



ЯКОРЯ ВНИМАНИЯ И ВОЗВРАТ К СЕБЕ

Как создавать опоры в повседневности,
возвращать фокус и сохранять ясность



ЗАВЕРШАЙ. ОСТАНАВЛИВАЙСЯ. ЖИВИ.

А. Князев

Александр Князев

**Якоря внимания и
возврат к себе книга 9**

«Автор»

2026

Князев А.

Якоря внимания и возврат к себе книга 9 / А. Князев — «Автор»,
2026

Эта книга о моменте, когда человек ещё не сорвался, но уже близко. Старый шум поднимается внутри, внимание сужается, реакция почти становится словом, сообщением, спором или поступком. В такой точке человеку нужен не длинный совет и не борьба с собой, а простой якорь — маленькая точка возврата внимания. Якорем может стать выдох, ладонь, предмет, короткая фраза или вопрос: «Где сейчас моё внимание?» Он не убирает жизнь и не делает человека идеальным. Он возвращает паузу там, где выбор ещё не потерян. Книга показывает, как заметить старую реакцию до срыва, удержаться на грани, не войти в привычный шум полностью и вернуться к себе. Это практическая часть серии «Протокол спокойствия в мире перегрузки» — без мистики, без сложных терминов, простым языком о внимании, паузе и внутреннем выборе.

© Князев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
От автора	6
О книге	7
Страница идеи	8
Введение	9
Как устроена эта книга	10
Главная линия книги	11
Как читать эту книгу после ключа	12
Страница первых понятий	13
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ ПОСЛЕ КЛЮЧА	14
СТРАНИЦА ПЕРВЫХ ПОНЯТИЙ	16
Почему эта идея не взята из воздуха	17
ЧАСТЬ 1. МОМЕНТ ДО СРЫВА	18
ЧАСТЬ 2. СТАРЫЙ ШУМ ПОДНИМАЕТСЯ СНОВА	19
ЧАСТЬ 3. ЯКОРЬ КАК ТОЧКА ВОЗВРАТА	20
ЧАСТЬ 4. ПАУЗА, В КОТОРОЙ ВЫБОР ЕЩЁ ЖИВ	21
ЧАСТЬ 5. ВОЗВРАТ К СЕБЕ	22
Схема системы книги 9	23
Итог книги	24
Финальная формула	25
Последнее слово автора	26
Об авторе	27
ОТ АВТОРА	28
О КНИГЕ	32
СТРАНИЦА ИДЕИ	37
ВВЕДЕНИЕ	40
КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА	45
ГЛАВНАЯ ЛИНИЯ КНИГИ	49
ПОЧЕМУ ЭТА ИДЕЯ НЕ ВЗЯТА ИЗ ВОЗДУХА	56
ЧАСТЬ 1. МОМЕНТ ДО СРЫВА	62
ГЛАВА 1	63
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Александр Князев
Якоря внимания и возврат к себе книга 9

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора

О книге

Страница идеи

Введение

Как устроена эта книга

Главная линия книги

Как читать эту книгу после ключа

Страница первых понятий

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ ПОСЛЕ КЛЮЧА

Книга 0.1 дала вход в язык системы.

Книга 1 показала: незавершённое удерживает внимание.

Книга 2 показала: состояние «здесь и сейчас» не удерживается, если внимание возвращается к открытому процессу.

Книга 3 показала: внимание освобождается, когда процесс получает место, шаг или точку.

Книга 4 перенесла систему в задачи.

Книга 5 показала путь завершённых процессов.

Книга 6 показала пространство между мыслями.

Книга 7 показала вход и выход из процесса.

Книга 8 показала, что открывается после шума.

Книга 9 начинается в другом месте.

Не в тишине.

Не в полном спокойствии.

А на грани.

На грани — значит человек ещё не полностью захвачен реакцией, но уже близко.

Он уже чувствует, что старый шум поднимается.

Тело напрягается.

Внимание уходит в одну болезненную точку.

Слово почти срывается.

Рука почти отправляет резкое сообщение.

Обида почти становится поступком.

