

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ

в мире перегрузки



Книга 1

Ты не завершаешь.  
Поэтому **не спокоен.**

ЗАВЕРШАЙ. ОСТАНАВЛИВАЙСЯ. ЖИВИ.

А. Князев

Александр Князев

**Протокол спокойствия  
в мире перегрузки 1**

«Автор»

2026

## **Князев А.**

Протокол спокойствия в мире перегрузки 1 / А. Князев —  
«Автор», 2026

Ты не устал. Ты не завершил. Ты возвращаешься к одному и тому же: к разговору, который не закрыл, к решению, которое не принял, к задаче, которую отложил. Снова. И снова. И это не остановится. Ни отдыхом. Ни отвлечением. Пока ты не поставишь точку. Перегрузка — это не количество дел. Это количество незавершённого. Каждый открытый процесс удерживает тебя. Ты пытаешься думать. Но думать — не значит завершать. Пока нет действия — нет конца. Эта книга — не мотивация. Это протокол: заметить, завершить, остановиться. Без лишнего. Ты либо продолжаешь носить это внутри. Либо начинаешь закрывать. И в этот момент всё меняется. Мысли исчезают сами. Потому что им больше некуда возвращаться. Если ты: устал без причины, не можешь остановить мысли, откладываешь и возвращаешься - эта книга попадёт точно. Начни. И доведи до конца.

# Содержание

От автора	5
О книге	7
Главный принцип	9
Глава 1. Ты не устал. Ты рассеян	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Александр Князев

## Протокол спокойствия в мире перегрузки 1

### От автора

Ты уже пробовал остановиться.

Отдохнуть.

Отвлечься.

Переключиться.

Иногда даже получалось.

На время.

Но потом всё возвращалось.

Мысли снова начинали двигаться.

Внутри появлялось напряжение.

Спокойствие исчезало так же быстро, как появлялось.

И в какой-то момент возникает ощущение:

со мной что-то не так.

Кажется, что проблема в количестве дел.

В скорости жизни.

В нагрузке.

Но если посмотреть честно — дело не в этом.

Проблема не в том, сколько у тебя задач.

Проблема в том, сколько из них ты не завершил.

Каждый незавершённый процесс остаётся внутри.

Он не исчезает.

Не забывается.

Не растворяется сам.

Он остаётся активным.

И удерживает часть твоего внимания.

Именно поэтому ты не можешь остановиться.

Не потому, что не умеешь.

А потому, что часть тебя уже занята.

Ты думаешь, что это мысли.

Что их слишком много.

Что нужно как-то очистить голову.

Но мысли — это не причина.

Это следствие.

Ты возвращаешься туда, где осталось открытое.

Снова и снова.

И пока это открыто — это будет продолжаться.  
Ты можешь отвлечься.  
Можешь загрузить себя.  
Можешь попытаться не думать.  
Но это не работает.  
Потому что ты не закрываешь процесс.  
Эта книга не про мотивацию.  
Не про “думать правильно”.  
Не про позитив.  
Она про механизм.  
Простой.  
Проверяемый.  
Незавершённое удерживает внимание.  
Удержание создаёт возврат.  
Возврат становится мыслями.  
Мысли создают перегрузку.  
И обратный путь:  
Завершение освобождает внимание.  
Появляется пауза.  
Возникает тишина.  
Тебе не нужно менять себя.  
Не нужно становиться “лучше”.  
Тебе нужно увидеть, как это работает.  
И начать закрывать то, что уже открыто.  
Просто.  
Пошагово.  
В реальной жизни.  
И когда ты это начнёшь делать — ты заметишь:  
тишина не приходит.  
Она просто становится видимой.

## О книге

Эта книга про одно.  
Про то, почему ты не можешь остановиться.

Не потому, что у тебя много дел.  
И не потому, что ты не справляешься.

А потому, что внутри остаётся открытое.  
Ты живёшь и двигаешься.

Делаешь задачи.  
Общаешься.  
Принимаешь решения.

Но часть этого не закрывается.

Разговор остаётся недоговорённым.  
Решение — не принятым.  
Дело — не доведённым до конца.

И это не исчезает.  
Это остаётся внутри.  
Как активный процесс.  
И удерживает внимание.  
Из-за этого происходит простая вещь.  
Ты возвращаешься.  
Снова и снова.

К одним и тем же ситуациям.  
К одним и тем же людям.  
К одним и тем же мыслям.

И это воспринимается как перегруз.

Как усталость.  
Как “слишком много в голове”.

Но дело не в количестве мыслей.  
Дело в том, что они возвращаются.  
Ты не устаёшь от дел.  
Ты устаёшь от того, что не завершил.  
И пока это остаётся открытым — остановки не будет.  
Ты можешь:

отвлечься  
переключиться  
отдохнуть

попробовать не думать

Но это не убирает причину.  
Потому что процесс остаётся активным.  
И система будет возвращать тебя к нему.  
До тех пор, пока он не закрыт.  
В этой книге ты увидишь:

почему мысли не останавливаются  
почему сложно сосредоточиться  
почему появляется ощущение тупика  
почему невозможно “просто отпустить”  
почему ожидание не работает

И главное:  
что с этим делать.  
Не на уровне теории.  
А на уровне действий.  
Простых.  
Конкретных.  
Которые можно применить сразу.

Без подготовки.  
Без особого состояния.  
Без “настроиться”.

Каждая глава — это шаг.

