

ПОДХОД, ПРОВЕРЕННЫЙ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ! 12 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ ВЛАСТИ

СИСТЕМА ОСОЗНАННОСТИ,
КОТОРАЯ ПЕРЕВОДИТ ИЗ
РЕЖИМА АВТОПИЛОТА В
РЕЖИМ УПРАВЛЕНИЯ.

РОБЕРТ СТЕН

NEW

Роберт Стен

**Автор своей жизни! 12
шагов к внутренней власти.
Система осознанности,
которая переводит из режима
автопилота в режим управления**

«Автор»

2026

Стен Р.

Автор своей жизни! 12 шагов к внутренней власти. Система осознанности, которая переводит из режима автопилота в режим управления / Р. Стен — «Автор», 2026

Вы живёте не своей жизнью. И даже не замечаете этого. Решения принимаются на автомате, эмоции управляют реакциями, старые убеждения диктуют сценарий. Вроде всё нормально, но внутри ощущение, что идёте не туда. Эта книга про одно: как перестать жить на автопилоте и вернуть управление себе. Без мотивационных криков и сложных теорий. Здесь чёткая система: как увидеть свои слепые зоны, разобрать установки, которые тихо управляют вами, выстроить ценности и закрепить новую версию себя через конкретные привычки. Вы научитесь принимать решения без лишней суеты, выдерживать давление, не зависеть от чужой оценки и не повторять одни и те же ошибки. Это не про вдохновение на три дня. Это про внутреннюю устойчивость на годы вперёд. Если вы готовы честно посмотреть на себя и изменить траекторию своей жизни, эта книга станет для вас инструментом, а не просто чтением.

Содержание

Введение. Начать с честности	5
Глава 1. Три уровня ясности о себе	7
Глава 2. Пересборка старых убеждений и встреча с тенью	9
Глава 3. Найти свои ценности и перестать жить чужой жизнью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Роберт Стен

Автор своей жизни! 12 шагов к внутренней власти. Система осознанности, которая переводит из режима автопилота в режим управления

Введение. Начать с честности

Когда-то на храме в Дельфах была высечена простая фраза – «Познай себя». Я долго думал, что понимаю её смысл. Мне казалось, что знать себя – это иметь мнение о своём характере, помнить свои сильные стороны и быть в курсе своих слабостей. Но чем глубже я вглядывался в себя и в других людей, тем яснее видел: почти каждый из нас уверен, что он осознанный человек, и почти каждый из нас ошибается.

Я хочу сразу сказать тебе честно: эта книга не про красивые размышления о душе и не про бесконечное копание в прошлом. Я буду говорить о двух навыках, которые всегда идут вместе – о внутренней и внешней осознанности. Если я понимаю, что происходит у меня внутри – мои мысли, желания, страхи, мотивы, – но не вижу, как я влияю на других, я остаюсь слепым наполовину. Если я отлично чувствую атмосферу в комнате и угадываю эмоции людей, но не понимаю собственных импульсов, я тоже живу вслепую.

Осознанность – это не мгновенное просветление и не переключатель «включено–выключено». Это степень ясности. Иногда я действую трезво и вижу картину целиком, а иногда действую на автопилоте, руководствуясь старыми привычками и автоматическими реакциями. И самое неприятное – я могу даже не замечать, что действую автоматически.

Исследования показывают неприятный факт: по-настоящему осознанных людей очень мало. Большинство из нас считает себя людьми, которые «понимают, кто они такие», но при этом не могут точно объяснить, почему принимают те или иные решения, почему застревают в одних и тех же конфликтах или почему регулярно саботируют собственные планы. Мы путаем уверенность в себе с ясностью, а привычку думать о себе – с реальным пониманием себя.

Я много раз видел, как опыт и власть делают человека менее осознанным, а не более. Чем дольше я занимаюсь чем-то, тем легче мне поверить, что я уже всё знаю. Чем больше у меня контроля, тем меньше я хочу слышать обратную связь. В этот момент я теряю перспективу. Я начинаю переоценивать свою компетентность, свою эмпатию, свою объективность – и именно тогда становлюсь наиболее слепым.

Есть ещё одна ловушка – бесконечная интроспекция. Мне казалось, что если я буду постоянно анализировать свои мысли и чувства, то автоматически стану более зрелым. Но оказалось, что можно годами копаться в себе и при этом становиться только тревожнее. Если я задаю себе неправильные вопросы, если я ищу оправдания вместо фактов, я не становлюсь осознаннее – я просто создаю более убедительную историю о себе.

