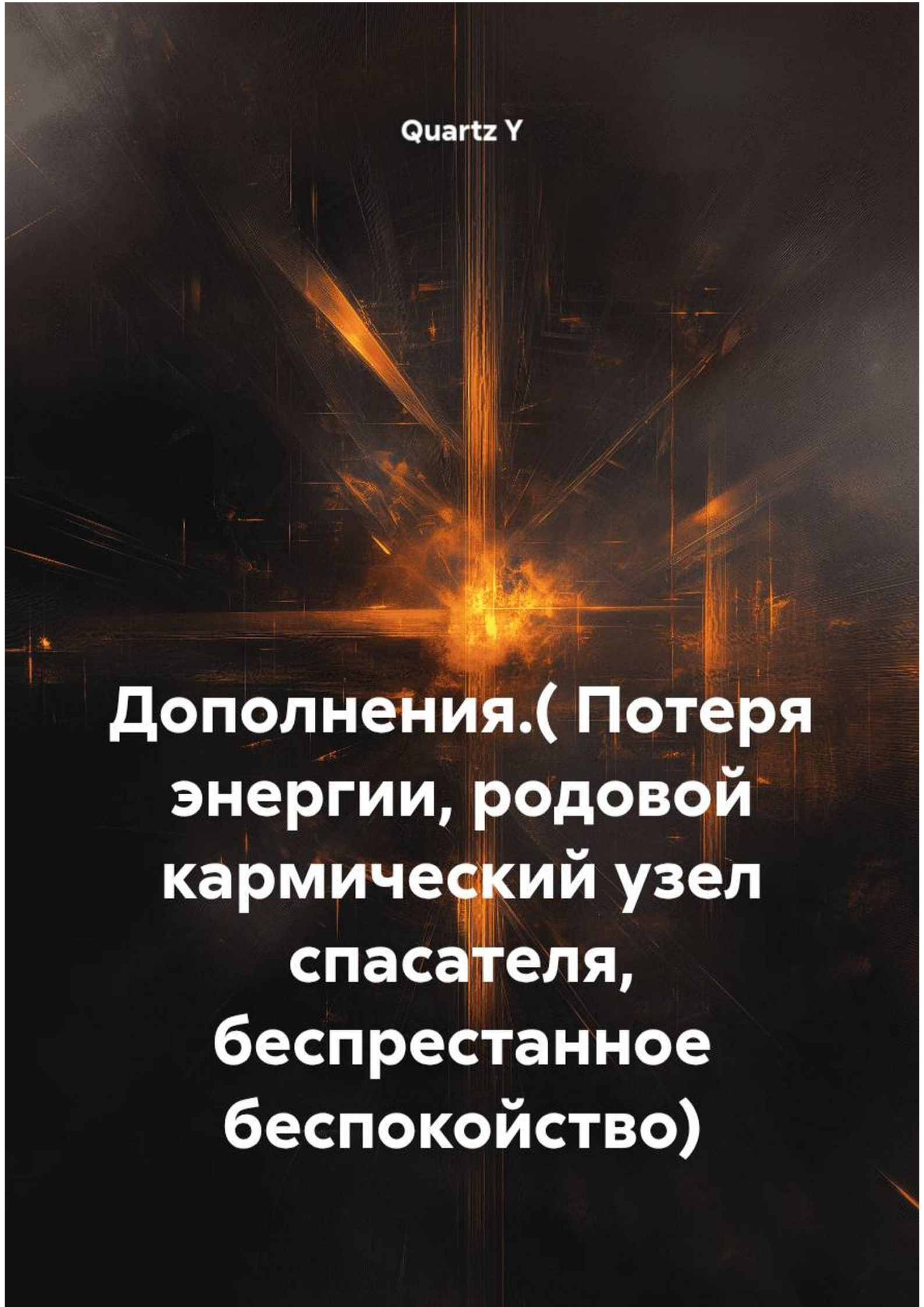




Quartz Y

**Дополнения.(Потеря
энергии, родовой
кармический узел
спасателя,
беспрестанное
беспокойство)**

Quartz Y

**Дополнения.(Потеря
энергии, родовой
кармический узел спасателя,
беспрестанное беспокойство)**

«Автор»

2026

Y Q.