Именно здесь нужен якорь.

Якорь — это не магия и не красивое слово.

Якорь — это простая точка возврата внимания.

Она помогает человеку не провалиться полностью в старую реакцию.

В этой книге важно читать не быстро.

Потому что книга работает в тонком месте:

там, где реакция уже поднялась, но выбор ещё не потерян.

Главный порядок книги простой:

- заметить грань;
- увидеть старый шум;
- найти якорь;
- сделать паузу;
- не отдать внимание реакции полностью;
- вернуться к себе;
- выбрать следующий шаг.

СТРАНИЦА ПЕРВЫХ ПОНЯТИЙ

Грань — это момент перед срывом, когда человек уже близко к старой реакции, но ещё может выбрать другой шаг.

Срыв — это момент, когда реакция уже стала поступком: крик, резкое сообщение, спор, тревожное действие, обида или автоматический ответ.

Старый шум — это знакомая внутренняя дорога реакции: защита, обида, страх, вина, тревога, спор или желание доказать.

Реакция — это первое внутреннее движение, которое поднимается до выбора: напряжение, злость, страх, обида, тревога или желание ответить резко.

Автоматизм — это действие, которое запускается без паузы и ясного выбора.

Якорь — это простая точка возврата внимания: выдох, слово, фраза, телесное ощущение, запись или короткое действие.

Пауза — это короткое место между реакцией и поступком.

Выбор — это следующий шаг, который человек делает не из старого шума, а из ясности.

Вернуться к себе — значит вернуть внимание из реакции в состояние, где человек снова слышит себя и может выбрать.

Тело как якорь — это способ заметить напряжение, дыхание, руки, грудь, живот или лицо и через это вернуть внимание в настоящий момент.

Фраза-якорь — это короткая фраза, которая останавливает автоматизм и возвращает внимание. Например: «я на грани», «это старый шум», «я могу сделать паузу».

Голова не склад.

Если реакция поднялась — её не нужно сразу превращать в поступок.

Если внимание ушло в старую точку — нужен якорь.

Если внутри появился старый шум — нужна пауза.

Если выбор ещё жив — его нужно защитить одним маленьким действием.

Если процесс уже получил точку — его не нужно снова открывать реакцией.

Почему эта идея не взята из воздуха

ЧАСТЬ 1. МОМЕНТ ДО СРЫВА

Глава 1. Когда внутри уже почти лопнул шарик

Глава 2. Как внимание уходит в одну болезненную точку

Глава 3. Почему человек перестаёт слышать себя

Глава 4. Реакция уже поднялась, но поступок ещё не сделан

ЧАСТЬ 2. СТАРЫЙ ШУМ ПОДНИМАЕТСЯ СНОВА

Глава 5. Что такое старый шум и почему он возвращается

Глава 6. Как знакомая реакция снова берёт управление

Глава 7. Почему человек снова попадает в прежнее состояние

Глава 8. Где заканчивается ясность и начинается автоматизм

ЧАСТЬ 3. ЯКОРЬ КАК ТОЧКА ВОЗВРАТА

Глава 9. Якорь появляется на грани

Глава 10. Почему якорь нужен не в покое, а перед срывом

Глава 11. Как внимание цепляется за простую точку

Глава 12. Почему якорь — это не магия, а действие внимания

ЧАСТЬ 4. ПАУЗА, В КОТОРОЙ ВЫБОР ЕЩЁ ЖИВ

Глава 13. Один выдох до старой реакции

Глава 14. Тело как первый якорь

Глава 15. Фраза, которая возвращает внимание

Глава 16. Как маленькая пауза останавливает большой срыв

ЧАСТЬ 5. ВОЗВРАТ К СЕБЕ

Глава 17. Что значит вернуться к себе

Глава 18. Как не стать полностью своей реакцией

Глава 19. Почему маленький выбор меняет весь ход

Глава 20. Человек, который успел вернуться

Схема системы книги 9

Итог книги

Финальная формула

Последнее слово автора

Об авторе

ОТ АВТОРА

Эта книга начинается не в тишине.

