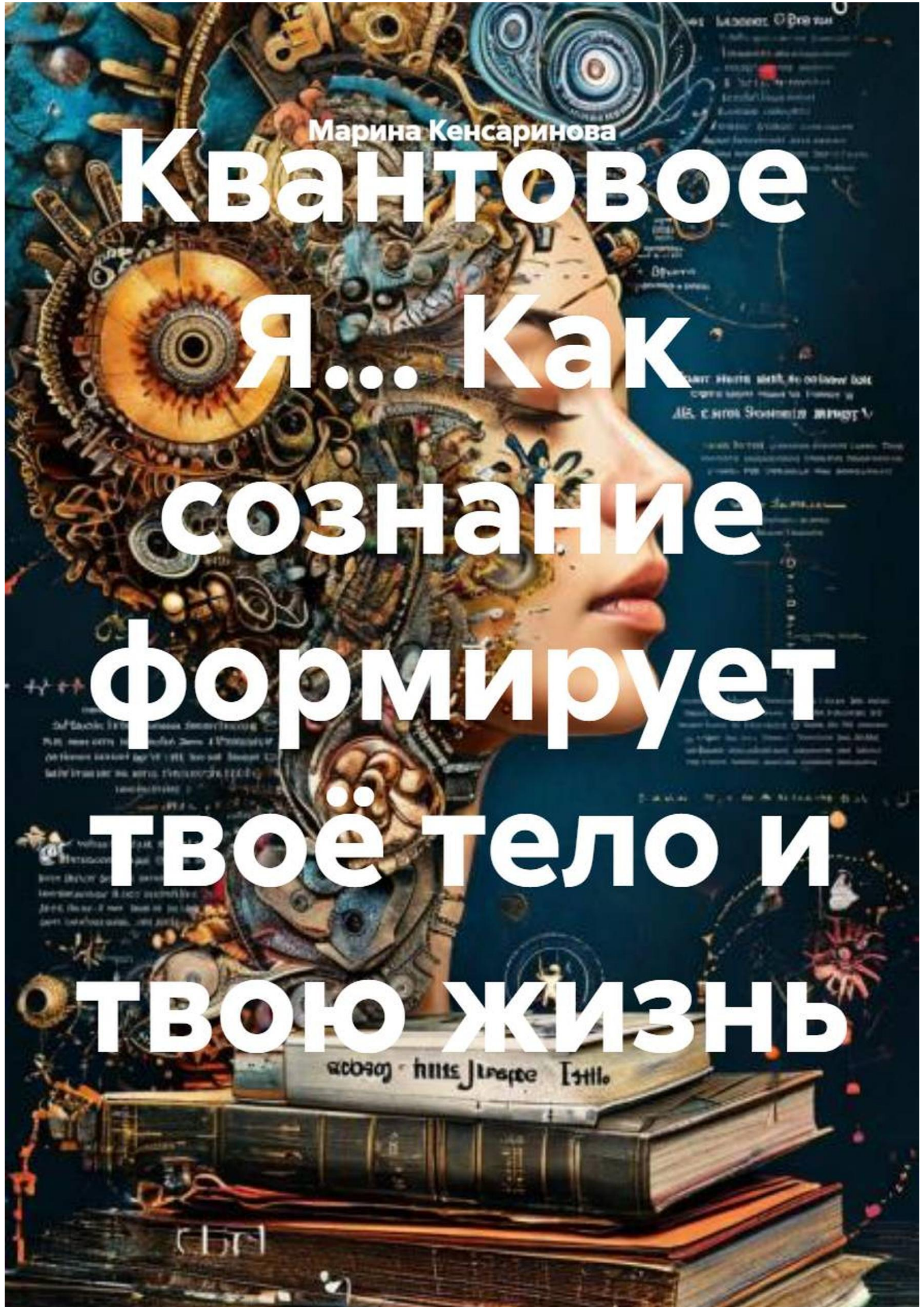




Марина Кенсарина

Квантовое я... Как сознание формирует твое тело и твою жизнь

Марина Кенсаринова

**Квантовое Я... Как
сознание формирует
твоё тело и твою жизнь**

«Автор»

2026

Кенсаринова М.

Квантовое Я... Как сознание формирует твоё тело и твою жизнь /
М. Кенсаринова — «Автор», 2026

Эта книга — не теория. Это 15 рабочих инструментов, которые меняют тело, мысли и сценарии жизни за 35 минут чтения. Вы узнаете, почему позитивные аффирмации не работают, как привычные мысли создают мышечные зажимы и болезни, и получите пошаговый алгоритм переписывания старых программ. Квантовая физика, психосоматика и нейробиология — без сложных терминов, с упражнениями и примерами. Для тех, кто устал от «почему так происходит» и хочет знать «что с этим делать».

© Кенсаринова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Квантовое Я... Как сознание формирует твоё тело и твою жизнь

Глава

Квантовое Я. Как сознание формирует твоё тело и твою жизнь

Введение: реальность не объективна

Ты когда-нибудь замечала, что в плохом настроении люди вокруг кажутся злыми, а в хорошем – добрыми? Мир не изменился. Изменилась ты. Это не философия. Это физика. Квантовый эксперимент доказал: электрон ведёт себя и как частица, и как волна. Пока за ним не наблюдают – он размазан по всему пространству. Как только направляют прибор – он занимает конкретное место. Твоя жизнь работает так же. Пока ты не обратила внимание на свои мысли – они бродят хаотично. Как только ты начала замечать, что говоришь себе каждое утро, – ты получаешь то, что заказываешь.

Из этой книги ты узнаешь, почему позитивные аффирмации не работают и что работает вместо них. Узнаешь, как привычные мысли создают мышечные зажимы и болезни. Получишь пошаговый алгоритм переписывания старых сценариев и техники «квантового наблюдения», которые можно применять прямо сейчас.

Глава 1. Состояние = геометрия

В квантовой физике есть понятие «волновая функция». Это математическое описание того, как частица может себя вести. Пока функция не схлопнулась в конкретную точку, частица существует во всех возможных состояниях одновременно. Твоё сознание работает так же. Пока ты не зафиксировала своё состояние, ты можешь быть и уставшей, и энергичной, и злой, и любящей. Но как только ты сказала себе: «Я вымотана», «Я ни на что не способна», «Меня не любят» – волновая функция схлопнулась. Ты создала реальность.

Пример из жизни. Одна женщина годами говорила себе: «Мне нельзя ошибаться». Она контролировала каждое слово, действие и эмоцию. В 35 лет у неё начались хронические головные боли и напряжение в челюсти. Врачи разводили руками. Причина была проста: её тело застыло в позе вечного солдата. Не было расслабления – не было восстановления. Упражнения из этой главы помогут тебе «поймать состояние», изменить геометрию тела и каждое утро выбирать своё состояние словом-ключом: спокойствие, лёгкость или интерес.

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.