От понимания  
к действию

От хаоса  
к ясности

От удержания  
к освобождению

И в какой-то момент ты начинаешь замечать:  
внутри становится тише.  
Не потому, что ты заставил себя успокоиться.  
А потому, что больше нечего держать.  
И тогда появляется состояние, которое ты пытался получить раньше.  
Без усилия.

## Главный принцип

Ты не перегружен жизнью.  
Ты перегружен тем, что не завершил.  
Каждый незавершённый процесс остаётся внутри.

Он не исчезает.  
Не забывается сам.  
Не “уходит со временем”.

Он остаётся активным.  
Как открытая задача, которую система не может закрыть.  
И из-за этого он удерживает часть твоего внимания.  
Это значит простую вещь:  
ты уже не полностью здесь.

Часть тебя находится там,  
где процесс не завершён.

И дальше происходит следующее.  
Ты начинаешь возвращаться.  
Не специально.  
Само.  
К одному и тому же:

к разговору  
к ситуации  
к решению  
к моменту

Снова и снова.  
И именно это ты называешь мыслями.  
Но это не “просто мысли”.  
Это возврат к незавершённому.

Чем больше у тебя таких процессов —  
тем чаще происходят возвраты.

Чем чаще возвраты —  
тем сильнее внутреннее движение.

Ты это чувствуешь как:

напряжение  
рассеянность  
усталость  
перегруз

И в этот момент ты начинаешь пытаться это остановить.

Думаешь больше.  
Пытаешься разобраться.  
Отвлекаешься.  
Ждёшь, что пройдёт.

Но ничего не меняется.  
Потому что причина остаётся.  
Процесс не закрыт.  
И система делает единственное, что может:  
возвращает тебя к нему.  
До тех пор, пока он не завершён.  
И здесь появляется второй важный момент.  
Что происходит, когда ты действительно завершаешь?  
Не прокручиваешь в голове.  
Не думаешь об этом.  
А реально ставишь точку.

Делаешь действие.  
Закрываешь разговор.  
Принимаешь решение.

В этот момент происходит простая вещь.  
Системе больше нечего удерживать.  
Внимание освобождается.  
Возврат прекращается.  
Мысль исчезает сама.  
Не потому, что ты её убрал.  
А потому, что она больше не нужна.  
И вместе с этим останавливается движение внутри.  
Появляется пауза.  
И в этой паузе ты впервые замечаешь:  
тишину.  
Не как усилие.  
Не как результат контроля.

А как естественное состояние,  
когда больше нечего держать.

И в этот момент становится понятно:  
Ты всё это время пытался управлять мыслями.  
Но нужно управлять процессами.

И как только ты начинаешь завершать —  
состояние меняется само.

## **ФОРМУЛА**

Если не завершил —  
ты держишь это внутри,  
возвращаешься к этому,  
и из-за этого перегружаешься.

Если завершил —  
ты отпускаешь,  
останавливаешься,  
и появляется спокойствие.

## Глава 1. Ты не устал. Ты рассеян

Андрей едет за рулём.

Обычный день.  
Та же дорога.  
Те же машины.

Всё знакомо.  
Он не думает о вождении.  
Тело делает всё само.

Руки держат руль.  
Нога чувствует педаль.  
Взгляд скользит по дороге.

Он здесь.  
Почти.  
И в этот момент появляется мысль.  
Сначала тихо.  
Почти незаметно.  
Вчерашний разговор.  
С женой.  
Ничего критичного.  
Но он не договорил.  
Не ответил.  
Ушёл от темы.  
И это осталось открытым.  
Сейчас это возвращается.  
Он не решает думать об этом.  
Оно появляется само.

Фраза.  
Пауза.  
Ещё одна фраза.

Он вспоминает, как это было.  
Потом — как могло быть.  
И в какой-то момент он уже не наблюдает.  
Он внутри.  
Он начинает додумывать.  
Как нужно было сказать.  
Как можно было закрыть этот разговор.

И чем дальше он идёт —  
тем сильнее это затягивает.

Он всё ещё едет.

Машина движется.  
Дорога перед ним.  
Но внимание уже не полностью здесь.  
Часть его уже там.  
В незавершённом разговоре.  
И именно в этот момент машина впереди тормозит.  
Обычная ситуация.  
Ничего экстренного.  
Но он реагирует позже.  
На долю секунды.  
И этого хватает.  
Удар.

Короткий.  
Глухой.

Всё происходит мгновенно.  
И в эту же секунду он возвращается.  
Резко.  
Полностью.  
Как будто его вытащили обратно.  
Первое, что возникает — не страх.  
Непонимание.  
Как это произошло?  
Ведь всё было под контролем.  
И только потом приходит ответ.  
Он не был здесь.  
Он был там.  
В разговоре, который не завершился.  
И это ключевой момент.  
Ты теряешь внимание не потому, что устал.  
Не потому, что не умеешь концентрироваться.  
Ты теряешь внимание потому, что оно уже занято.  
Часть тебя уже находится в другом процессе.  
В незавершённом.  
И это происходит не только за рулём.  
Ты сидишь за работой.  
Смотришь в экран.  
И через несколько минут понимаешь:  
ты ничего не сделал.  
Ты читаешь текст.  
И не помнишь ни одной строки.  
Ты разговариваешь с человеком.  
И вдруг осознаёшь, что не слышал последние слова.  
Ты смотришь на задачу.  
И не можешь начать.  
И каждый раз причина одна.  
Ты не здесь.  
Но важно понять:

## **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.