

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ

в мире перегрузки



Книга 6

# ОСВОБОЖДЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Как завершённые процессы  
очищают ум и возвращают ясность

ЗАВЕРШАЙ. ОСТАНАВЛИВАЙСЯ. ЖИВИ.

А. Князев

# Александр Князев

## Протокол спокойствия в мире перегрузки 6

*<https://litres.ru/73988338>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Протокол спокойствия в мире перегрузки. Книга 6. Пространство между мыслями» — это продолжение системы о том, как человек может возвращать себе внимание, ясность и состояние «здесь и сейчас».

Эта книга показывает, почему мысли не всегда являются врагом. Часто мысль — это след открытого процесса: задачи без формы, разговора без точки, ошибки без вывода, ожидания без срока или старого внутреннего круга.

Автор простым языком объясняет, как увидеть мысль до вовлечения, как сделать паузу, как не продолжать каждую цепочку и как возвращать внимание к текущему моменту.

Книга не обещает жизнь без мыслей. Она показывает другой путь: не бороться с мыслями, а освобождать внимание через ясность, форму, точку и завершение процессов.

Это практическая книга для тех, кто устал от внутреннего шума и хочет жить спокойнее, осознаннее и ближе к себе.

# Содержание

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ В МИРЕ	7
ПЕРЕГРУЗКИ	
ОГЛАВЛЕНИЕ	8
От автора	9
О книге	10
Страница идеи	11
Введение	12
Как устроена эта книга	13
Главная линия книги	14
ЧАСТЬ 1. Почему внимание не свободно	15
Глава 1. Внимание как место, где живёт человек	16
Глава 2. Почему внимание занято даже в тишине	17
Глава 3. Как открытые процессы забирают внимание	18
Глава 4. Почему мысли возвращаются сами	19
Глава 5. Как внутренний фон занимает пространство внутри	20
Глава 6. Почему человек не может просто «не думать»	21
ЧАСТЬ 2. Мысль как след процесса	22
Глава 7. Мысль не всегда враг	23
Глава 8. Что показывает возвращающаяся мысль	24
Глава 9. Как отличить мысль от открытого	25

процесса	
Глава 10. Почему одна мысль тянет за собой целую цепочку	26
Глава 11. Как внимание проваливается в старый круг	27
Глава 12. Где появляется первая пауза	28
ЧАСТЬ 3. Пространство между мыслями	29
Глава 13. Что такое пространство между мыслями	30
Глава 14. Почему пауза не является пустотой	31
Глава 15. Как увидеть мысль до вовлечения	32
Глава 16. Почему не каждую мысль нужно продолжать	33
Глава 17. Как не идти за старым кругом автоматически	34
Глава 18. Как пауза возвращает выбор	35
ЧАСТЬ 4. Освобождение внимания	36
Глава 19. Что значит освободить внимание	37
Глава 20. Почему внимание освобождается через ясность	38
Глава 21. Как завершение процесса возвращает часть внимания	39
Глава 22. Как форма задачи снижает внутренний шум	40
Глава 23. Почему точка освобождает пространство внутри	41

Глава 24. Как внимание возвращается в настоящий момент	42
ЧАСТЬ 5. Как не захватываться внутренним шумом	43
Глава 25. Как заметить захват внимания	44
Глава 26. Как остановить цепочку без борьбы	45
Глава 27. Как не спорить с мыслью внутри себя	46
Глава 28. Как вернуть внимание к текущему действию	47
Глава 29. Почему тело помогает вернуться в реальность	48
Глава 30. Как короткое действие собирает внимание	49
ЧАСТЬ 6. Жизнь с более свободным вниманием	50
Глава 31. Как меняется состояние, когда внимания становится больше	51
Глава 32. Почему спокойствие появляется не через контроль, а через порядок	52
Глава 33. Как жить без постоянного внутреннего фона	53
Глава 34. Как возвращаться к себе в обычной жизни	54
Глава 35. Как не терять внимание в чужих процессах	55
Глава 36. Как сделать свободное внимание привычным состоянием	56

Схема системы книги 6	57
Итог книги	58
Финальная формула	59
Последнее слово автора	60
Об авторе	61
ОТ АВТОРА	62
О КНИГЕ	74
СТРАНИЦА ИДЕИ	83
ВВЕДЕНИЕ	89
КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА	102
ГЛАВНАЯ ЛИНИЯ КНИГИ	114
ЧАСТЬ 1. Почему внимание не свободно	125
ГЛАВА 1. Внимание как место, где живёт человек	126
ГЛАВА 2. Почему внимание занято даже в тишине	141
ГЛАВА 3. Как открытые процессы забирают внимание	156
ГЛАВА 4. Почему мысли возвращаются сами	173
ГЛАВА 5. Как внутренний фон занимает пространство внутри	188
Конец ознакомительного фрагмента.	192

**Александр Князев**  
**Протокол спокойствия**  
**в мире перегрузки 6**

**ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ**  
**В МИРЕ ПЕРЕГРУЗКИ**

**Книга 6**

**Система освобождения внимания**  
**Пространство между мыслями**  
**А. Князев**

# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

# От автора

# О книге

# Страница идеи

# Введение

# **Как устроена эта книга**

# Главная линия книги

# **ЧАСТЬ 1. Почему внимание не свободно**

# **Глава 1. Внимание как место, где живёт человек**

## **Глава 2. Почему внимание занято даже в тишине**

# **Глава 3. Как открытые процессы забирают внимание**

# **Глава 4. Почему мысли возвращаются сами**

# **Глава 5. Как внутренний фон занимает пространство внутри**

# **Глава 6. Почему человек не может просто «не думать»**

# **ЧАСТЬ 2. Мысль как след процесса**

# **Глава 7. Мысль не всегда враг**

# **Глава 8. Что показывает возвращающаяся мысль**

# **Глава 9. Как отличить мысль от открытого процесса**

# **Глава 10. Почему одна мысль тянет за собой целую цепочку**

# **Глава 11. Как внимание проваливается в старый круг**

# **Глава 12. Где появляется первая пауза**

# **ЧАСТЬ 3. Пространство между мыслями**

# **Глава 13. Что такое пространство между мыслями**

# **Глава 14. Почему пауза не является пустотой**

# **Глава 15. Как увидеть мысль до вовлечения**

# **Глава 16. Почему не каждую мысль нужно продолжать**

# **Глава 17. Как не идти за старым кругом автоматически**

# **Глава 18. Как пауза возвращает выбор**

# **ЧАСТЬ 4. Освобождение внимания**

# **Глава 19. Что значит освободить внимание**

# **Глава 20. Почему внимание освобождается через ясность**

# **Глава 21. Как завершение процесса возвращает часть внимания**

# **Глава 22. Как форма задачи снижает внутренний шум**

# **Глава 23. Почему точка освобождает пространство внутри**

# **Глава 24. Как внимание возвращается в настоящий момент**

# **ЧАСТЬ 5. Как не захватываться внутренним шумом**

# **Глава 25. Как заметить захват внимания**

# **Глава 26. Как остановить цепочку без борьбы**

# **Глава 27. Как не спорить с мыслью внутри себя**

# **Глава 28. Как вернуть внимание к текущему действию**

# **Глава 29. Почему тело помогает вернуться в реальность**

# **Глава 30. Как короткое действие собирает внимание**

# **ЧАСТЬ 6. Жизнь с более свободным вниманием**

# **Глава 31. Как меняется состояние, когда внимания становится больше**

# **Глава 32. Почему спокойствие появляется не через контроль, а через порядок**

# **Глава 33. Как жить без постоянного внутреннего фона**

# **Глава 34. Как возвращаться к себе в обычной жизни**

# **Глава 35. Как не терять внимание в чужих процессах**

# **Глава 36. Как сделать свободное внимание привычным состоянием**

# **Схема системы книги 6**

# **Итог книги**

# Финальная формула

# **Последнее слово автора**

# Об авторе

# ОТ АВТОРА

Эта книга о внимании.

Но не о внимании как о простой способности сосредоточиться.

И не о внимании как о силе воли.

И не о внимании как о напряжённой попытке держать себя под контролем.

Эта книга о другом.

О том, как внимание освобождается.

Потому что человек часто думает, что ему не хватает спокойствия.

Но очень часто ему не хватает не спокойствия.

