

Книга на основе реального
опыта

ИЗ КАКОГО СОСТОЯНИЯ ТЫ ЖИВЁШЬ



ПОЧЕМУ ОДНИ И ТЕ ЖЕ СОБЫТИЯ
ЛОМАЮТ ОДНИХ И УСИЛИВАЮТ
ДРУГИХ И КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ
ВНУТРЕННИЙ УРОВЕНЬ

роберт стен

Роберт Стен

**Из какого состояния ты живёшь.
Книга о том, почему одни и те
же события ломают одних и
усиливают других и как изменить
свой внутренний уровень**

«Автор»

2026

Стен Р.

Из какого состояния ты живёшь. Книга о том, почему одни и те же события ломают одних и усиливают других и как изменить свой внутренний уровень / Р. Стен — «Автор», 2026

Я написал эту книгу не для вдохновения. И не для того, чтобы тебе стало «полегче на душе». Я написал её для тех, кто устал жить в постоянном внутреннем напряжении и уже понял, что проблема не в обстоятельствах, не в людях и не в отсутствии мотивации. Если ты много понимаешь, но это почти ничего не меняет — эта книга про тебя. Если ты чувствуешь, что борешься с собой годами, просто меняя формы этой борьбы — эта книга про тебя. В этой книге нет советов «как стать лучше». Нет позитивного мышления. Нет духовных лозунгов. Здесь есть карта состояний, из которых люди реально живут — от истощения и страха до ясности, покоя и жизни без внутреннего сопротивления. Я показываю, почему одни и те же события ломают одних и усиливают других. Почему попытки «взять себя в руки» часто только усугубляют состояние. И что на самом деле поднимает уровень энергии — без насилия над собой. Если ты готов честно посмотреть, из какого состояния ты живёшь, — дальше всё начинает меняться само.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. КАРТА УРОВНЕЙ ЭНЕРГИИ	6
ГЛАВА 2. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КАРТОЙ В ЖИЗНИ	9
ГЛАВА 3. КАК УРОВНИ ЭНЕРГИИ ПРОЖИВАЮТСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Роберт Стен

Из какого состояния ты живёшь. Книга о том, почему одни и те же события ломают одних и усиливают других и как изменить свой внутренний уровень

ВВЕДЕНИЕ

Я не собираюсь тебя убеждать. И не собираюсь ничего доказывать. Всё, о чём я буду говорить дальше, либо отзовётся у тебя сразу, либо нет. Это нормально. Эта книга не про веру. Она про узнавание.

Я исхожу из простой точки отсчёта – из бесконечности. Не как красивого слова и не как философской идеи, а как факта. Всё существует внутри неё. Всё, что ты видишь, чувствуешь, думаешь, боишься, желаешь – всё это происходит внутри бесконечного поля. У этого поля нет края, нет противоположности, нет альтернативы. Оно просто есть.

Когда я говорю «бесконечность», я не имею в виду абстрактное «что-то где-то». Я говорю о том, что присутствует в каждом твоём дне. В твоих проблемах, в твоих радостях, в твоей усталости, в твоих планах. Просто мы привыкли смотреть на жизнь с настолько узкой точки, что теряем масштаб.

Большая часть человеческих страданий возникает не из-за того, что происходит, а из-за того, как узко мы это рассматриваем. Когда ты сталкиваешься с трудностью и смотришь на неё как на центр вселенной, она действительно давит. Но стоит на секунду соотнести её с масштабом всей жизни – и напряжение начинает растворяться. Не потому, что проблема «исчезла», а потому что она перестала быть всем.

Я давно перестал бороться с жизнью. Не потому, что всё стало идеально, а потому что я понял: сопротивление не усиливает, а истощает. В бесконечности нет дефицита. Нет нехватки смысла, энергии, вариантов. Но когда ты смотришь из точки «мне не хватает», ты сам сужаешь поле восприятия до крошечного коридора.

