
Вася Сэй
Медитация в пробке: Дзен для городских сумасшедших
18+

Вася Сэй

# Медитация в пробке: Дзен для городских сумасшедших

«Автор»
2026

**Сэй В.**

Медитация в пробке: Дзен для городских сумасшедших / В. Сэй — «Автор», 2026

Эта книга — не про то, как стать монахом или сидеть часами в тишине. Она про то, как не сходить с ума в городе: в пробке, в офисе, в очереди, в телефоне, в тревоге.

© Сэй В., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 6

# Вася Сэй
# Медитация в пробке: Дзен для городских сумасшедших

## Глава 1

**Глава 1. Мозг в режиме уведомлений**

Утро, которое начинается с «дзынь»

Давайте честно. Вот ваше типичное утро. Будильник на телефоне. Вы ещё не открыли глаза, но рука уже тянется к экрану. Не потому что вы такой недисциплинированный человек. Просто телефон лежит рядом, и он вибрирует. Или светится. Или просто манит.

Вы смахиваете уведомление. Потом ещё одно. Потом видите, что кто-то ответил в чате. Потом вспоминаете, что надо проверить почту. Потом лента новостей подкидывает что-то важное (спойлер: не важное). И вот вы уже десять минут лежите с телефоном в руке, хотя планировали встать и сделать зарядку. Или просто спокойно позавтракать. Или хотя бы сходить в туалет без экрана.

Знакомо? Мне тоже.

Мы живём в мире, где наш мозг постоянно находится в режиме уведомлений. Не только телефон виноват. Уведомления — это не только всплывающие окна. Это ещё и внутренний голос, который говорит: «Ты забыл ответить», «Надо не забыть купить хлеб», «А почему он так странно посмотрел?», «Ты недостаточно стараешься». Этот внутренний шум ничем не отличается от внешнего. И он тоже жрёт нашу энергию.

В этой главе мы разберёмся, почему вы устаёте не от работы, а от постоянных переключений. Почему отдых в телефоне — это не отдых. И что можно сделать прямо сегодня, чтобы мозг перестал гудеть, как серверная в час пик.

# 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.