Ему не хватает свободного внимания.

Внимание занято.

Оно стоит возле незавершённых разговоров.

Возле задач.

Возле обещаний.

Возле ошибок.

Возле решений.

Возле ожиданий.

Возле старых ситуаций.

Возле того, что не получило формы, вывода, границы или точки.

И пока внимание занято, человек не может полностью быть в настоящем.

Он может сидеть здесь.

Но внутри быть там.

Он может слушать человека.

Но часть внимания будет возвращаться к другому разговору.

Он может отдыхать.

Но внутри будет продолжаться рабочий день.

Он может лечь спать.

Но внимание будет проверять то, что осталось открытым.

Он может начать новое дело.

Но старая незавершённость будет тянуть часть сил назад.

Так появляется внутренний шум.

Не потому, что человек плохой.

Не потому, что он слабый.

Не потому, что он недостаточно старается.

А потому что внимание не свободно.

Предыдущие книги серии показали главный закон:

незавершённые процессы удерживают внимание.

Завершение процессов возвращает внимание человеку.

Мы уже говорили о перегрузке.

О состоянии «здесь и сейчас».

О том, почему внимание возвращается к незавершённо-  
му.

О задачах и их форме.

О завершённых процессах.

Теперь мы переходим к следующему уровню.

К системе освобождения внимания.

Потому что мало просто знать, что внимание удерживает-  
ся.

Важно увидеть, как оно освобождается.

Не в теории.

Не красиво.

Не мистически.

А практически.

Шаг за шагом.

Когда процесс назван, внимание уже меньше держит размытость.

Когда задача получает форму, внимание перестаёт держать её как бесконечное давление.

Когда разговор получает правду, внимание перестаёт вести его внутри ночами.

Когда ошибка получает признание, исправление и вывод, внимание перестаёт возвращаться к ней как к самонаказанию.

Когда ожидание получает срок, внимание перестаёт держать его как бесконечное «а вдруг».

Когда день получает точку, внимание легче выходит из

него и входит в отдых.

Всё это — освобождение внимания.

Не через борьбу.

Не через запрет думать.

Не через попытку силой выключить голову.

А через наведение порядка в открытых процессах.

Эта книга будет о пространстве между мыслями.

Но важно понять правильно.

Пространство между мыслями — это не пустота.

И не состояние, где у человека вообще нет мыслей.

Такого не нужно требовать от себя.

Мысли будут приходить.

Жизнь будет двигаться.

Дела будут появляться.

Разговоры будут происходить.

Ошибки будут возможны.

Решения будут требовать внимания.

Но между мыслью и продолжением старого процесса может появиться пространство.

Короткое.

Тихое.

Сначала почти незаметное.

В этом пространстве человек уже не обязан сразу идти за мыслью.

Мысль появилась — но он может увидеть её.

Мысль вернулась — но он может проверить, что она показывает.

Мысль зовёт в старый круг — но человек может не про-

должать.

Мысль напоминает о задаче — но человек может дать задаче форму.

Мысль возвращает к ошибке — но человек может взять вывод, а не снова себя наказывать.

Вот это пространство и есть начало свободы внимания.

Не свободы от жизни.

А свободы от автоматического вовлечения.

Когда человек не видит свои процессы, он просто проваливается в них.

Мысль пришла — он пошёл.

Вспомнил разговор — начал спорить внутри.

Вспомнил ошибку — начал винить себя.

Вспомнил задачу — начал тревожиться.

Вспомнил ожидание — начал проверять.

Так внимание сразу захватывается.

Но если появляется пространство, человек уже может сделать паузу.

Не большую.

Не идеальную.

Простую.

«Что это за мысль?»

«Какой процесс она показывает?»

«Он открыт или уже закрыт?»

«Нужно действие или это старый круг?»

«Что я могу завершить сейчас?»

«Где моя точка?»

Эти вопросы возвращают управление.

В книге 6 мы будем говорить именно об этом.

Как внимание освобождается.

Как появляется пространство между мыслями.

Почему не надо воевать с мыслями.

Почему мысль часто показывает открытый процесс.

Как отличить полезное напоминание от старого круга.

Как не идти за каждой мыслью автоматически.

Как возвращать внимание в настоящее.

Как пауза становится не пустотой, а местом выбора.

Эта книга продолжает всю систему.

Она не отменяет предыдущие книги.

Она собирает их глубже.

Если книга 1 показывала перегрузку, книга 2 — почему «здесь и сейчас» не удерживается, книга 3 — как освобож-

дается внимание, книга 4 — как оформлять задачи, книга 5 — как завершать процессы, то книга 6 показывает внутреннее пространство, которое появляется после этого.

Когда внимание начинает освобождаться, внутри становится тише.

Но тишина появляется не потому, что жизнь остановилась.

А потому что человек перестал автоматически продолжать всё, что всплыло в голове.

Вот об этом эта книга.

О внимании.

О паузе.

О пространстве между мыслями.

О том, как человек перестаёт быть заложником каждого внутреннего возврата.

И постепенно возвращается туда, где он действительно находится.

В настоящий момент.

В текущий шаг.

В свою жизнь.

# О КНИГЕ

Эта книга продолжает серию «Протокол спокойствия в мире перегрузки».

Первые книги постепенно раскрывали одну главную линию: человек перегружается не только от количества дел, а от количества незавершённых процессов, которые продолжают удерживать внимание.

В книге 1 мы говорили о перегрузке.

О том, почему голова не останавливается, даже когда день закончился.

О том, почему человек может отдыхать снаружи, но внутри всё равно продолжать держать дела, разговоры, решения и тревоги.

В книге 2 мы разбирали, почему состояние «здесь и сейчас» не удерживается.

Потому что внимание возвращается туда, где процесс не получил завершения.

В книге 3 мы подошли к теме освобождения внимания.

В книге 4 разобрали задачи: как они становятся давлением, если остаются размытыми, и как задача получает форму через название, шаг, время, границу и точку.

В книге 5 мы говорили о завершённых процессах.

О разговорах, решениях, ошибках, обещаниях, ожиданиях, этапах и днях, которые могут продолжаться внутри человека, пока не получат точку.

Книга 6 идёт дальше.

Она показывает, что происходит с вниманием после того, как человек начинает видеть процессы, оформлять задачи и завершать открытое.

Внутри появляется новое пространство.

Не пустота.

Не выключение мыслей.

Не полное молчание головы.

А пространство между мыслью и автоматическим продолжением.

Это очень важный уровень.

Потому что мысль сама по себе ещё не проблема.

Проблема начинается тогда, когда человек сразу идёт за мыслью и снова входит в старый процесс.

Вспомнил разговор — начал отвечать внутри.

Вспомнил ошибку — начал снова себя обвинять.

Вспомнил задачу — начал тревожиться.

Вспомнил ожидание — начал проверять.

Вспомнил прошлое — начал снова жить там.

Так внимание захватывается.

Книга 6 показывает другой путь.

Мысль появилась — человек замечает её.

Он не обязан сразу продолжать.

Он может остановиться на короткую паузу и спросить:

что это за мысль;

какой процесс она показывает;

открыт ли этот процесс;

нужно ли действие;

есть ли вывод;

или это просто старый круг.

В этом и начинается освобождение внимания.

Не через борьбу с мыслями.

Не через подавление.

Не через приказ себе «не думай».

А через ясность.

Через способность увидеть мысль до вовлечения.

Через умение отличить полезный сигнал от повторного круга.

Через паузу, в которой появляется выбор.

Эта книга не обещает, что мысли исчезнут.

Это было бы неправдой.

Мысли будут приходить.

Память будет работать.

Жизнь будет напоминать о задачах.

Иногда прошлое будет всплывать.

Иногда тревога будет пытаться вернуть внимание к старому.

Но человек может научиться не проваливаться в каждую мысль автоматически.

Это и есть пространство между мыслями.

Когда мысль пришла, но ещё не стала процессом.

Когда внутри появился короткий промежуток.

Когда человек успел увидеть:

«Я сейчас могу выбрать».

Продолжать старый круг или не продолжать.

Вернуться к задаче или записать её и поставить время.

Идти в вину или взять вывод.

Спорить внутри или признать, что разговор уже получил точку.

Ждать бесконечно или поставить срок.

Так внимание постепенно освобождается.

Не сразу всё.