Не в спокойном состоянии.

Не в моменте, где человеку уже всё понятно.

Она начинается там, где внутри снова поднялся шум.

Где внимание уже почти ушло.

Где тело уже напряглось.

Где старая реакция уже близко.

Где слово уже почти сорвалось.

Где рука уже почти отправила резкое сообщение.

Где тревога уже почти стала решением.

Где обида уже почти стала поступком.

Где человек уже почти потерял себя в знакомом внутреннем движении.

Вот это место и есть начало книги 9.

Место на грани.

Не после срыва.

А до него.

Когда ещё не всё потеряно.

Когда старая реакция уже поднялась, но ещё не стала действием.

Когда злость уже есть, но крик ещё не прозвучал.

Когда тревога уже есть, но человек ещё не убежал в паническое решение.

Когда обида уже есть, но резкое сообщение ещё не отправлено.

Когда страх уже есть, но он ещё не забрал управление полностью.

Именно здесь появляется якорь.

Якорь — это не магия. Это действие внимания, которое помогает не провалиться полностью в старую реакцию.

Не красивое слово.

Не особый предмет.

Не обещание, что человек всегда будет спокойным.

Якорь — это точка возврата внимания.

Простая точка, за которую внимание может зацепиться до того, как старая реакция станет поступком.

Это может быть выдох.

Пауза.

Стопа на полу.

Рука на столе.

Один предмет перед глазами.

Фраза: «Я здесь».

Вопрос: «Где сейчас моё внимание?»

Маленькое действие, которое возвращает человека из шума в настоящий момент.

Книга 8 показала, что происходит, когда внутренний шум ослабевает и появляется тишина. В этой тишине внимание начинает видеть шире. Человек замечает жизнь, возможности, следующий шаг.

Но жизнь не останавливается.

После тишины снова приходят разговоры.

Задачи.

Люди.

Новости.

Ожидания.

Ошибки.

Чужие слова.

Старые реакции.

Моменты, где внутри снова начинает надуваться шарик.

И если человек не замечает этот момент, шарик может лопнуть.

Он может сорваться в крик.

В спор.

В тревогу.

В обиду.

В оправдание.

В резкое сообщение.

В старую автоматическую реакцию.

Книга 9 нужна именно для этого места.

Для момента, когда человек ещё может успеть.

Когда старый шум уже почти победил, но выбор ещё не потерян.

Выбор не всей жизни сразу.

А выбор маленького действия.

Сделать паузу.

Выдохнуть.

Не отправить сообщение.

Не войти в спор.

Не поверить первой тревожной мысли.

Не стать полностью своей реакцией.

Вернуть внимание туда, где человек снова слышит себя.

Эта книга будет говорить простыми словами.

Но простые слова здесь будут работать как внутренний код.

Потому что в момент на грани человеку не нужна сложная теория.

Ему нужна точная фраза.

Короткая точка.

Понятный шаг.

То, за что внимание может зацепиться.

Если внутри уже поднялся шум, важно не объяснять себе всю жизнь заново.

Важно заметить:

«Меня сейчас несёт».

И потом:

«Я ещё могу вернуться».

Вот об этом эта книга.

О якорях внимания.

О паузе перед старой реакцией.

О маленьком выборе, который может остановить большой срыв.

О возвращении к себе в тот момент, когда человек уже почти потерял себя.

Якорь появляется на грани. То есть в момент, когда старый шум уже почти победил, но выбор ещё не потерян.

Там, где старый шум уже почти победил, но выбор ещё не потерян.

О КНИГЕ

Эта книга о моменте, который многие люди узнают сразу.

Внутри уже поднимается напряжение.

Ещё немного — и человек сорвётся.

Скажет резкое слово.

Войдёт в старый спор.

Отправит сообщение, о котором потом пожалеет.

Уйдёт в тревогу.

Закроется в обиде.

Начнёт доказывать.

Сделает шаг не из ясности, а из старой реакции.

Снаружи может пройти всего несколько секунд.

Но внутри за эти секунды происходит многое.

Внимание уходит в одну болезненную точку.