Я понял важную вещь: осознанность – это не просто знание о себе, а способность видеть себя в реальности. Это умение одновременно держать в поле зрения свои внутренние процессы и то, как я проявляюсь во внешнем мире. Это баланс между «кто я» и «как меня видят другие». Без этого баланса я либо превращаюсь в углублённого интроспектора, который забывает о людях, либо в угодника, который живёт отражением чужих ожиданий.

В этой книге я буду идти постепенно. Сначала мы разберём уровни осознанности – от самого базового, где человек даже не понимает, что с ним происходит, до более глубокого, где он способен замечать собственные слепые зоны. Потом мы коснёмся теневой стороны личности, наших базовых убеждений и ценностей. Затем перейдём к разговорам – как с собой, так и с другими – потому что именно через диалог часто приходит настоящее понимание.

Я буду говорить от первого лица, потому что всё это я проживал сам. И я буду обращаться к тебе напрямую, потому что без твоей честности эта работа невозможна. Если ты готов увидеть не только сильные стороны, но и неприятные вещи о себе, если ты готов признать, что иногда действуешь из страха, эго или слепой привычки, тогда эта книга станет для тебя инструментом. Не для того, чтобы стать идеальным, а для того, чтобы стать реальным.

Глава 1. Три уровня ясности о себе

Когда я впервые задумался об осознанности, я представлял её как некое состояние просветления. Либо ты осознанный, либо нет. Со временем я понял, что всё гораздо проще и одновременно сложнее: осознанность – это уровень. Я могу быть осознанным в одной сфере жизни и полностью слепым в другой. И если я хочу расти, мне нужно честно определить, на каком уровне я сейчас нахожусь.

Уровень первый. Что я вообще делаю?

Самый базовый уровень – это способность замечать собственное поведение. Когда я живу на автопилоте, я действую по привычке: заедаю стресс, залипаю в телефоне, откладываю неприятные разговоры, прокрастинирую, раздражаюсь и не понимаю, почему. В этом состоянии я могу говорить «жизнь тяжёлая», но не вижу, какую роль я сам играю в этом хаосе. Я не связываю свои действия с последствиями.

Представь ситуацию: у тебя неприятный разговор с близким человеком. Вечером ты обедаешь, потом зависаешь в сериалах или играх до ночи, просыпаешься разбитым и раздражённым. И ты не видишь связи между разговором и своим состоянием. Ты не замечаешь, что еда и экран стали способом убежать от чувств. На этом уровне я не пытаюсь ничего менять – я просто учусь замечать.

Самая сложная задача здесь – не бороться с привычками, а увидеть их. Я могу неделю отслеживать, сколько времени трачу на соцсети, сколько раз автоматически беру телефон в руки, когда мне скучно или тревожно. Я не осуждаю себя, не обещаю срочно всё исправить. Я тренирую мышцу наблюдения. Потому что без неё любые изменения невозможны.

Уровень второй. Что я на самом деле чувствую?

Когда я убираю часть отвлекающих факторов, меня накрывает то, от чего я убежал. Тишина становится некомфортной. Под раздражением я обнаруживаю страх, под усталостью – злость, под апатией – разочарование. На этом уровне я перестаю спрашивать только «что я делаю?» и начинаю спрашивать «почему я это делаю и что я при этом чувствую?».

Многие люди проживают годы, не зная собственных эмоций. Они повторяют готовые формулировки – «я нормальный», «всё ок», «просто устал» – но не погружаются глубже. Когда я начинаю честно смотреть на свои чувства, мне становится не всегда приятно. Иногда я понимаю, что держусь за работу, отношения или образ жизни только потому, что боюсь перемен. И тогда отвлечения становятся особенно привлекательными.

Здесь важно помнить: эмоции – это просто эмоции. Они приходят и уходят. Я могу злиться и при этом не быть злым человеком. Я могу бояться и при этом действовать. Осознанность на этом уровне – это способность сидеть рядом со своим чувством и не убежать, но и не растворяться в нём. Я учусь говорить: «Я испытываю это», вместо «Я и есть это».

Уровень третий. Чего я о себе не вижу?

Самый глубокий уровень начинается там, где я сталкиваюсь со своими иллюзиями. Я могу считать себя разумным, добрым и объективным, но при внимательном наблюдении замечаю вспышки эго, зависти, упрямства и самообмана. Я могу защищать убеждения, которые давно устарели, просто потому что они стали частью моей идентичности. И самое трудное – признать, что я не так независим и рационален, как мне хочется думать.