Не рывком.

А через маленькие паузы, ясные проверки и завершение открытых процессов.

Эта книга написана простым языком.

Без мистики.

Без сложных терминов.

Без попытки сделать из человека идеальную машину.

Она нужна для обычной жизни.

Для работы.

Для дома.

Для разговоров.

Для отдыха.

Для вечера перед сном.

Для тех моментов, когда человек замечает, что вроде ничего не происходит, а внутри всё равно шумит.

Главная задача книги — показать, что внутренний шум можно не только терпеть.

Его можно разбирать.

Если мысль возвращается, она может быть следом открытого процесса.

Если процесс открыт, его можно увидеть.

Если его можно увидеть, ему можно дать форму.

Если ему можно дать форму, его можно завершить или поставить рабочую точку.

Если точка есть, внимание получает возможность отпустить.

А когда внимание отпускает, между мыслями появляется пространство.

И в этом пространстве человек снова чувствует себя здесь.

Не в старом разговоре.

Не в бесконечном ожидании.

Не в задаче без формы.

Не в вине без вывода.

А в текущем моменте.

В следующем шаге.

В своей жизни.

# СТРАНИЦА ИДЕИ

У человека есть внимание.

Внимание — это не просто способность думать.

Это место, где человек находится внутри себя.

Если внимание занято прошлым разговором, человек частично там.

Если внимание занято ошибкой, человек частично там.

Если внимание занято задачей без формы, человек частично там.

Если внимание занято ожиданием без срока, человек частично там.

Если внимание занято незавершённым днём, человек частично там.

И тогда человек вроде живёт сейчас, но не полностью находится в настоящем.

Он может смотреть на человека и не слышать его до конца.

Он может ехать по дороге и снова возвращаться к старому спору.

Он может отдыхать, но внутри продолжать рабочий процесс.

Он может лечь спать, но внимание будет проверять, что осталось незакрытым.

Так возникает внутренний шум.

Шум — это не всегда громкие мысли.

Иногда шум — это тихий фон.

Ощущение, что внутри что-то продолжает двигаться.

Что-то не закончено.

Что-то требует ответа.

Что-то просит решения.

Что-то не отпускает.

Что-то возвращает.

Книга 6 строится на простой идее:

внимание освобождается не тогда, когда мысли исчезают, а тогда, когда человек перестаёт автоматически продолжать каждый открытый процесс внутри себя.

Мысль может прийти.

Но человек не обязан сразу идти за ней.

Воспоминание может появиться.

Но человек не обязан снова входить в старый разговор.

Тревога может напомнить о задаче.

Но человек не обязан держать задачу в голове бесформенно.

Ошибка может всплыть.

Но человек не обязан снова превращать её в самонаказание.

Между мыслью и продолжением процесса может появиться пространство.

Очень короткое.

Почти незаметное.

Но именно в нём начинается свобода внимания.

В этом пространстве человек может спросить:

что это за мысль;

какой процесс она показывает;

он открыт или уже закрыт;

нужно ли действие;

нужен ли вывод;

или это просто старый круг.

Если процесс открыт, его можно оформить.

Если нужен шаг, его можно записать.

Если нужен вывод, его можно взять.

Если нужна точка, её можно поставить.

Если процесс уже закрыт, его не нужно продолжать заново.

Так внимание постепенно перестаёт быть захваченным каждым внутренним возвратом.

Оно начинает возвращаться туда, где человек находится сейчас.

В текущий разговор.

В текущий день.

В текущий шаг.

В настоящее.

Главная идея этой книги звучит так:

пространство между мыслями появляется там, где чело-

век видит мысль до вовлечения и не превращает каждый возврат в новый круг.

Это не борьба с мыслями.

Это не запрет думать.

Это не пустота.

Это ясность.

Мысль пришла — я вижу.

Процесс открыт — я оформляю.

Процесс завершён — я не продолжаю.

Внимание вернулось — внутри стало тише.

# ВВЕДЕНИЕ

Когда мысль появляется раньше выбора

Есть момент, который человек почти не замечает.

Мысль уже появилась.

Но человек ещё не успел выбрать, что с ней делать.

Этот момент очень короткий.

Иногда он длится секунду.

Иногда меньше.

Мысль всплыла — и человек сразу пошёл за ней.

Вспомнил старый разговор — и уже отвечает внутри.

Вспомнил ошибку — и уже снова обвиняет себя.

Вспомнил задачу — и уже тревожится.

Вспомнил ожидание — и уже проверяет телефон.

Вспомнил неприятную ситуацию — и уже снова живёт в ней.

Так происходит быстро.

Почти автоматически.

Человек даже не всегда понимает, что он вошёл в процесс.

Ему кажется, что он просто думает.

Но на самом деле внимание уже захвачено.

Оно ушло из текущего момента и вошло туда, где процесс остался открытым или привычно продолжился.

Вот почему человеку трудно быть здесь.

Не потому, что он не хочет.

Не потому, что он слабый.

Не потому, что он не умеет жить.

А потому что внимание слишком быстро уходит за мыс-

лью.

Мысль появляется раньше выбора.

И если человек не видит этот момент, он автоматически продолжает всё, что всплыло внутри.

В этом и начинается перегрузка.

Не обязательно с большого события.

Иногда с одной маленькой мысли.

«Надо было сказать иначе».

И пошёл внутренний разговор.

«А вдруг я забыл?»

И пошла тревога.

«Почему я так поступил?»

И пошла вина.

«Что они подумают?»

И пошёл страх оценки.

«А если не получится?»

И пошло напряжение.

Одна мысль может открыть целую цепочку.

И человек уже не здесь.

Он в прошлом.

В будущем.

В споре.

В ожидании.

В задаче.

В вине.

В доказательстве.

В попытке всё предусмотреть.

Так внимание теряет свободу.

Книга 6 начинается именно с этого понимания.

Мысль сама по себе не враг.

Мысль может быть полезной.

Она может напомнить о деле.

Показать открытый процесс.

Подсказать, что нужно завершить.

Вернуть к важному вопросу.

Помочь увидеть ошибку.

Помочь принять решение.

Проблема не в том, что мысль пришла.

Проблема в том, что человек часто не успевает увидеть её до вовлечения.

Он сразу становится внутри неё.

Как будто мысль не просто появилась, а сразу забрала управление.

Поэтому эта книга не будет учить бороться с мыслями.

Борьба с мыслями часто создаёт ещё больше напряжения.

Человек говорит себе:

«Не думай».

Но мысль возвращается.

Он злится:

«Опять я об этом думаю».

И появляется новый слой — раздражение на себя.

Была одна мысль.

Теперь две.

Был один процесс.

Теперь ещё и борьба с этим процессом.

Так внимание не освобождается.

Оно только сильнее запутывается.

Другой путь — не бороться, а видеть.

Увидеть мысль.

Увидеть, что она показывает.

Увидеть, открывает ли она реальный процесс или просто тянет в старый круг.

Увидеть, есть ли действие.

Есть ли вывод.

Есть ли точка.

Есть ли граница.

И вот здесь появляется пространство.

Не большое.

Не торжественное.

Не мистическое.

Простое внутреннее пространство между мыслью и продолжением.

Мысль пришла.

Но я ещё не пошёл за ней.

Я вижу её.

Я проверяю.

Я выбираю.

Это и есть начало освобождения внимания.

Предыдущие книги подвели нас к этому месту.

Мы уже увидели, что перегрузка часто создаётся незавершёнными процессами.

Мы увидели, почему состояние «здесь и сейчас» трудно удержать.

Мы увидели, как внимание возвращается к незакрытому.

Мы увидели, как задача получает форму.

Мы увидели, как процесс получает точку.

Теперь нужно увидеть, что происходит внутри самого момента возврата.

Как мысль появляется.

Как внимание захватывается.

Как человек может заметить этот захват.

Как между мыслью и продолжением появляется пауза.

Как в этой паузе рождается выбор.

Книга 6 будет идти именно по этому пути.

Сначала мы разберём, почему внимание не свободно.

Потом увидим, что мысль часто является следом процесса.

Потом перейдём к пространству между мыслями.

Потом покажем, как внимание освобождается через ясность, завершение и точку.

Потом разберём, как не захватываться внутренним шумом.

И в конце увидим новое состояние внимания.