В страх.

В злость.

В вину.

В обиду.

В чужую фразу.

В старую ошибку.

В тревожную мысль.

В знакомый внутренний спор.

И когда внимание уходит туда, человек перестаёт видеть всю картину.

Он уже не слышит себя полностью.

Не различает, что с ним происходит.

Не видит, что им сейчас управляет.

Не понимает, какой шаг действительно хочет выбрать.

Не замечает, что старая реакция уже почти забрала управление.

Вот здесь и начинается территория этой книги.

Книга 9 не говорит человеку: «Будь всегда спокойным».

Это невозможно.

Жизнь будет касаться больных мест.

Люди будут говорить резкие слова.
Задачи будут давить.
Тревога будет подниматься.
Старые реакции будут пытаться вернуться.
Внутри снова может стать шумно.

Вопрос не в том, чтобы никогда не чувствовать злость, страх, обиду или тревогу.

Вопрос в другом:

успеет ли человек заметить момент до срыва?

Успеет ли увидеть, что его уже несёт?

Успеет ли вернуть внимание до того, как реакция станет поступком?

Именно для этого нужен якорь.

Якорь внимания — это точка возврата.

Не магия.
Не особый предмет.
Не красивый символ.
Не обещание вечного спокойствия.

Это простая точка, за которую внимание может зацепиться в опасный внутренний момент.

Выдох.
Пауза.
Стопа на полу.
Рука на столе.
Один предмет перед глазами.
Записанная фраза.
Вопрос: «Где сейчас моё внимание?»
Короткое внутреннее слово: «Стоп. Я здесь».

Якорь нужен не тогда, когда всё уже хорошо.

Он нужен тогда, когда внутри почти лопнул шарик.

Когда напряжение уже выросло.
Когда тело уже сжалось.
Когда слово уже почти вылетело.
Когда рука уже почти нажала «отправить».
Когда тревога уже почти стала решением.
Когда старый шум уже почти победил.

Но выбор ещё не потерян.

Выбор — это не всегда большой поворот жизни.

Иногда выбор очень маленький.

Не ответить сразу.

Сделать один выдох.

Отложить телефон.

Не войти в спор.

Не поверить первой тревожной мысли.

Назвать своё состояние.

Сказать себе: «Меня сейчас несёт».

Вернуть внимание в тело, в паузу, в настоящий момент.

Этот маленький выбор может остановить большой срыв.

Книга 8 говорила о тишине внутри.

О том, как внимание освобождается после шума и начинает видеть жизнь шире.

Книга 9 продолжает этот путь.

Она говорит о том, что происходит дальше.

Потому что после тишины жизнь снова приходит к человеку.

С разговорами.

С задачами.

С людьми.

С новостями.

С ошибками.

С ожиданиями.

С раздражением.

С усталостью.

С ситуациями, где старое снова хочет взять управление.

И теперь человеку важно не только однажды увидеть тишину.

Ему важно научиться возвращать внимание, когда шум снова поднимается.

Вот зачем нужна эта книга.

Она будет показывать:

как начинается момент до срыва;

как внимание уходит в одну болезненную точку;

как старый шум снова поднимается внутри;

как знакомая реакция почти забирает управление;

что такое якорь внимания;

почему якорь нужен именно на грани;
как пауза сохраняет выбор;
что значит вернуться к себе;
как маленький выбор может изменить весь ход.

Эта книга не будет учить человека подавлять себя.

Злость не нужно делать вид, что её нет.

Тревогу не нужно прятать под улыбкой.

Обиду не нужно называть слабостью.

Страх не нужно стыдить.

Важно другое:

увидеть реакцию до того, как она полностью захватит внимание.

Потому что когда человек видит, что с ним происходит, он уже не полностью внутри автоматизма.

Между шумом и поступком появляется пауза.

А в паузе выбор ещё жив.

Вот главная линия книги:

старый шум поднимается;
внимание сужается;
реакция почти захватывает;
якорь возвращает внимание;
появляется пауза;
в паузе человек снова слышит себя;
из этого состояния он может выбрать следующий шаг.

