли на эту же тему. Через неделю вы увидите, сколько у вас одинаковых мыслей, которые вы думаете каждый день. А через месяц — заметите, что начали думать иначе.

Глава 3. Контекст и его капризы

Одна и та же фраза, сказанная разными людьми в разных ситуациях, может значить совершенно разные вещи.

«Я люблю тебя», — сказанное любимым человеком — одно. «Я люблю Вас», — сказанное мошенником, который хочет ваших денег — совсем другое.

Всё в этом мире зависит от контекста. И самое главное — контекст, в котором вы рассматриваете свою жизнь.

Большинство людей даже не подозревают, что они живут внутри какого-то контекста. Они просто принимают как данность: «нужно зарабатывать деньги», «нужно строить карьеру», «нужно выйти замуж/жениться», «нужно иметь детей», «нужно быть успешным». Кто сказал, что нужно? Кто придумал эти правила? Никто не знает. Все просто делают так, как все.

Это самый большой обман ума: он принимает один контекст за единственно возможный.

Я несколько лет работал в финансах. И я видел людей, которые зарабатывали много, и были несчастны. Потому что их контекст был «чем больше денег, тем лучше». Они не могли остановиться. Они не могли насладиться тем, что у них уже есть. Они всегда стремились к ещё большему. И когда они достигали очередной цели — им становилось только хуже. Потому что цель исчезала, а смысл не появлялся.

А потом я видел людей, которые зарабатывали копейки, и были счастливы. Потому что их контекст был другим. Их контекст был — «жить здесь и сейчас». Они радовались солнечному дню, хорошей еде, разговору с другом. Им не нужно было много.

Кто из них прав? Оба. Потому что правда — не снаружи. Правда — внутри того контекста, в котором вы живёте.

Самая большая свобода — это возможность менять контекст. Не менять жизнь. Менять то, как вы на неё смотрите.

У вас неудача на работе? В контексте «я неудачник» — это трагедия. В контексте «это опыт, который меня чему-то учит» — это возможность. В контексте «через десять лет я об этом даже не вспомню» — это ерунда.

Вы потеряли деньги? В контексте «деньги — самое главное в жизни» — катастрофа. В контексте «деньги приходят и уходят» — досадное недоразумение. В контексте «это проверка, на что я действительно готов» — интересная задача.

Вы больны? В контексте «я умираю» — ужас. В контексте «тело говорит мне, что я что-то делаю не так» — сигнал. В контексте «все умирают, и это нормально» — часть пути.

Учитесь менять контекст — и вы измените свою жизнь до неузнаваемости.

Практика: Возьмите любую проблему, которая вас сейчас беспокоит. И напишите пять разных контекстов, в которых эту проблему можно рассматривать. Один — самый плохой, какой только можно придумать. Второй — самый

хороший. Три — нейтральные. Посмотрите на проблему из каждого контекста. Вы увидите, что проблема — не сама по себе. Проблема — это только то, как вы на неё смотрите.

Глава 4. Твоя воля — твой закон

Среди всех мыслей, которые крутятся у вас в голове, есть один особенный вид. Это — волевые решения.

Большинство мыслей просто приходят и уходят. Но волевое решение — это когда вы говорите себе: «Я это сделаю». И после этого мир меняется.

Не много людей понимают, какая сила скрыта в человеческой воле. Мы привыкли думать, что воля — это когда ты можешь терпеть боль или отказывать себе в удовольствиях. Нет. Воля — это способность создавать реальность одним усилием сознания.

Вспомните любой момент в вашей жизни, когда вы твёрдо решили что-то сделать. Не просто подумали «хорошо бы», а решили — точка. Что происходило потом? Мир будто подстраивался под ваше решение. Появлялись нужные люди. Открывались нужные двери. Проблемы решались сами собой.

Так и есть. Воля — это не просто усилие над собой. Это сила, которая перестраивает реальность под ваше намерение.

Почему это работает? Я не знаю наверняка. Я знаю только, что это работает. Я проверял это много раз в своей жизни. В финансах, в бизнесе, в отношениях. Когда решение было твёрдым — всё получалось. Когда внутри сомнение — не

работает.

Есть один закон, который я вывел за много лет: мир настолько реален, насколько реальна ваша воля.

Если вы в своём решении колеблетесь — мир колеблется вместе с вами. Если вы не уверены — мир даёт вам тысячу причин отказаться. Если вы твёрды — мир уступает.

Проблема большинства людей в том, что они почти никогда не принимают настоящих волевых решений. Они принимают желания. «Хотелось бы». «Было бы неплохо». «Как бы сделать». Настоящее волевое решение — это когда вы сжигаете мосты за собой. Когда нет пути назад. Когда вы знаете, что вы это сделаете, несмотря ни на что.

Именно в этот момент начинается магия.

Я не говорю, что достаточно просто захотеть — и всё само появится. Нет. Работать всё равно придётся. Но работа, которую вы делаете с твёрдой волей — это совершенно другая работа. Она даётся легче. Она даёт результат. Она чувствуется как игра, а не как каторга.

Потому что, когда вы знаете, куда идёте — мир помогает вам идти.

Практика: Напишите одно волевое решение на ближайший месяц. Не десять. Одно. То, что действительно важно. Напишите его на листке бумаги. Напишите так: «Я сделаю [что-то] до такого-то числа. Точка». Положите этот листок на видное место. И каждый день, когда будете его видеть — напоминайте себе об этом решении. Не спорьте с собой. Не

придумывайте оправданий. Просто делайте. И посмотрите, что произойдёт с вашим миром за этот месяц.

Часть вторая ЛОВУШКИ УМА

Глава 5. Покой как ловушка

Все хотят покоя. «Вот бы наконец-то спокойно пожить», — говорят люди. «Вот когда я выйду на пенсию, заработаю достаточно денег, решу все проблемы — и буду жить спокойно».

Покой — это смерть.

Нет, я не хочу сказать, что нужно постоянно бежать и волноваться. Я хочу сказать, что покой в том смысле, в котором его обычно понимают — «когда ничего не происходит» — это самая опасная ловушка, в которую может попасть человек.

Потому что человек живёт только тогда, когда он растёт. А рост всегда происходит через напряжение. Через преодоление. Через выход из зоны комфорта.

Когда у вас всё спокойно, всё предсказуемо, всё по расписанию — вы не растёте. Вы просто существуете. Вы как растение в горшке, которому некуда расти дальше. Оно ещё зелёное, ещё живое, но уже не развивается. И рано или поздно — увядает.

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.