Важно понять одну вещь сразу: эта книга не про то, как «стать лучше». Она не про исправление себя. Она про то, как увидеть, где ты сейчас, и почему ты там. И что именно даёт тебе возможность двигаться дальше – без насилия над собой.

Я не учился этому у гуру и не прочитал в одном откровенном тексте. Это складывалось годами – через наблюдение, ошибки, внутренние обвалы, спокойные периоды, ясные периоды и очень тёмные. Я видел, как одни и те же события ломают одних и усиливают других. И раз за разом причина оказывалась не в событиях, а в уровне энергии, с которого человек их проживает.

Эта книга – карта. Не территория. Она не заменяет твоё собственное ощущение истины. Она помогает ориентироваться. Как карта местности: она не идёт за тебя, но сильно снижает риск ходить кругами.

Если у тебя сейчас в жизни «что-то не так», не спеши чинить конкретные детали. Сначала посмотри на общий уровень, на фон. Именно с него всё и начинается.

ГЛАВА 1. КАРТА УРОВНЕЙ ЭНЕРГИИ

Всё, что существует, – это энергия. Тело – энергия. Мысли – энергия. Эмоции – энергия. Деньги, отношения, страхи, вдохновение, города, страны – всё это разные формы одного и того же, просто с разной плотностью и качеством.

Представь воду. Она может быть льдом, может быть жидкостью, может быть паром. Это не три разных вещества. Это одно и то же, но в разных состояниях. С энергией в жизни происходит то же самое.

Я использую понятие «уровни энергии», чтобы описать эти состояния. Каждый уровень – это не просто настроение. Это целый способ существования. На каждом уровне:

- по-разному думается
- по-разному чувствуется
- по-разному принимаются решения
- по-разному выглядит мир

– по-разному складываются события

Важно: уровень энергии – не про «хорошо» и «плохо». Это не моральная шкала. Это не про то, кто лучше, а кто хуже. Это про уместность и последствия.

Например, злость. Для человека, который долго жил в апатии и страхе, злость может быть шагом вперёд. Появляется энергия, границы, движение. А для человека, который жил спокойно и устойчиво, та же злость – шаг назад. Сама эмоция одна и та же, но контекст разный.

Чем ниже уровень энергии, тем меньше у человека внутреннего ресурса. Мысли становятся узкими, замкнутыми. Реакции – автоматическими. Созидание почти невозможно. Жизнь ощущается как давление.

Чем выше уровень, тем больше доступно выбора, гибкости, юмора, широты взгляда. Мир не обязательно становится «легче», но он становится понятнее.

Я использую шкалу от 1 до 1000 не потому, что это единственно верный формат, а потому что он удобен. Это просто линейка. Можно было бы использовать круги, спирали или другие образы – суть от этого не меняется.

Ниже 200 – это уровни выживания. Там много страха, напряжения, борьбы, застревания в прошлом.

От 200 до примерно 500 – уровни действия. Там строят, достигают, планируют, создают структуры.

Выше 500 – уровни бытия. Там важнее не то, что ты делаешь и чем владеешь, а то, из какого состояния ты живёшь.

Эта шкала нужна не для того, чтобы навешивать ярлыки. Она нужна для ориентации. Чтобы ты мог честно сказать себе: «Я сейчас здесь». Без стыда. Без самообмана.

Когда ты понимаешь, где ты находишься, становится ясно, какой следующий шаг возможен. Не скачок. Шаг. Попытка прыгнуть слишком высоко почти всегда заканчивается откатом.

Ещё один важный момент: мы не создаём реальность с нуля. Мы настраиваемся на уже существующие варианты. Как радиоприёмник. Частота, на которой ты находишься, определяет, какую «станцию» ты слышишь.

Если ты живёшь в постоянном напряжении и недовольстве, мир будет выглядеть враждебным. Если ты живёшь в интересе и уважении, мир будет отзывчивым. Это не магия. Это соответствие.

