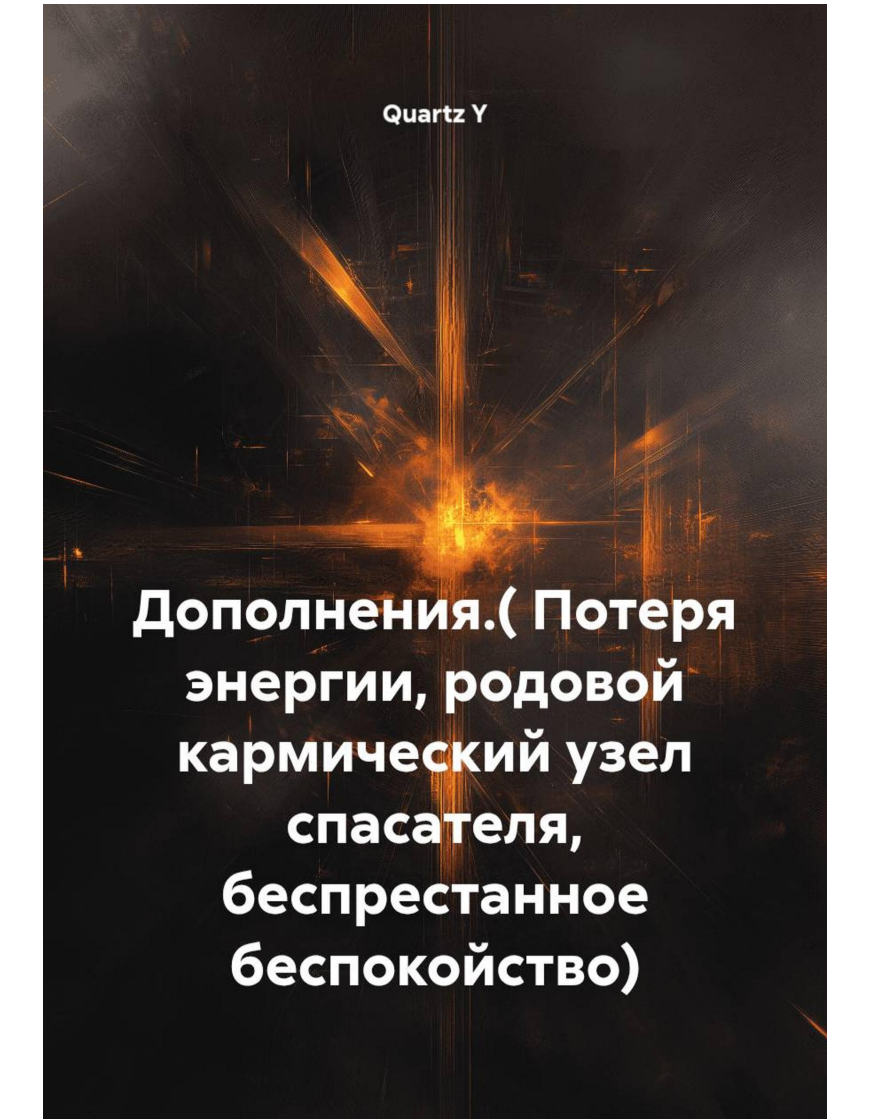




Quartz Y

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

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

*<https://litres.ru/74042411>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Quartz Y

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

Глава

Иногда возникают беспричинное чувство поискам 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 Поиска из страха (Дефицит) Поиск из осознанности (Изобилие) Главный мотив Избежать боли, спастись, вернуть контроль. Интерес, любопытство, импульс к творению. Телесное ощущение Напряжение в теле, суеда, сжатие. Расширение, легкость, собранность. Результат процесса Облегчение после завершения. Радость в процессе, наполненность. Откат / Выгорание Почти всегда (из-за истоще-

ния 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.