На этом уровне я начинаю видеть свои слепые зоны. Я замечаю, как опыт делает меня самоуверенным, как власть уменьшает мою эмпатию, как привычка к успеху снижает готовность слышать критику. Я понимаю, что память и восприятие искажают реальность, и что я склонен объяснять свои ошибки внешними обстоятельствами, а чужие – их характером.

Зрелость здесь не в том, чтобы стать безупречным. Она в том, чтобы признать: да, во мне есть слабости, и я готов их видеть. Когда я перевожу свои убеждения из режима «я есть

это» в режим «у меня есть это», я получаю свободу выбора. Я могу оставить убеждение, могу изменить его, могу использовать его как инструмент, а не как клетку.

Осознанность развивается ступенчато. Сначала я замечаю поведение, затем чувства, затем скрытые убеждения и автоматические сценарии. Каждый уровень опирается на предыдущий. И если я пропускаю базу – наблюдение за своими действиями – то глубокая работа превращается в красивую теорию без реальных изменений.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии

В каких ситуациях я чаще всего действую на автопилоте и потом жалею об этом?

Какие эмоции я обычно пытаюсь заглушить отвлечениями?

Какие убеждения о себе я считаю «очевидной истиной», но никогда не подвергал сомнению?

Где в жизни я особенно сопротивляюсь обратной связи?

Если бы мне пришлось признать одну неприятную правду о себе, что это было бы?

Практические задания

В течение семи дней записывай каждый случай, когда автоматически тянешься к телефону или еде из-за стресса. Не меняй поведение – только фиксируй.

Выбери одну сильную эмоцию за неделю и разложи её на части: что произошло, что я подумал, что почувствовал, как отреагировал, и что из этого я могу пересмотреть.

Глава 2. Пересборка старых убеждений и встреча с тенью

Когда я начал внимательнее смотреть на себя, я довольно быстро заметил, что живу не только из осознанных решений, но и из старых установок, которые когда-то просто впитал и больше не проверял. Эти установки казались мне реальностью, а не интерпретацией. Я говорил себе: «Так устроен мир», «Я просто такой человек», «Со мной всегда так происходит», и даже не замечал, что это не факты, а выводы, сделанные много лет назад. Пока я не научился сомневаться в этих автоматических истинах, я оставался их заложником.

Во мне есть часть, которую я охотно показываю людям, и часть, которую я стараюсь не замечать. Я привык думать о себе как о разумном, добром и достаточно честном человеке, но если быть внимательным, во мне легко обнаруживаются зависть, мелочность, желание выглядеть лучше других и страх оказаться некомпетентным. Раньше я отталкивал эти качества, как будто они угрожали моей идентичности. Сейчас я понимаю, что именно попытка их не видеть и делает меня уязвимым.

Есть удобная иллюзия: если я не признаю в себе что-то неприятное, значит этого как будто нет. Но всё, что я вытесняю, никуда не исчезает, оно просто начинает управлять мной из-под тишка. Я могу искренне осуждать в других людях жадность или трусость и не замечать, как сам действую из тех же мотивов. Я могу раздражаться на чью-то самоуверенность, не понимая, что она болезненно задевает мою собственную неуверенность. В этом и проявляется моя тень – то, что я не включил в образ «хорошего себя».

Самый простой способ увидеть тень – обратить внимание на то, что меня сильнее всего триггерит. Если я непропорционально злюсь, если меня буквально выворачивает от чужого поведения, стоит задать себе неприятный вопрос: а где это есть во мне? Я не обязан радоваться своим слабостям, но если я их не признаю, я начинаю проецировать их на других. Тогда мне кажется, что мир полон эгоистов, манипуляторов или слабаков, хотя на самом деле я просто не готов встретиться с этими качествами в себе.

Я помню ситуацию, когда искренне считал, что один мой коллега – безответственный и ленивый. Я обсуждал его с другими, раздражался и считал себя более дисциплинированным. Лишь позже я заметил, что сам откладываю неприятные задачи и ищу оправдания своей прокрастинации, просто в более «приличной» форме. Осознание было неприятным, но освобождающим: вместо того чтобы воевать с образом коллеги, я начал работать со своей собственной привычкой избегать сложных решений.

Тень проявляется не только в проекциях, но и в резких эмоциональных вспышках. Когда я реагирую сильнее, чем того требует ситуация, почти всегда за этим стоит старая история. Это может быть страх быть отвергнутым, стыд за ошибки или убеждение, что я недостаточно хорош. Событие в настоящем лишь нажимает на старую кнопку, а я веду себя так, будто снова оказался в прошлом.