Эта карта работает и для людей, и для мест, и для занятий, и для информации. Ты можешь чувствовать, что одно пространство истощает, а другое наполняет. Что одни разговоры тянут вниз, а другие проясняют. Это и есть работа уровней энергии.

Важно использовать эту карту аккуратно. Не для того, чтобы ставить себя выше других. И не для того, чтобы оправдывать бездействие. А для того, чтобы понимать: каждый уровень – это этап. И каждый этап имеет свою логику.

Если ты используешь эту шкалу, чтобы давить, манипулировать или унижать, она перестаёт работать. Она начинает работать против тебя.

Лучше всего она работает тихо. Когда ты просто видишь, чувствуешь и выбираешь – без громких заявлений.

На этом фундаменте мы и будем двигаться дальше.

ПРАКТИКА К ГЛАВЕ 1

Вопросы для саморефлексии:

В каком состоянии я провожу большую часть обычных дней?

Какие эмоции для меня сейчас самые частые?

Где в жизни я действую на автомате?

В каких ситуациях у меня больше всего сужается взгляд?

Когда в последний раз я чувствовал расширение, лёгкость, ясность?

Практические задания:

В течение недели отмечай вечером, в каком состоянии ты был большую часть дня. Не анализируй, просто фиксируй.

Выбери одно действие, которое ты обычно делаешь на автомате, и сделай его медленно и осознанно, наблюдая за ощущениями.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Почему один и тот же опыт может усиливать одного человека и ослаблять другого?

Чем уровень энергии отличается от «характера»?

Почему попытка резкого скачка часто приводит к откату?

Как ты ощущаешь разницу между истощающим и поддерживающим пространством?

Что в твоей жизни сейчас больше всего влияет на общий фон состояния?

Какие сигналы тела говорят тебе о снижении уровня энергии?

МИНИ-ЧЕК-ЛИСТ

Признаки старого мышления:

– всё или ничего

– постоянное сравнение

– ожидание внешнего спасения

Признаки действия:

– маленькие шаги

– честное наблюдение

– снижение внутреннего шума

Сигналы ухода от ответственности:

- обвинение обстоятельств
- фантазии вместо действий
- стремление выглядеть, а не быть

ГЛАВА 2. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КАРТОЙ В ЖИЗНИ

Сразу скажу одну вещь, чтобы не было иллюзий. Уровни энергии – это не цель. Это не лестница, по которой нужно срочно взобраться наверх. Это инструмент ориентации. Как компас. Он не идёт за тебя, но сильно упрощает движение.

Почти всё, что делает человек, он делает по одной причине – чтобы почувствовать себя лучше. Даже когда он делает то, что явно вредит. Даже когда он разрушает отношения, здоровье или жизнь. Внутри всегда есть логика: «Так мне сейчас хоть немного легче, чем иначе».

Человек идёт на работу, чтобы заработать деньги. Деньги нужны, чтобы чувствовать безопасность. Безопасность нужна, чтобы не чувствовать страх. То есть всё снова упирается в состояние. Курение, переедание, прокрастинация, токсичные отношения – это не «глупость» и не «пороки». Это попытки подняться хотя бы на несколько пунктов по шкале, пусть и кривым способом.

Проблема в том, что большинство людей пытаются улучшить жизнь, не трогая базовое состояние. Они меняют внешние условия, но остаются на том же уровне энергии. И поэтому результат либо не приходит, либо быстро сходит на нет.

Ключевая идея этой главы простая, но непривычная: внутреннее благополучие – это не награда за успех, а условие для него. Не «сначала добьюсь – потом расслаблюсь», а наоборот. Если ты всё время живёшь в напряжении и нехватке, любые достижения будут восприниматься как временная передышка, а не как опора.