Состояние, где человек не обязан проваливаться в каждую мысль.

Где мысль может прийти, но не забрать его полностью.

Где пауза становится местом выбора.

Где внимание возвращается в настоящий момент.

Важно сразу сказать честно.

Эта книга не обещает, что мысли исчезнут.

И не должна обещать.

Мысли — часть жизни.

Память работает.

Будущее требует планирования.

Прошлое иногда напоминает о себе.

Задачи появляются.

Люди говорят.

Ошибки случаются.

Решения требуют внимания.

Цель не в том, чтобы сделать голову пустой.

Цель в другом.

Чтобы человек перестал автоматически продолжать каждый внутренний возврат.

Чтобы он мог увидеть мысль раньше, чем она станет но-

ВЫМ КРУГОМ.

Чтобы он мог спросить:

«Что здесь открыто?»

«Что уже закрыто?»

«Что я могу сделать?»

«Что мне не нужно продолжать?»

«Где моя пауза?»

И когда такие вопросы появляются, внимание уже не полностью захвачено.

В нём появляется свобода.

А свобода внимания — это основа спокойствия.

Потому что где внимание свободно, там человек может быть здесь.

Не идеально.

Не всегда.

Не навсегда.

Но чаще.

Точнее.

Спокойнее.

И этого уже достаточно, чтобы жизнь начала ощущаться иначе.

# КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Эта книга устроена как путь.

Не как набор отдельных мыслей.

Не как случайные главы.

Не как теория о внимании.

А как постепенное движение от внутреннего шума к свободному вниманию.

Сначала мы смотрим на то, почему внимание не свободно.

Потом разбираем мысль как след процесса.

Потом переходим к пространству между мыслями.

Потом показываем, как внимание освобождается.

Потом учимся не захватываться внутренним шумом.

И в конце приходим к новому состоянию внимания.

Так книга идёт не от красивой идеи, а от простой человеческой ситуации.

Человек сидит спокойно, но внутри не спокойно.

Вроде ничего не происходит, но внимание занято.

Мысли приходят.

Возвращаются старые разговоры.

Всплывают задачи.

Напоминают о себе ошибки.

Тянет ожидание.

Появляется тревога.

И человек часто не понимает, что с этим делать.

Он пытается не думать.

Но мысль возвращается.

Пытается отвлечься.

Но внутренний фон остаётся.

Пытается заставить себя быть спокойным.

Но от этого становится ещё напряжённее.

Поэтому книга не предлагает бороться с мыслями.

Она предлагает увидеть, как устроен процесс.

Сначала важно понять: внимание занято не просто так.

Если оно возвращается к чему-то, часто там есть открытый процесс.

Неоформленная задача.

Незавершённый разговор.

Решение без точки.

Ошибка без вывода.

Ожидание без срока.

Старый круг, который человек продолжает внутри автоматически.

Первая часть книги показывает, почему внимание не свободно.

Здесь мы будем говорить о внимании как о месте, где человек находится внутри себя.

Если внимание ушло в старую ситуацию, человек частично живёт там.

Если внимание занято ожиданием, часть человека находится в будущем.

Если внимание держит незавершённый разговор, человек вроде здесь, но внутри продолжает отвечать там.

Эта часть нужна, чтобы читатель понял: проблема не в том, что у него есть мысли.

Проблема в том, что внимание постоянно занято открытыми процессами.

Вторая часть книги показывает мысль как след процесса.

Мысль не всегда враг.

Она может быть сигналом.

Она может показывать, что внутри осталось что-то открытое.

Но мысль может быть и старым кругом.

Она может возвращаться не потому, что нужно действовать, а потому что внимание привыкло идти по одной и той же дороге.

Здесь важно научиться различать:

мысль показывает открытый процесс;

или мысль просто тянет в повторение.

Это различие меняет многое.

Потому что если мысль показывает открытое, процесс нужно оформить.

Если мысль тянет в старый круг, его не нужно продолжать.

Третья часть книги посвящена пространству между мыслями.

Это центральное место книги.

Пространство между мыслями — не пустота.

Это не отсутствие жизни.

Не выключенная голова.

Не искусственное молчание.

Это короткая внутренняя пауза между появлением мысли и автоматическим вовлечением.

Мысль пришла.

Но человек уже не сразу проваливается в неё.

Он видит.

Проверяет.

Выбирает.

В этой паузе появляется свобода.

Не огромная.

Не идеальная.

Но настоящая.

Четвёртая часть книги раскрывает освобождение внимания.

Здесь мы увидим, что внимание освобождается через ясность.

Через форму.

Через завершение.

Через точку.

Через понимание своей части.

Через рабочую границу.

Чем меньше внутри бесформенных открытых процессов, тем больше внимания возвращается в настоящий момент.

Пятая часть книги показывает, как не захватываться внутренним шумом.

Потому что даже если человек понимает систему, старые привычки могут возвращаться.

Мысль может снова потянуть.

Вина может снова включиться.

Тревога может снова предложить проверить.

Разговор может снова начать звучать внутри.

Здесь важно не ругать себя.

А заметить момент захвата.

Понять, что происходит.

Остановить цепочку без борьбы.

Вернуть внимание к текущему шагу.

И дать телу паузу.

Шестая часть книги говорит о новом состоянии внимания.

Это не состояние, где у человека нет мыслей.

Это состояние, где человек уже не проваливается в каждую мысль автоматически.

Он может видеть мысль.

Понимать процесс.

Не продолжать старый круг без необходимости.

Возвращаться к текущему моменту.

И жить с большим внутренним пространством.

Каждая глава книги будет строиться просто.

Сначала объяснение.

Потом человеческий пример.

Потом итог.

Потом формула.

Так читатель не только понимает идею, но и видит, как она работает в обычной жизни.

Эта книга не требует особых условий.

Не нужно уезжать от людей.

Не нужно выключать жизнь.

Не нужно становиться другим человеком.

Достаточно начать замечать:

куда ушло внимание;

какая мысль его забрала;

какой процесс стоит за этой мыслью;

открыт он или уже закрыт;

что можно оформить;

что можно завершить;

что можно не продолжать.

Книга 6 показывает не то, как сделать голову пустой.

Она показывает, как вернуть человеку пространство внутри головы.

Чтобы между мыслью и реакцией появилась пауза.

Чтобы между воспоминанием и старым кругом появился выбор.

Чтобы между задачей и тревогой появилась форма.

Чтобы между ошибкой и самонаказанием появился вывод.

Чтобы между ожиданием и беспокойством появился срок.

Чтобы между внутренним шумом и человеком снова появилось внимание.

Именно так устроена эта книга.

От захваченного внимания — к свободному.

От автоматического продолжения — к паузе.

От внутреннего шума — к ясности.

От мысли, которая ведёт человека, — к человеку, который  
ВИДИТ МЫСЛЬ.

# ГЛАВНАЯ ЛИНИЯ КНИГИ

Главная линия книги б простая:

внимание освобождается тогда, когда человек перестаёт автоматически идти за каждой мыслью и начинает видеть процесс до вовлечения.

Мысль появилась.

Это ещё не проблема.

Проблема начинается тогда, когда человек сразу продолжает её как процесс.

Вспомнил разговор — и уже спорит внутри.

Вспомнил ошибку — и уже снова себя обвиняет.

Вспомнил задачу — и уже тревожится.

Вспомнил ожидание — и уже проверяет.

Вспомнил прошлое — и уже снова живёт там.

Так внимание захватывается.

Человек вроде ничего не выбирал.

Но уже оказался внутри старого круга.

Книга 6 показывает, что между мыслью и вовлечением может появиться пространство.

Короткое.

Тихое.

Сначала почти незаметное.

Но именно в этом пространстве человек начинает возвращать себе управление.

Не через борьбу с мыслями.

Не через запрет.

Не через давление на себя.

А через ясность.

Мысль пришла — я вижу её.

Я проверяю, что она показывает.

Это открытый процесс или старый круг?

Нужно действие или нужен вывод?

Нужно завершение или достаточно не продолжать закрытое?

Где моя пауза?

Где текущий шаг?

Эти вопросы создают внутреннюю опору.

Человек уже не обязан идти за каждой мыслью автоматически.

Он может увидеть.

Проверить.

Выбрать.

Именно это и есть начало освобождения внимания.