Чтобы разобраться с этим, я научился возвращаться к истокам. Когда меня захлёстывает эмоция, я спрашиваю себя: когда я впервые почувствовал нечто подобное? Какие правила о себе и мире я тогда усвоил? Возможно, когда-то я решил, что ошибаться стыдно, что любовь нужно заслуживать, что успех – единственное доказательство ценности. Эти правила помогали мне выжить в прошлом, но сегодня они могут ограничивать меня.

Важно не превращать эту работу в самобичевание. Если я обнаружил в себе зависть или трусость, это не повод объявлять себя плохим человеком. Это повод признать: да, во мне есть это качество, и теперь я могу выбирать, как с ним обходиться. Пока я отрицаю его, оно руководит мной; когда я называю его по имени, я получаю пространство для выбора.

Помимо тени есть ещё одна глубинная структура – мои базовые убеждения. Это не отдельные мысли, а фундаментальные идеи о себе и мире. Например, «я ценен только если успешен», «людям нельзя доверять», «если я расслаблюсь, всё развалится». Эти убеждения формируют фильтр, через который я смотрю на события, и влияют на решения гораздо сильнее, чем я готов признать.

Я могу десятилетиями строить карьеру, доказывая всем, что я компетентен, и не замечать, что в основе лежит убеждение «я недостаточно хорош». Я могу выбирать партнёров, которые требуют от меня постоянного доказательства любви, потому что верю, что любовь нужно заслужить. Пока убеждение остаётся неосознанным, я буду считать свои действия естественными и неизбежными. Но как только я выношу его на свет, я начинаю видеть альтернативу.

Работа с убеждениями начинается с наблюдения за результатами. Если я хочу понять, во что я верю, мне стоит посмотреть на свою жизнь как на итог этих верований. Повторяющиеся конфликты, однотипные ошибки, хроническое недовольство – всё это указывает на внутренние сценарии. Вместо вопроса «почему это опять со мной?» я могу спросить: «какое убеждение я сейчас подтверждаю?».

Например, если я убеждён, что мир небезопасен, я буду замечать прежде всего угрозы и игнорировать поддержку. Если я верю, что меня легко заменить, я буду чрезмерно стараться и выгорать. Осознанность здесь не в том, чтобы срочно заменить убеждение на позитивное, а в том, чтобы увидеть, как оно работает. Я словно выхожу из режима «я есть это убеждение» в режим «у меня есть это убеждение».

Когда я перестаю полностью отождествляться со своими историями, я обретаю гибкость. Я могу оставить убеждение, могу скорректировать его или заменить более реалистичным. Я больше не обязан автоматически реагировать на каждый триггер. Вместо привычной реакции я могу выбрать новую, даже если сначала это непривычно и страшно.

Встреча с тенью и пересборка убеждений – это не одноразовый акт, а постоянный процесс. Каждый новый этап жизни подсвечивает новые слепые зоны. И если я хочу оставаться живым и развивающимся, мне придётся регулярно задавать себе неудобные вопросы и выдерживать не самый приятный ответ. Зато взамен я получаю внутреннюю целостность и реальное ощущение, что живу по своему выбору, а не по старой программе.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии

Какие качества в других людях вызывают у меня наиболее сильное раздражение или осуждение?

Какие повторяющиеся ситуации в моей жизни намекают на одно и то же внутреннее убеждение?

Какое убеждение о себе я никогда всерьёз не ставил под сомнение?

В каких ситуациях я реагирую слишком резко по сравнению с масштабом события?

Если представить, что моё главное ограничивающее убеждение – это всего лишь гипотеза, какой могла бы быть альтернатива?

Практические задания

В течение недели фиксируй каждый момент сильной эмоциональной реакции и записывай, какое убеждение могло быть задето в этой ситуации.

Выбери одно ограничивающее убеждение и напиши два сценария: как оно формирует твою жизнь сейчас и как могла бы выглядеть жизнь при более гибком взгляде.

Глава 3. Найти свои ценности и перестать жить чужой жизнью

В какой-то момент я понял, что вопрос «кто я?» почти всегда связан с вопросом «что мне делать дальше?». Когда я теряюсь в решениях, когда не понимаю, за что браться и что выбирать, это не потому, что вариантов слишком много, а потому что внутри нет ясной опоры. Если я не знаю, что для меня по-настоящему важно, любая дорога кажется одинаково сомнительной, и я начинаю метаться или жить по инерции.