Книга 9 — это книга о секунде, которая может изменить продолжение.

О секунде до крика.
До резкого сообщения.
До старого спора.
До панического решения.
До автоматической реакции.

Если в эту секунду человек находит якорь, он уже не обязан повторять старое.

Он может вернуться.

Не идеально.

Не навсегда.

Но достаточно, чтобы не потерять себя полностью.

И с этого начинается новый уровень спокойствия.

Не спокойствия, где ничего не происходит.

А спокойствия, где даже в момент напряжения человек может найти точку возврата.

СТРАНИЦА ИДЕИ

Есть момент до срыва.

Он короткий.

Иногда это всего одна секунда.

Но в этой секунде может решиться многое.

Человек уже почувствовал злость.

Но ещё не закричал.

Уже почувствовал тревогу.

Но ещё не принял решение из паники.

Уже почувствовал обиду.

Но ещё не отправил резкое сообщение.

Уже вошёл в старый шум.

Но ещё не полностью потерял себя в нём.

Вот это место и есть главная территория книги 9.

Момент на грани.

Когда старый шум уже поднялся.

Когда внимание уже ушло в одну болезненную точку.

В страх.

В злость.

В вину.

В обиду.

В чужую фразу.

В ошибку.

В старый спор.

Человек уже почти не слышит себя.

Не различает своё состояние.

Не видит, что им управляет.

Не понимает, какой шаг действительно хочет выбрать.

Но реакция ещё не стала поступком.

Именно здесь появляется якорь.

Якорь — это точка возврата внимания.

Он не делает человека идеальным.

Не отменяет злость.

Не стирает страх.

Не убирает обиду за один миг.

Он просто возвращает внимание в тот момент, где выбор ещё жив.

Выбор — это не всегда большой поворот жизни.

Иногда это маленькое действие.

Один выдох.

Одна пауза.

Не отправить сообщение.

Не войти в спор.

Не поверить первой тревожной мысли.

Почувствовать стопы на полу.

Сказать себе: «Меня сейчас несёт».

Сказать себе: «Я здесь».

И этого может хватить, чтобы не повторить старое.

Книга 9 о том, как найти эту точку.

До крика.

До ссоры.

До резкого слова.

До панического решения.

До старого автоматизма.

До момента, когда человек снова скажет:

«Я не хотел так, но меня понесло».

Якорь нужен именно там.

Не в идеальной тишине.

А на грани.

Там, где старый шум уже почти победил, но выбор ещё не потерян.

Главная идея книги проста:

человек не обязан становиться своей первой реакцией.

Он может заметить её.

Остановиться на секунду.

Зацепиться вниманием за якорь.

Вернуться к себе.

И выбрать следующий шаг уже не из старого шума, а из себя.

ВВЕДЕНИЕ

После тишины жизнь не заканчивается.

Человек может однажды почувствовать, как внутри стало спокойнее.

Мысли ослабли.

Внимание освободилось.

Мир стал виднее.

Появился следующий шаг.

Стало легче быть здесь.

Но потом жизнь снова приходит.

Кто-то говорит резкое слово.

Кто-то не отвечает вовремя.

Кто-то требует.

Кто-то обвиняет.

Появляется новая задача.

Возвращается старая тревога.

Поднимается усталость.

Вспоминается ошибка.

Внутри снова начинает двигаться знакомый шум.

И человек может удивиться:

«Как же так? Я уже был спокойнее. Почему меня снова несёт?»

Потому что спокойствие — это не запрет на реакции.

Человек живой.

Он может злиться.

Может бояться.

Может тревожиться.

Может обижаться.

Может уставать.

Может попадать в старые состояния.

Может снова чувствовать, как внутри всё сжимается.

Вопрос не в том, чтобы никогда больше не почувствовать шум.

Вопрос в том, чтобы заметить его раньше.

Не тогда, когда всё уже произошло.

Не после крика.

Не после ссоры.
Не после резкого сообщения.
Не после панического решения.
Не после того, как человек снова сказал: «Меня понесло».

А раньше.