Свободное внимание — это не внимание без мыслей.

Это внимание, которое не захвачено каждым внутренним возвратом.

Мысли могут приходить.

Но они не обязаны сразу становиться хозяевами состояния.

Воспоминания могут появляться.

Но они не обязаны открывать старый спор.

Задачи могут напоминать о себе.

Но они не обязаны превращаться в тревогу.

Ошибки могут всплывать.

Но они не обязаны снова становиться самонаказанием.

Когда появляется пауза, появляется выбор.

А когда появляется выбор, внимание перестаёт быть полностью связанным с автоматической реакцией.

В этом смысл книги.

Сначала мы увидим, почему внимание не свободно.

Потом поймём, что мысль часто является следом процесса.

Потом разберём пространство между мыслями.

Потом покажем, как внимание освобождается через ясность, форму, завершение и точку.

Потом научимся не захватываться внутренним шумом.

И в конце придём к состоянию, где человек не проваливается в каждую мысль, а может оставаться ближе к настоящему.

Главная линия книги держится на нескольких простых законах.

Первый закон:

внимание уходит туда, где процесс не получил ясности.

Если задача размыта, внимание возвращается к ней.

Если разговор не завершён, внимание продолжает его внутри.

Если ошибка не получила вывода, внимание возвращает человека в вину.

Если ожидание не имеет срока, внимание держит его как постоянный фон.

Второй закон:

мысль часто показывает место, где внимание удержано.

Мысль не нужно сразу считать врагом.

Иногда она просто показывает:

«Здесь что-то открыто».

«Здесь нужен шаг».

«Здесь нужен вывод».

«Здесь нужна точка».

«Здесь нужна граница».

Третий закон:

между мыслью и продолжением может быть пауза.

Если человек не видит паузу, он автоматически идёт за мыслью.

Если видит — может выбрать.

Продолжать.

Оформить.

Завершить.

Или не входить в старый круг.

Четвёртый закон:

освобождение внимания происходит через ясность.

Не через насилие над собой.

Не через попытку выбросить мысли.

Не через требование всегда быть спокойным.

А через простые действия:

назвать процесс;

дать задаче форму;

увидеть свою часть;

поставить рабочую точку;

взять вывод;

закрыть то, что можно закрыть;

не продолжать закрытое внутри.

Пятый закон:

там, где внимание освобождается, появляется пространство.

Это пространство не всегда большое.

Иногда оно маленькое.

Одна секунда перед реакцией.

Один вдох перед ответом.

Одна пауза перед тем, как снова войти в старый круг.

Одна ясная фраза:

«Я вижу эту мысль, но не обязан продолжать её».

С этого начинается новое состояние внимания.

Не идеальное.

Но более свободное.

Книга б не обещает человеку жизнь без мыслей.

Она даёт другое:

умение не быть захваченным каждой мыслью.

Умение видеть внутренний возврат.

Умение различать открытый процесс и старую привычку внимания.

Умение возвращать внимание в текущий момент.

Умение создавать пространство между мыслью и реакцией.

И если всю книгу сжать до одной линии, она будет звучать так:

мысль пришла; внимание хочет пойти за ней; человек замечает этот момент; появляется пауза; в паузе появляется выбор; через выбор внимание начинает освобождаться.

Вот главная линия книги 6.

От автоматического вовлечения — к паузе.

От паузы — к выбору.

От выбора — к свободному вниманию.

От свободного внимания — к настоящему.

# **ЧАСТЬ 1. Почему внимание не свободно**

# ГЛАВА 1. Внимание как место, где живёт человек

Внимание — это не просто способность сосредоточиться.

Человек часто думает, что внимание нужно только для работы, учёбы, чтения, разговора или выполнения задачи.

Сосредоточился — значит, внимание есть.

Отвлёкся — значит, внимания нет.

Но в этой книге мы смотрим глубже и проще одновременно.

Внимание — это место, где человек находится внутри себя.

Если внимание здесь, человек больше находится в настоящем.

Если внимание ушло в прошлый разговор, человек частично находится там.

Если внимание ушло в будущую проблему, человек частично находится там.

Если внимание удержано ошибкой, человек частично живёт в этой ошибке.

Если внимание занято ожиданием, человек частично живёт не в текущем моменте, а в том, чего ещё нет.

Именно поэтому человек может физически быть в одном месте, а внутренне — совсем в другом.

Он сидит дома, но внимание на работе.

Он едет по дороге, но внимание в старом разговоре.

Он разговаривает с близким, но внимание в задаче, которую не завершил.

Он лег спать, но внимание продолжает проверять завтрашний день.

Он отдыхает, но внимание держит обещание, которое не выполнено и не закрыто.

Снаружи человек здесь.

А внутри — не полностью.

Это очень важное понимание.

Потому что спокойствие зависит не только от того, где находится тело.

Спокойствие зависит от того, где находится внимание.

Можно уехать на отдых и всё равно продолжать жить внутри рабочих процессов.

Можно быть дома с семьёй и всё равно внутренне отвечать кому-то из прошлого разговора.

Можно лечь спать в тишине и всё равно быть внутри тревоги.

Можно закончить дело внешне и всё равно продолжать его внутри головы.

Тогда человек удивляется:

«Почему я не отдыхаю?»

«Почему я не могу быть здесь?»

«Почему я вроде свободен, но внутри напряжение?»

Ответ часто простой:

потому что внимание ещё не свободно.

Оно занято тем, что не получило ясности, формы, вывода, границы или точки.

Человек не всегда замечает, где находится его внимание.

Он замечает только последствия.

Усталость.

Раздражение.

Рассеянность.

Тревогу.

Внутренний фон.

Невозможность спокойно слушать.

Невозможность расслабиться.

Невозможность заснуть.

Но за этими последствиями часто стоит одно и то же:  
внимание удержано открытыми процессами.

Например, разговор вроде закончился.

Но человек продолжает внутри доказывать, объяснять, от-  
вечать.

Значит, внимание там.

Ошибка произошла давно.

Но человек снова и снова говорит себе: «Как я мог?»

Значит, внимание там.

Задача ещё не оформлена.

Нет первого шага, срока, границы.

И внимание возвращается к ней снова.

Значит, часть человека там.

Ожидание не имеет срока.

Человек ждёт ответа, но не знает, когда вернуться к процессу.

И внимание постоянно проверяет.

Значит, оно связано ожиданием.

Внимание показывает, где внутри человека есть открытые места.

Поэтому в этой книге мы не будем относиться к вниманию как к простой кнопке: включил или выключил.

Мы будем смотреть на внимание как на живой ресурс.

Если оно удержано, человек теряет часть внутренней свободы.

Если оно возвращается, человек становится спокойнее, яснее и ближе к настоящему.

Освобождение внимания начинается с честного вопроса:

«Где я сейчас вниманием?»»

Не телом.

Не по расписанию.

Не по месту на карте.

А именно вниманием.

Я сейчас здесь?

Или я внутри старого разговора?

В незавершённой задаче?

В ожидании?

В страхе будущего?

В ошибке?

В доказательстве?

В мысленном споре?

Этот вопрос не нужен для самокритики.

Не нужно ругать себя за то, что внимание ушло.

Внимание уходит туда, где процесс требует ясности.

Задача человека — не обвинять себя, а увидеть это.

Если внимание ушло, значит, оно что-то показывает.

Может быть, там нужен шаг.

Может быть, вывод.

Может быть, правда.

Может быть, срок.

Может быть, точка.

Может быть, просто понимание, что процесс уже закрыт и его не нужно продолжать.

Когда человек начинает замечать, где находится его внимание, он перестаёт быть полностью захваченным.

Появляется первое пространство.

Он уже не просто живёт внутри мысли.

Он видит:

«Моё внимание сейчас ушло туда».

А если он видит, значит, появляется возможность вернуть его.

Не резко.

Не силой.

Не приказом.

А через ясность.

Вот почему внимание — это место, где живёт человек.

Где внимание, там часть жизни человека.

Если внимание всё время в незавершённом, человек живёт в незавершённом.

Если внимание постепенно возвращается, человек возвращается в настоящий момент.

И с этого начинается вся система освобождения внимания.

Пример

Представь человека, который пришёл домой после работы.

Он снял куртку.

Поел.

Сел рядом с семьёй.

Снаружи он дома.