Ценности – это не красивые слова для профиля в соцсетях и не список качеств, которыми приятно хвастаться. Это внутренние приоритеты, которые определяют, что для меня важнее в момент выбора. Когда я говорю, что семья для меня на первом месте, но регулярно выбираю работу, которая забирает всё время и энергию, я либо обманываю себя, либо просто не осознаю, что на самом деле ценю признание и статус больше, чем близость. Ценности проявляются не в заявлениях, а в расписании, в тратах, в ежедневных решениях.

Я долго пытался «выбрать» ценности, как будто это дело вкуса. Мне казалось, что нужно просто составить правильный список – развитие, свобода, здоровье, любовь – и жизнь автоматически выстроится. Но ценности нельзя придумать на пустом месте, их можно только обнаружить. Они уже проявляются в том, что приносит мне глубокое удовлетворение или, наоборот, сильную боль, когда я этого лишаюсь.

Чтобы понять свои ценности, мне пришлось честно посмотреть на лучшие и худшие моменты своей жизни. В какие периоды я чувствовал себя живым и цельным? Что тогда происходило? Какие качества я в себе уважал? И наоборот, в какие моменты мне было особенно тяжело и стыдно? Часто именно боль указывает на нарушенную ценность. Если я болезненно переживаю предательство, значит для меня принцип верности и надёжности действительно важен.

Иногда я замечал, что завидую людям, которые живут иначе. Раньше я считал зависть слабостью, но потом увидел в ней подсказку. Если я завидую человеку, который рискнул сменить профессию и пошёл за мечтой, возможно, во мне сильна ценность свободы и самореализации, которую я сам подавляю. Если меня восхищают люди, строящие крепкие семьи и вкладывающиеся в отношения, значит для меня важна близость и устойчивость, даже если я делаю вид, что мне комфортнее одному.

Ценности редко существуют поодиночке, они собираются в кластеры. Например, свобода может идти рядом с независимостью, творчеством и гибким графиком. Стабильность может быть связана с безопасностью, ответственностью и долгосрочными обязательствами. Когда я начинаю видеть такие связки, я лучше понимаю, почему одни решения наполняют меня энергией, а другие опустошают.

Следующий шаг – расставить приоритеты. Это неприятный момент, потому что приходится признать: я не могу одновременно ставить всё на первое место. Если я говорю, что ценю здоровье, но систематически жертвую сном ради работы или развлечений, значит здоровье стоит ниже в моём реальном списке. Осознанность здесь требует смелости назвать вещи своими именами и увидеть расхождение между декларируемым и фактическим.

Когда я честно ранжирую ценности, жизнь начинает упрощаться. Не становится легче, но становится яснее. Если я знаю, что глубоко ценю внутреннее спокойствие, я быстрее откажусь от проекта, который приносит деньги, но разрушает меня изнутри. Если я понимаю, что для меня принципиальна честность, я не буду искать сложные оправдания сомнительным действиям, даже если они выгодны. Я перестаю разрываться, потому что опираюсь не на эмоцию момента, а на устойчивую внутреннюю иерархию.

Важно не путать ценности с целями. Цель – это конкретный результат: заработать определённую сумму, получить должность, переехать в другой город. Ценность – это то, ради чего я вообще хочу этих результатов. Если я стремлюсь к должности, потому что ценю влияние и признание, это одно. Если потому что боюсь оказаться никем, это совсем другое. Без понимания ценности цель легко превращается в чужую гонку, в которой я выигрываю и всё равно остаюсь пустым.

Я также заметил, что ценности могут конфликтовать. Я могу ценить и карьеру, и семью, и свободу, и стабильность. В разные периоды одна из них выходит на первый план, и это нормально. Осознанность не в том, чтобы навсегда зафиксировать порядок, а в том, чтобы понимать, почему сейчас я делаю тот или иной выбор и какие последствия он несёт для остальных сфер.

Когда ценности становятся осознанными, они превращаются в инструмент принятия решений. В сложной ситуации я могу задать себе простой вопрос: как поступил бы человек, который действительно живёт по этим принципам? Это мгновенно убирает лишний шум. Я перестаю ориентироваться на то, что подумают другие, и начинаю ориентироваться на то, кем хочу быть.

Иногда это приводит к неприятным решениям. Мне приходилось отказываться от выгодных предложений, потому что они шли вразрез с моим пониманием честности или внутреннего равновесия. Мне приходилось признавать, что некоторые амбиции – не мои, а навязанные окружением. Каждый такой отказ сначала казался потерей, но позже я видел, что сохраняю целостность, а это ощущается гораздо ценнее краткосрочной выгоды.

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.