Дополнения.(Потеря энергии, родовой кармический узел спасателя, беспрестанное беспокойство) / Q. Y — «Автор», 2026

Иногда возникают беспричинное чувство поиска движения, желание что-то сделать, найти, беспокойство и напряжение. Это состояние часто называют активной (или мобилизующей) тревогой, а в психологии его механизмы описывают через понятия копинга (совладания) и стрессовой мобилизации. В отличие от паники, которая парализует, этот режим заставляет человека действовать, чтобы вернуть контроль над ситуацией.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Quartz Y

Дополнения.(Потеря энергии, родовой кармический узел спасателя, беспрестанное беспокойство)

Глава

Иногда возникают беспричинное чувство поиска движения, желание что-то сделать, найти, беспокойство и напряжение.

Это состояние часто называют активной (или мобилизующей) тревогой, а в психологии его механизмы описывают через понятия копинга (совладания) и стрессовой мобилизации.

В отличие от паники, которая парализует, этот режим заставляет человека действовать, чтобы вернуть контроль над ситуацией.

Как это работает с точки зрения биологии и психологии

Реакция «Борьба или бегство» (Fight or Flight): Эволюционно страх выделяет адреналин и кортизол. Если мозг оценивает угрозу как решаемую, он направляет эту энергию не на бегство или ступор, а на устранение источника опасности через активность.

Поисковая активность: Это термин академика В. Ротенберга. Состояние, при котором человек в условиях неопределенности активно меняет ситуацию (или свое отношение к ней), не имея стопроцентного прогноза результатов. Это главный внутренний щит против депрессии.

Сублимация: Психика трансформирует тяжелое, разрушительное чувство (страх) в социально приемлемую или конструктивную деятельность (работа, уборка, спорт, творчество).

Плюсы и минусы такого состояния

Эффективность: Вы можете быстро решить задачи, которые долго откладывали.

Снижение тревоги: Любое физическое или умственное действие снижает уровень эмоционального напряжения.

Риск выгорания: Эта энергия берется в «кредит» у организма. Когда страх отступит, может наступить сильное истощение.

Хаотичность: Есть риск начать делать много бессмысленных, суетливых действий (псевдодеятельность) просто ради того, чтобы заглушить внутренний голос.

У осознанного человека такое состояние возникает не «без причины», а без внешнего триггера.

В психологии и нейробиологии этот внутренний импульс называют аутентичной (внутренней) мотивацией или состоянием потока. Когда ум очищается от фонового страха и тревоги, высвобождается огромный объем чистой энергии, которая раньше уходила на защиту и контроль.

Почему это происходит

Избыток психической энергии: Осознанность убирает «течь» в ментальном бюджете (мыслительную жвачку, обиды, тревогу о будущем). Энергия копится и требует реализации.

Дофаминовая автономия: Мозг здорового и осознанного человека начинает выделять дофамин не в ответ на внешний раздражитель (проблему или угрозу), а на саму идею созидания и познания.

Естественная поисковая активность: Живому организму биологически свойственно исследовать мир, когда он находится в безопасности.

Главные отличия от «тревожного» поиска

Критерий
Поиск из страха (Дефицит)
Главный мотив: Избежать боли, спастись, вернуть контроль.
Телесное ощущение: Напряжение в теле, суета, сжатие.
Результат процесса: Облегчение после завершения.
Откат / Выгорание: Почти всегда (из-за истощения адреналином).
Почти всегда (из-за истощения адреналином).
Отсутствует, наступает здоровое расслабление.

Это состояние — признак того, что ваша психика перешла из режима выживания (survival mode) в режим жизни и созидания (thriving mode).

Чтобы лучше понять этот импульс, расскажите: куда именно сейчас направлен ваш интерес? Это желание создать что-то материальное, изучить новые знания или просто исследовать новые пространства?

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.