Но внутри он всё ещё на работе.

В голове крутится разговор с руководителем.

Потом вспоминается незаконченный отчёт.

Потом появляется мысль о завтрашнем звонке.

Потом он проверяет телефон.

Потом раздражается, когда его о чём-то спрашивают.

Семья видит: человек дома.

А сам человек внутри не дома.

Его внимание ещё в рабочих процессах.

И если он просто скажет себе: «Отдыхай», это может не сработать.

Потому что внимание не освободилось.

Ему нужно увидеть:

«Разговор с руководителем открыт?»

Если да — что именно не закрыто?

Может быть, нужно записать вывод.

«Отчёт открыт?»

Если да — какой следующий шаг завтра?

«Звонок завтра?»

Если да — во сколько и что нужно подготовить?

Когда он записывает это коротко, процессы получают форму.

Разговор получает вывод.

Отчёт получает следующий шаг.

Звонок получает время.

И внимание уже не должно держать всё внутри бесформенно.

Человек постепенно возвращается домой не только телом, но и вниманием.

Он начинает лучше слышать близких.

Меньше раздражаться.

Легче отдыхать.

Не потому, что работа исчезла.

А потому, что внимание перестало держать её как открытую неопределённость.

Итог главы

Внимание — это место, где человек находится внутри себя.

Если внимание удержано прошлым разговором, задачей, ошибкой, ожиданием или тревогой, человек физически может быть здесь, но внутренне находится не полностью в настоящем.

Поэтому спокойствие зависит не только от внешней обстановки.

Оно зависит от того, свободно ли внимание.

Если внимание занято открытыми процессами, появляется внутренний фон.

Если человек замечает, где находится его внимание, появляется первый шаг к освобождению.

Не нужно ругать себя за уход внимания.

Нужно увидеть, какой процесс его удерживает, и дать этому процессу ясность, форму, вывод, срок или точку.

Формула главы

Где внимание, там человек.

Если внимание в прошлом разговоре — часть тебя там.

Если внимание в ожидании — часть тебя там.

Если внимание в незавершённой задаче — часть тебя там.

Чтобы вернуться в настоящее, сначала нужно увидеть:

где моё внимание сейчас;

что его удерживает;

какой процесс просит ясности.

Увидел внимание — увидел путь к возвращению.

## **ГЛАВА 2. Почему внимание занято даже в тишине**

Иногда вокруг тихо.

Никто не говорит.

Телефон лежит рядом.

Работа на сегодня закончилась.

Дверь закрыта.

Свет мягкий.

В комнате спокойно.

Но внутри у человека всё равно шум.

Мысли идут.

Одна за другой.

Вспоминается разговор.

Потом задача.

Потом завтрашнее дело.

Потом старая ошибка.

Потом вопрос, на который нет ответа.

Потом ожидание.

Потом тревога.

Снаружи тишина есть.

А внутри тишины нет.

И человек может не понимать, почему так происходит.

Он думает:

«Вроде всё спокойно».

«Почему я не могу расслабиться?»

«Почему голова не останавливается?»

«Почему даже в тишине я не отдыхаю?»

Ответ часто простой:

потому что внешняя тишина не освобождает внимание автоматически.

Можно убрать звук.

Можно выключить телевизор.

Можно закрыть ноутбук.

Можно отложить телефон.

Можно остаться одному.

Но если внутри остались открытые процессы, внимание всё равно будет занято.

Тишина снаружи только делает это заметнее.

Днём человек занят.

Есть движение.

Разговоры.

Дела.

Дорога.

Люди.

Сообщения.

Решения.

Внешний шум закрывает внутренний фон.

Человек может не слышать, что внутри него продолжают-  
ся незавершённые процессы.

Но когда вечером становится тихо, внутренний фон начи-  
нает звучать громче.

Не потому, что он появился именно вечером.

А потому, что его стало лучше слышно.

Это как комната, где весь день работал громкий вентиля-

тор.

Пока он шумел, человек не замечал тихого звука за стеной.

Но вентилятор выключили — и звук стал слышен.

Так же и с вниманием.

Пока вокруг много дел, человек может не замечать, что внутри открыты разговоры, задачи, ожидания, решения и ошибки.

Но когда внешнее движение уменьшается, внимание начинает показывать то, что осталось незавершённым.

Поэтому тишина иногда кажется человеку неприятной.

Не потому, что тишина плохая.

А потому, что в тишине становится виден внутренний шум.

Человек садится спокойно — и вдруг всплывает всё, от чего он убегал в занятость.

Он ложится спать — и мысли начинают идти быстрее.

Он пытается отдохнуть — и внимание возвращается к тому, что не оформлено.

Он остаётся один — и внутри поднимаются незакрытые вопросы.

Тогда человек может начать бояться тишины.

Он включает музыку.

Берёт телефон.

Листает новости.

Смотрит видео.

Разговаривает без необходимости.

Ищет занятие.

Не потому, что всё это плохо.

А потому что внешнее движение заглушает внутреннее.

Но заглушить — не значит освободить.

Если процесс открыт, он никуда не исчезает.

Он может стать тише на время.

Но внимание всё равно будет возвращаться к нему.

Именно поэтому человеку важно понять:

тишина снаружи не равна свободному вниманию внутри.

Чтобы внимание стало свободнее, открытые процессы должны получить ясность.

Разговору нужна точка или продолжение в правильное время.

Задаче нужна форма.

Ошибке нужен вывод.

Ожиданию нужен срок.

Дню нужна граница.

Решению нужен выбор или назначенное время для выбора.

Если этого нет, внимание будет занято даже в полной тишине.

Это не слабость.

Это не странность.

Это не «слишком много мыслей просто так».

Это работа незавершённых процессов.

Они поднимаются, потому что просят места.

Они не всегда требуют немедленного действия.

Но они требуют ясности.

Иногда достаточно записать.

Иногда назначить срок.

Иногда признать факт.

Иногда сказать правду.

Иногда поставить рабочую точку.

Иногда понять: «Это уже закрыто, я просто снова пошёл по старой дороге».

Когда человек начинает так смотреть на внутренний шум, он перестаёт воевать с тишиной.

Он понимает:

тишина не создала шум.

Тишина его показала.

И это уже другой взгляд.

Если тишина показывает открытое, значит, можно не убежать от неё, а использовать её как зеркало.

Что всплыло?

Куда ушло внимание?

Какой процесс просит ясности?

Что можно сделать сейчас маленьким шагом?

Что можно записать на завтра?

Что уже не нужно продолжать?

Так тишина становится не врагом.

Она становится местом, где человек слышит, что внутри ещё не получило точки.

И через это внимание начинает освобождаться.

Не сразу.

Но честно.

Процесс за процессом.

Пример

Представь человека, который вечером остался один дома.

Рабочий день закончился.

Сообщений нет.

Никто не отвлекает.

В комнате тихо.

Он думает: «Сейчас отдохну».

Но через несколько минут внутри начинается движение.

Вспоминается разговор с коллегой.

Потом незакрытая задача.

Потом мысль о деньгах.

Потом завтрашний звонок.

Потом старое чувство: «Я опять не всё успел».

Человек раздражается:

«Почему я не могу просто посидеть спокойно?»

Он тянется к телефону, чтобы отвлечься.

Но можно сделать иначе.

Он берёт лист и пишет:

разговор с коллегой — нужно завтра уточнить один вопрос;

задача — следующий шаг утром в 10:00;

деньги — проверить расчёты в субботу;

звонок — завтра после обеда;

«не всё успел» — сегодня сделано главное, остальное перенесено.

Через несколько минут процессы становятся понятнее.

Они не исчезли полностью.

Но перестали висеть внутри одним общим шумом.

У каждого появилось место.

И тишина уже не так давит.

Потому что внимание перестало держать всё бесформенно.

Итог главы

Внимание может быть занято даже в полной тишине.

Потому что внешняя тишина не закрывает внутренние процессы.

Она только делает их заметнее.

Если внутри есть незавершённые разговоры, задачи, ошибки, решения, ожидания или дни без точки, внимание будет возвращаться к ним.

Поэтому не нужно ругать себя за мысли в тишине.

Лучше спросить:

что тишина показала;

какой процесс всплыл;

что требует ясности;

что можно оформить;

что можно завершить;

что можно перенести с понятным сроком.

