

МЫСЛЬ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

ВЫПУСК 15 | 2026

Алексей Фомичев



КАК ТЕХНИКА  
СНЯТИЯ  
ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ  
ОЧИЩАЕТ РЕАЛЬНОСТЬ

Алексей Фомичев

**Как техника «снятия  
прилагательных»  
очищает реальность**

«Автор»

2026

## **Фомичев А.**

Как техника «снятия прилагательных» очищает реальность /  
А. Фомичев — «Автор», 2026

Мысли текущего дня - это мини-журнал о жизни, проблемах, недостатках и способе найти общий язык со своим внутренним я. В каждом его выпуске я буду предельно честен как с собой, так и с читателем. Ведь только через искренность можно прийти к настоящему пониманию и, возможно, к решению тех вопросов, которые мучают нас годами. В этом выпуске "мыслей вслух" мы научимся настраивать многоуровневый «фильтр для сознания», главным элементом которого является простая, но мощная техника «снятия прилагательных».

© Фомичев А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Ваш мозг под атакой – как вернуть себе контроль?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Как техника «снятия прилагательных» очищает реальность

## Ваш мозг под атакой – как вернуть себе контроль?

**«Реальность – это то, что продолжает существовать и после того, как в это больше не верят.»**  
*Бернар Вербер*

Представьте, такую ситуацию, вы листаете ленту новостей и натываетесь на заголовок, который вызывает мгновенную и сильную эмоцию – праведный гнев, леденящий страх или бурный восторг.

В этот момент ваше рациональное «Я» отключается. Вы еще не успели проверить факты, но палец уже тянется к кнопке «Поделиться».

С точки зрения нейробиологии, это состояние известно как «эмоциональный захват»: ваша лимбическая система, в частности миндалевидное тело (амигдала), перехватывает управление у префронтальной коры и отключает рациональный анализ.

Как я писал в предыдущих выпусках журнала, наш мозг по своей природе склонен к «когнитивной скупости».



Он эволюционно настроен экономить энергию, выбирая легкие, быстрые, эмоциональные ответы вместо энергозатратного и медленного анализа.

Эта особенность делает нас чрезвычайно уязвимыми для фейков, пропаганды и маркетинговых манипуляций, которые намеренно проектируются так, чтобы бить по нашим инстинктам.

Как же в мире, спроектированном для взлома наших эмоций, сохранить интеллектуальную автономию и видеть реальность, а не ее искаженную, эмоционально заряженную версию?

Для этого существует последовательная система интеллектуальной защиты.

Сначала мы должны дезинфицировать саму информацию. Затем – проверить ее на соответствие внешнему миру. И наконец, сверить ее с нашим собственным внутренним компасом.



В этом выпуске "мыслей вслух" мы научимся настраивать этот многоуровневый «фильтр для сознания», главным элементом которого является простая, но мощная техника «снятия прилагательных».

Почему эмоции – плохой советчик?

Первый шаг к защите от манипуляций – это осознание нейробиологического конфликта, который постоянно разворачивается в нашей голове. Это классическое противостояние, понимание которого стратегически важно, ведь врага нужно знать в лицо.

## Внутренний конфликт в мозге

Наш мозг — «когнитивный скряга». Он экономит энергию, выбирая легкие эмоциональные ответы вместо энергозатратного анализа.

 <b>Служба безопасности</b> (Амигдала)		 <b>Генеральный директор</b> (Префронтальная кора)	
Локация:	Лимбическая система	Локация:	Лобные доли
Функция:	Быстрые инстинкты (бей, беги, замри)	Функция:	Логика, планирование, самоконтроль
Скорость:	Мгновенная	Скорость:	Медленная (аналитическая)
Затраты энергии	Минимальные	Затраты энергии	Колоссальные
Уязвимость:	Легко взламывается эмоциональными крючками.	Сила:	Биологический штаб поиска истины.

В нашем мозге идет непрерывная борьба двух систем. С одной стороны – префронтальная кора, наш «биологический штаб рациональности». В своей практике я называю ее «генеральным директором» мозга, отвечающим за планирование, самоконтроль и логический анализ.

С другой стороны – лимбическая система, и, в частности, амигдала, импульсивная служба безопасности, отвечающая за быстрые реакции «бей, беги или замри».

Современный информационный контент намеренно создается с использованием так называемых «эмоциональных крючков».

Новости и посты проектируются так, чтобы вызвать у вас страх, гнев или радость.

Их цель – спровоцировать «эмоциональный захват», во время которого амигдала подавляет активность префронтальной коры. В этот момент логика отключается, и мы становимся легкой добычей для манипуляторов.

«Помните: чем сильнее эмоция, тем слабее должна быть ваша вера в информацию до её тщательной проверки».

## **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.