Ты можешь заметить это по мелочам. Например, если твоё состояние резко портится из-за мелкой внешней вещи – задержки, комментария, отказа, – значит, опора снаружи. Мир дёргает за ниточки, а ты реагируешь.

Когда внутренний фон стабилен, события перестают управлять тобой напрямую. Они всё ещё происходят, но не сбивают с ног.

Важно понять разницу между временным состоянием и привычным уровнем. Временное состояние – это то, что может меняться в течение дня: усталость, раздражение, воодушевление. Привычный уровень – это то, что остаётся, когда всё лишнее убрано. Когда нет отвлечений. Когда ты просто есть.

Если ты уедешь в отпуск, может стать легче. Но если через неделю всё снова возвращается – это был временный подъём. Новый телефон, новые отношения, новое обучение могут дать всплеск. Но если базовый уровень не сдвинулся, волна схлынет.

Очень показательный момент – тишина. Если ты остаёшься наедине с собой без телефона, музыки, задач, и тебе становится невыносимо – это не потому, что с тобой что-то не так. Это потому, что под отвлечениями лежит состояние, с которым ты не привык быть.

Многие путают апатию с покоем. Путают равнодушие с мудростью. Путают усталость с «я всё понял». Это опасная подмена. Настоящее спокойствие живое, тёплое, ясное. В нём есть присутствие. А апатия тяжёлая и вязкая, в ней нет энергии.

Ещё одна ловушка – социальные маски. Почти каждый человек умеет изображать состояние выше, чем есть на самом деле. Вежливость, улыбка, правильные слова. Это нормально на короткой дистанции. Но если жить в маске постоянно, энергия уходит на поддержание образа, а не на реальное движение.

Честное признание своего состояния – это не слабость. Это первый шаг вверх. Намного энергичнее сказать «мне сейчас плохо» и не играть роль, чем изображать «у меня всё отлично», когда внутри пусто.

Очень важный принцип: нельзя перескочить через уровни. Если ты находишься в страхе, тебе не нужно срочно становиться просветлённым. Следующий шаг – злость, отстаивание границ, возвращение силы. Если ты в апатии, то интерес и желание – уже огромный прогресс.

Попытки «быть выше» того, где ты есть, почти всегда заканчиваются откатом. Потому что это не прожито. Не переварено.

Эта шкала особенно полезна в общении. Люди часто говорят друг с другом, находясь на разных уровнях, и не понимают, почему разговор не работает. Человек в отчаянии не слышит рассуждений о смысле жизни. Человек в действии не слышит жалоб без намерения что-то менять.

Помощь возможна только с соседнего уровня. Не сверху и не с того же самого. Если ты стоишь на той же ступени, вы просто усиливаете друг друга. Если слишком высоко – тебя не слышат.

То же самое относится к себе. Чтобы подняться, не нужно давить. Нужно позволить себе прожить текущий уровень полностью и отпустить его.

Энергия поднимается не усилием, а освобождением. Не добавлением, а убираанием лишнего.

ПРАКТИКА К ГЛАВЕ 2

Вопросы для саморефлексии:

Что я сейчас делаю, чтобы почувствовать себя лучше?

Какие способы улучшения состояния у меня временные?

Где я путаю усталость с покоем?

Какие маски я ношу чаще всего?

Как я реагирую на тишину и отсутствие отвлечений?

Практические задания:

Каждый день на 5–10 минут убирай все отвлечения и просто наблюдай, какое состояние поднимается.

В одном разговоре попробуй честно обозначить своё реальное состояние, не украшая и не оправдываясь.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Почему благополучие – это условие, а не награда?

Чем временный подъём отличается от сдвига базового уровня?

Почему нельзя перескочить через уровень?

Как понять, что ты живёшь в маске?

Почему честность с собой экономит энергию?

В чём опасность подмены апатии «духовностью»?

