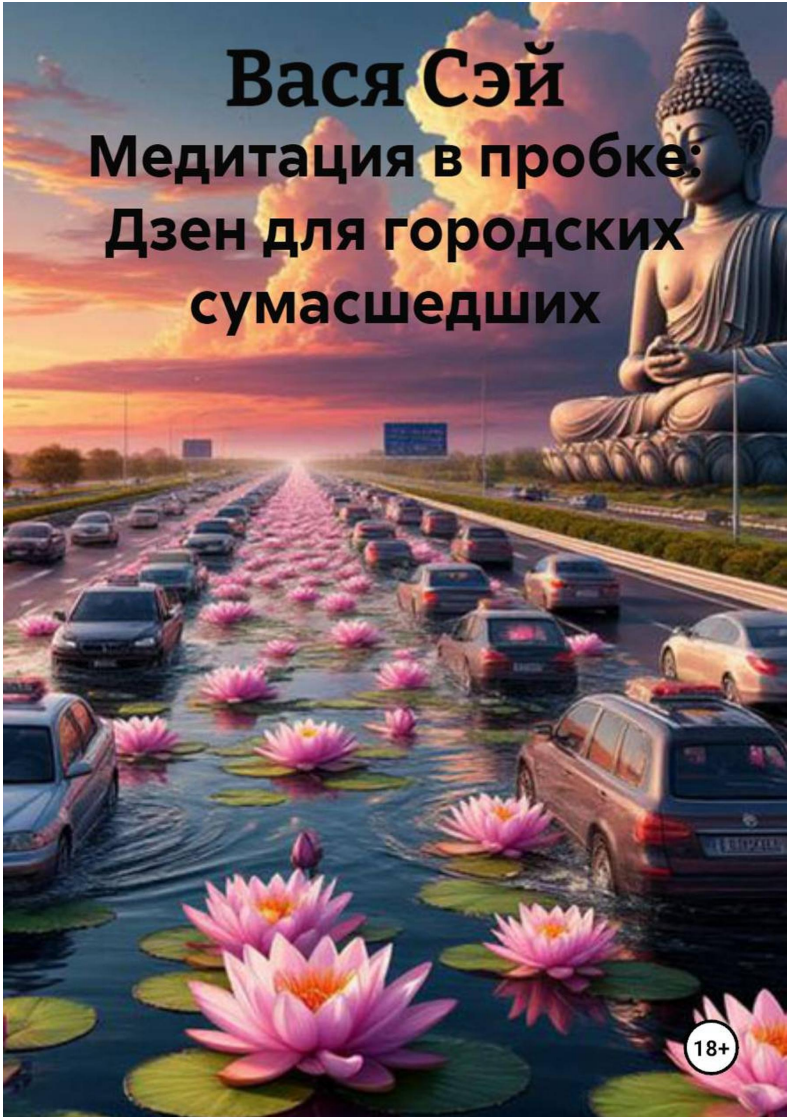

Вася Сэй
Медитация в пробке: Дзен для городских сумасшедших
18+

Вася Сэй

Медитация в пробке: Дзен для городских сумасшедших

https://litres.ru/74874877
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава 1 4
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.