Тишина не создаёт внутренний шум.

Она показывает, что внутри ещё открыто.

Формула главы

Внешняя тишина не означает свободное внимание.

Если внутри есть открытые процессы, они будут звучать даже в тишине.

Не убегай сразу от шума.

Посмотри:

что всплыло;

куда ушло внимание;

какой процесс просит ясности.

Тишина показывает открытое.

А увиденное можно оформить, завершить или поставить на место.

## **ГЛАВА 3. Как открытые процессы забирают внимание**

Открытый процесс забирает внимание не всегда громко.

Иногда он не кричит.

Не давит сразу.

Не выглядит как большая проблема.

Он просто остаётся внутри.

Как незакрытая вкладка.

Как незавершённый разговор.

Как дело, к которому нужно вернуться.

Как обещание, которое человек дал, но не выполнил.

Как ожидание, у которого нет срока.

Как решение, которое отложено, но не оформлено.

И внимание начинает возвращаться туда снова и снова.

Человек может заниматься другим делом, но открытый процесс остаётся рядом.

Он не всегда думает о нём прямо.

Но внутри есть фон.

Что-то не закрыто.

Что-то ждёт.

Что-то требует ответа.

Что-то нужно решить.

Что-то нужно доделать.

Что-то нужно сказать.

Так открытый процесс начинает занимать место в человеке.

Не потому, что он обязательно огромный.

А потому что он не получил завершения.

Открытый процесс забирает внимание через возвраты.

Человек вспомнил — отвлёкся.

Снова вспомнил — снова отвлёкся.

Потом вроде переключился.

Потом опять вернулся.

Каждый возврат может быть коротким.

Но если таких возвратов много, внимание устаёт.

Например, человек работает над одним делом.

Но внутри всплывает мысль:

«Надо ответить тому человеку».

Он возвращается к работе.

Через несколько минут снова:

«А если он ждёт?»

Потом:

«Надо не забыть».

Потом:

«Почему я сразу не ответил?»

И теперь внимание уже не полностью в работе.

Часть его занята открытым процессом.

Ответ ещё не написан.

Срок не назначен.

Решение не принято.

Процесс не оформлен.

И внимание держит его само.

Открытый процесс забирает внимание ещё и через

неопределённость.

Если человек не понимает, что именно нужно сделать, внимание возвращается чаще.

Задача «разобраться с документами» может давить сильнее, чем конкретная задача «завтра в 10:00 найти договор и проверить одну дату».

Разговор «надо поговорить» может держать сильнее, чем конкретная фраза «мне нужно спокойно сказать, что мне неприятен такой тон».

Решение «надо понять, что делать» может занимать больше внимания, чем рабочая точка «до пятницы собираю информацию, в субботу выбираю вариант».

Неопределённость заставляет внимание проверять процесс снова и снова.

Потому что процесс не имеет формы.

А то, что не имеет формы, трудно поставить на место.

Открытый процесс забирает внимание также через страх забыть.

Человек держит задачу в голове, потому что боится потерять её.

Он думает:

«Если я не буду помнить, я забуду».

И внимание становится живой записной книжкой.

Но внимание не создано для того, чтобы хранить десятки открытых процессов.

Оно устаёт.

Оно начинает путаться.

Оно становится напряжённым.

Человек держит одно.

Потом второе.

Потом третье.

Потом вспоминает четвёртое.

И внутри появляется ощущение перегруза.

Не потому, что все задачи прямо сейчас выполняются.

А потому что все они удерживаются вниманием.

Открытый процесс может забирать внимание даже тогда, когда человек ничего не может сделать прямо сейчас.

Например, он ждёт ответа.

Ответ зависит от другого человека.

Но срок ожидания не установлен.

Следующий шаг не определён.

И внимание проверяет:

«А ответили?»

«А вдруг не ответят?»

«А надо напомнить?»

«А может, я что-то не так написал?»

Если бы был срок, стало бы легче:

«Жду до четверга. Если ответа нет, в пятницу напоминаю».

Так процесс получил бы границу.

Но без границы ожидание становится постоянным внутренним движением.

Открытый процесс забирает внимание ещё через незавершённую правду.

Иногда дело не в задаче.

А в словах, которые человек не сказал.

Он внешне закончил разговор.

Но внутри продолжает его.

Потому что главная фраза не получила места.

Он думает:

«Надо было сказать».

«Почему я промолчал?»

«Он не понял».

«Я должен был объяснить».

Здесь внимание держит не сам разговор, а несказанную правду.

Пока она не названа хотя бы внутри себя, процесс продолжает жить.

Открытый процесс забирает внимание и через ошибку без вывода.

Человек ошибся.

Ситуация прошла.

Но вывод не взят.

Исправляющее действие не сделано.

Ответственность не оформлена.

И тогда внимание возвращает человека в ошибку снова и снова.

Не для того, чтобы мучить.

А потому что внутри нет завершения.

Ошибка должна стать опытом.

Если она не стала опытом, она остаётся открытым процессом.

Важно понять: внимание не враг.

Оно не специально мучает человека.

Оно показывает, где внутри осталось открытое.

Если внимание возвращается, можно не сразу раздражаться на себя.

Можно спросить:

что здесь не закрыто;

какой слой открыт;

нужно действие или вывод;

нужна правда или срок;

нужна граница или точка.

Так открытый процесс перестаёт быть туманом.

Он становится видимым.

А когда процесс становится видимым, его уже можно вести.

Открытые процессы забирают внимание, пока остаются бесформенными.

Но как только человек даёт им форму, внимание получает опору.

Записал — уже не надо держать в голове.

Назвал — уже меньше размытости.

Определил следующий шаг — уже меньше тревоги.

Поставил срок — уже меньше бесконечного ожидания.

Взял вывод — уже меньше возврата к ошибке.

Сказал правду — уже меньше внутреннего разговора.

Поставил точку — уже меньше продолжения.

Так внимание начинает возвращаться.

Не потому, что жизнь стала пустой.

А потому что открытый процесс получил место.

Пример

Представь человека, который весь день чувствует напряжение.

Он не понимает почему.

Вроде ничего страшного не происходит.

Работа обычная.

Дома всё спокойно.

Но внутри есть фон.

Он пытается работать, но вспоминает сообщение, на которое не ответил.

Потом вспоминает, что надо записаться к врачу.

Потом думает о разговоре с другом, где промолчал.

Потом вспоминает счёт, который нужно оплатить.

Потом тревожится о задаче, которую отложил.

Каждое дело само по себе небольшое.

Но вместе они забирают внимание.

Потому что ни одно из них не оформлено.

Он берёт лист и пишет:

сообщение — ответить сегодня до 18:00;

врач — позвонить завтра в 9:30;

разговор с другом — понять главную фразу и решить, нужно ли возвращаться к разговору;

счёт — оплатить вечером;

задача — первый шаг: открыть файл и проверить, что именно нужно сделать.

Через несколько минут внутри становится легче.

Дела не исчезли.

Но они перестали висеть в голове одним общим фоном.

У каждого появился следующий шаг.

Вниманию больше не нужно держать всё сразу.

Открытые процессы начали получать форму.

И часть внимания вернулась.

Итог главы

Открытые процессы забирают внимание через возвраты, неопределённость, страх забыть, ожидание без срока, несказанную правду и ошибки без вывода.

Они не всегда выглядят как большие проблемы.

Иногда это маленькие незавершённые места, которые человек носит внутри.

Но если таких мест много, внимание устаёт.

Чтобы процесс перестал забирать внимание, его нужно увидеть и оформить.

Назвать.

Записать.

Определить следующий шаг.

Поставить срок.

Взять вывод.

Сказать правду.

Поставить рабочую точку.

Когда процесс получает форму, внимание уже не обязано держать его бесформенно.

Формула главы

Открытый процесс забирает внимание, пока не получил место.

Если внимание возвращается, спроси:

что здесь открыто;

какой слой не закрыт;

нужно действие;

нужен вывод;

нужна правда;

нужен срок;

нужна точка.

Процесс получил форму — внимание получило опору.

Внимание получило опору — внутренний шум стал тише.

# **ГЛАВА 4. Почему мысли возвращаются сами**

Мысли возвращаются не случайно.

Человеку может казаться, что голова живёт своей жизнью.