МИНИ-ЧЕК-ЛИСТ

Признаки старого мышления:

– сначала всё исправить, потом жить

– ожидание внешнего разрешения

– отрицание текущего состояния

Признаки действия:

– внимание к фону

– разрешение чувствовать

– постепенное освобождение

Сигналы ухода от ответственности:

– постоянное отвлечение

– игра в образ

– поиск быстрых подъёмов

ГЛАВА 3. КАК УРОВНИ ЭНЕРГИИ ПРОЖИВАЮТСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ

Прежде чем разбирать конкретные уровни по отдельности, важно кое-что прояснить. Ни один человек не живёт на одном уровне постоянно. Даже если у тебя есть привычный фон, внутри тебя присутствует весь спектр. Просто какие-то уровни активны, а какие-то почти не задействованы.

Ты можешь быть уверенным и собранным на работе, раздражённым в дороге, равнодушным дома и вдохновлённым в разговоре с одним конкретным человеком. Это не противоречие. Это разные зоны жизни, которые включают разные слои энергии.

Поэтому, когда я говорю об уровнях, я не описываю «тип людей». Я описываю состояния сознания. Сегодня ты можешь читать этот текст из одного уровня, а через месяц – из другого. И смысл прочитанного будет ощущаться по-разному.

Ещё один момент, который часто упускают: уровень энергии – это не эмоция как таковая. Это целый режим восприятия. Эмоции – лишь самый заметный слой. Под ними лежат убеждения, скорость мышления, глубина внимания, телесные реакции, способ говорить и даже то, что ты считаешь возможным.

Каждый уровень – это отдельный мир. Не в метафорическом смысле, а буквально. В одном мире люди живут в постоянном напряжении и угрозе. В другом – в планировании и достижениях. В третьем – в созерцании и интересе. События могут быть похожи, но переживаются они радикально иначе.

Важно также понимать разницу между временным застреванием и хроническим. Временное застревание – это когда состояние приходит и уходит. Хроническое – когда оно становится фоном на недели, месяцы, годы. Именно хронические уровни формируют судьбу.

Если ты несколько дней находишься в раздражении – это не катастрофа. Но если ты годами живёшь в нём, мир начнёт подстраиваться. Отношения станут конфликтными, тело – напряжённым, возможности – узкими. Не как наказание, а как следствие соответствия.

Есть простой ориентир: если состояние длится больше нескольких недель и кажется «нормой», скорее всего, это твой текущий базовый уровень. И именно с ним имеет смысл работать, а не с редкими всплесками.

Ниже определённого уровня человек почти не осознаёт, что с ним происходит. Он чувствует боль, давление, нехватку, но не видит причин. Осознание начинается позже. Поэтому сам факт того, что ты можешь наблюдать своё состояние, уже говорит о том, что ты не на самом дне спектра.

Ещё одна важная вещь – энергия не любит сопротивления. Чем сильнее ты борешься с состоянием, тем дольше оно держится. Подавленная злость превращается в холодность. Подавленный страх – в хроническое напряжение. Подавленная печаль – в апатию.

Многие всю жизнь путают выражение с освобождением. Кричать, жаловаться, рассказывать одно и то же – это выражение. Оно лучше, чем подавление, но оно не поднимает. Оно фиксирует.

Освобождение начинается в тот момент, когда ты позволяешь состоянию быть, переставая его удерживать и переставая с ним воевать. Энергия – это движение. Всё, что движется, проходит. Всё, что зажато, застревает.

Поэтому путь вверх почти всегда выглядит парадоксально: не «стать лучше», а перестать мешать. Не «исправить себя», а прекратить внутренний конфликт.

Есть ещё один принцип, который кажется неприятным, но он работает безотказно. Энергия притягивает похожую энергию. Не потому, что мир злой или справедливый, а потому что резонанс.

Человек, живущий в подозрении, будет замечать подтверждения. Человек, живущий в интересе, будет видеть возможности. Это не выбор мыслей. Это уровень фильтра восприятия.

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.