Он хочет заниматься одним, а мысль возвращается к другому.

Он хочет отдохнуть, а внутри всплывает незакрытая задача.

Он хочет уснуть, а внимание снова идёт к разговору.

Он хочет не думать об ошибке, а мысль опять показывает её.

Он хочет быть спокойным, а внутри появляется ожидание, тревога, вопрос, воспоминание.

И тогда человек говорит:

«Почему это само лезет в голову?»

«Почему я не могу просто перестать думать?»

«Почему мысль возвращается, если я уже устал?»

Но мысль часто возвращается не потому, что человек слабый.

И не потому, что с ним что-то не так.

Она возвращается потому, что внутри есть процесс, который не получил ясности.

Внимание устроено так, что оно возвращается к незакрытому.

Если задача не имеет формы, внимание напоминает о ней.

Если разговор не получил точки, внимание продолжает его.

Если решение не принято, внимание снова ставит человека перед выбором.

Если ошибка не стала опытом, внимание возвращает к ней.

Если ожидание не имеет срока, внимание проверяет его снова.

Если день не завершён, внимание несёт его дальше.

Мысль в таких случаях работает как сигнал.

Она показывает:

«Здесь что-то открыто».

«Здесь не хватает действия».

«Здесь не хватает вывода».

«Здесь не хватает границы».

«Здесь не хватает точки».

Проблема начинается, когда человек не понимает, что мысль показывает.

Он видит только саму мысль и начинает с ней бороться.

«Не думай».

«Перестань».

«Хватит».

«Опять одно и то же».

Но мысль возвращается.

Потому что причина не убрана.

Если в комнате пищит сигнализация, можно закрыть уши.

Но сигнализация не перестанет работать.

Нужно понять, что она показывает.

Так же и с мыслями.

Не каждая мысль требует немедленного действия.

Но каждая повторяющаяся мысль стоит проверки.

Что она показывает?

Открытый процесс?

Старый страх?

Незавершённый разговор?

Неоформленную задачу?

Решение без выбора?

Ошибку без вывода?

Ожидание без срока?

Или это просто привычная дорога внимания, по которой человек ходит уже много раз?

Мысли возвращаются сами ещё и потому, что внимание ищет порядок.

Если внутри есть размытость, внимание пытается снова и снова вернуться к ней, чтобы разобраться.

Но если человек каждый раз только тревожится, порядок не появляется.

Например, мысль:

«Надо заняться документами».

Возвращается утром.

Потом днём.

Потом вечером.

Но человек не оформляет задачу.

Не пишет, какие документы.

Не определяет первый шаг.

Не ставит время.

Не понимает, что именно нужно проверить.

И мысль возвращается снова.

Не потому, что документов стало больше.

А потому, что задача всё ещё размыта.

Как только человек пишет:

«Завтра в 10:00 открыть папку, найти договор, проверить дату и список документов»,

мысль становится меньше.

Потому что внимание получило опору.

Мысли возвращаются сами ещё через незакрытую эмоцию.

Человек мог внешне закончить разговор.

Но внутри осталась обида, вина, злость, стыд, страх или несказанная правда.

Он говорит себе:

«Да всё нормально».

Но внутри знает, что не нормально.

Тогда мысль возвращается.

Не ради того, чтобы мучить.

А потому что внутри есть расхождение между внешним «закрыто» и внутренним «не закрыто».

Если человек не признаёт эту правду, внимание будет продолжать показывать её.

Поэтому иногда мысль возвращается не к факту, а к чувству.

Не просто:

«Он сказал эту фразу».

А:

«Мне было больно».

Не просто:

«Я ошибся».

А:

«Я не взял вывод».

Не просто:

«Я промолчал».

А:

«Я предал свою правду».

Когда человек видит не только мысль, но и слой под ней, появляется возможность завершения.

Мысли возвращаются сами и по привычке.

Если человек много лет привык прокручивать разговоры, тревожиться заранее, ругать себя, ждать худшего, доказывать внутри, внимание может идти по старой дороге даже тогда, когда процесс уже не требует действия.

Это важный момент.

Не каждая возвращающаяся мысль означает, что процесс открыт.

Иногда процесс уже закрыт, но внимание по привычке снова идёт туда.

Тогда нужно не открывать всё заново, а проверить:

есть ли новая информация;

есть ли новое действие;

есть ли новый вывод;

или я просто снова иду по старому кругу?

Если нового нет, можно сказать себе:

«Этот процесс уже получил точку. Сейчас я не продолжаю его снова».

Так человек не борется с мыслью.

Он просто не делает из неё новый вход.

Мысли возвращаются сами потому, что внимание либо ищет завершение, либо идёт по привычной дороге.

И задача человека — различить это.

Если мысль показывает открытый процесс — процесс нужно оформить.

Если мысль показывает старый круг — его не нужно продолжать.

Вот здесь появляется первое пространство между мыслью и вовлечением.

Мысль пришла.

Но человек не сразу пошёл за ней.

Он спросил:

«Что она показывает?»

И это уже начало свободы.

Пример

Представь человека, который вечером пытается отдохнуть.

Он садится спокойно, но в голове снова появляется мысль:

«Надо поговорить с братом».

Он отгоняет её.

Через десять минут она возвращается.

Потом снова.

Человек раздражается:

«Да что опять?»

Но если он посмотрит внимательнее, он увидит, что мысль не случайная.

Разговор с братом действительно открыт.

Недавно был спор.

Человек внешне промолчал, но внутри осталась главная фраза:

«Мне неприятно, что ты решаешь за меня».

Пока эта правда не названа хотя бы для себя, мысль будет возвращаться.

Теперь он может оформить процесс.

Он пишет:

«Разговор с братом. Открыто: не сказал о границе. Нужно спокойно сказать: я сам принимаю решения, мне важно, чтобы это уважали. Позвонить завтра вечером».

После этого мысль может ещё появиться.

Но она уже не такая тяжёлая.

Потому что процесс получил форму.

Есть понятная причина.

Есть фраза.

Есть время.

Есть следующий шаг.

Вниманию больше не нужно возвращаться к этому бесформенно весь вечер.

Итог главы

Мысли возвращаются сами не просто так.

Часто они показывают открытый процесс: задачу без формы, разговор без точки, решение без выбора, ошибку без вывода, ожидание без срока или чувство, которое не было признано.

Иногда мысль возвращается по привычке, даже если процесс уже закрыт.

Поэтому важно не бороться с каждой мыслью, а проверять, что она показывает.

Если есть открытое — дать ему форму.

Если процесс уже закрыт — не открывать его заново.

Так между мыслью и автоматическим продолжением появляется пауза.

А в паузе появляется выбор.

Формула главы

Мысль возвращается не всегда случайно.

Она может показывать открытый процесс.

Проверь:

что эта мысль показывает;

есть ли открытое;

нужно ли действие;

нужен ли вывод;

нужна ли точка;

или это старый круг.

Если процесс открыт — оформи.

Если процесс закрыт — не продолжай его заново.

Так мысль перестаёт управлять вниманием.

# **ГЛАВА 5. Как внутренний фон занимает пространство внутри**

Внутренний фон — это не всегда громкая тревога.

Не всегда паника.

Не всегда сильная боль.

Не всегда мысль, которая звучит ясно и прямо.

Иногда внутренний фон похож на тихое напряжение.

Человек вроде занимается обычными делами.

Разговаривает.

Работает.

Едет куда-то.

Пьёт чай.

Смотрит фильм.

Ложится спать.

Но внутри есть ощущение, что что-то продолжает жить.

Не до конца закрыто.

Не до конца понятно.

Не до конца сказано.

Не до конца решено.

Не до конца отпущено.

Это и есть внутренний фон.

Он может быть слабым.

Но если он держится долго, человек начинает уставать от него.

Проблема внутреннего фона в том, что он занимает пространство внутри.

Не всё внимание сразу.

Но часть внимания.

Как будто внутри человека есть комната.

И в этой комнате должно быть место для текущего момента.

Для разговора.

Для отдыха.

Для нового дела.

Для спокойного решения.

Для сна.

Но если в этой комнате лежат незавершённые процессы, места становится меньше.

Старый разговор занимает угол.

Незакрытая задача лежит посередине.

Ожидание без срока стоит у двери.

Ошибка без вывода висит на стене.

# 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.