В тот момент, когда реакция уже поднялась, но ещё не стала поступком.

Это очень тонкое место.

Оно короткое.

Иногда почти незаметное.

Но именно там появляется возможность выбора.

До этого человек мог жить автоматически.

Ему сказали резкую фразу — он сразу защищается.
Его не поняли — он сразу доказывает.
Ему стало тревожно — он сразу ищет контроль.
Его задели — он сразу закрывается или нападает.
Ему стало пусто — он сразу открывает телефон.
Он устал — он всё равно продолжает тащить.

Так работает старая реакция.

Она не спрашивает разрешения.

Она просто включается.

Как будто внутри уже проложена дорога.

Человек много раз ходил по ней раньше, поэтому внимание быстро скатывается туда снова.

В страх.

В обиду.

В злость.

В вину.

В тревогу.

В старый спор.

В привычное доказательство.

В автоматическое действие.

И пока человек не видит этот момент, ему кажется, что выбора нет.

«Я такой».

«Я всегда так реагирую».

«Меня просто вывели».

«Я не успел подумать».

«Оно само получилось».

Но книга 9 начинается с другого понимания.

Между шумом и поступком может появиться пауза.

Пусть маленькая.

Пусть на один выдох.

Пусть всего на одну секунду.

Но если в этой секунде человек замечает себя, старая реакция уже не полностью управляет им.

Вот здесь нужен якорь.

Якорь — это точка, которая возвращает внимание.

Когда внутри раздувается шарик.

Когда напряжение растёт.

Когда слово уже почти сорвалось.

Когда рука уже почти нажала «отправить».

Когда тревога уже почти стала решением.

Когда обида уже почти закрыла сердце.

Когда старый шум уже почти победил.

Якорь помогает вниманию зацепиться за настоящее.

За тело.

За выдох.

За паузу.

За фразу.

За вопрос.

За простое действие, которое останавливает автоматический ход.

Это не делает человека идеальным.

Он всё равно может ошибиться.

Может не успеть.

Может снова сорваться.

Может заметить реакцию только после того, как она уже стала поступком.

Но даже это уже начало.

Потому что сначала человек замечает после.

Потом во время.

Потом до.

И когда он начинает замечать до, появляется настоящий выбор.

Книга 9 будет идти именно по этой линии.

Сначала мы увидим момент до срыва.

Потом разберём старый шум.

Потом поймём, почему внимание уходит в одну болезненную точку.

Потом увидим, как появляется якорь.

Потом разберём тело, выдох, паузу, фразу и простое действие как точки возврата.

Потом дойдём до главного:

вернуться к себе — значит вернуть внимание из шума туда, где человек снова слышит себя и может выбрать следующий шаг.

Не из страха.

Не из обиды.

Не из злости.

Не из автоматизма.

А из себя.

Эта книга не обещает, что жизнь перестанет касаться больных мест.

Но она показывает, что человек может научиться видеть момент, когда старое уже поднимается, но ещё не стало судьбой.

И в этом моменте у него появляется якорь.

Точка возврата.

Пауза.

Выбор.

Новый шаг.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Эта книга устроена как путь через один короткий, но очень важный момент.

Момент до срыва.

Не после.

Не когда человек уже закричал.

Не когда уже отправил резкое сообщение.

Не когда уже вошёл в спор.

Не когда уже принял решение из тревоги.

Не когда уже снова сказал себе: «Меня понесло».

А до этого.

Когда внутри уже поднялась реакция, но она ещё не стала поступком.

Книга будет идти именно туда.

В эту маленькую точку.

В ту секунду, где старый шум уже почти победил, но выбор ещё не потерян.

Сначала мы разберём, что происходит в момент на грани.

Почему человек чувствует, что внутри как будто надувается шарик.

Почему напряжение растёт.

Почему внимание уходит в одну болезненную точку.

Почему человек перестаёт слышать себя.

Почему кажется, что его уже несёт.

Это будет первая часть книги.

Она нужна для того, чтобы читатель начал узнавать этот момент в себе.

Не после срыва.

А раньше.

Потому что пока человек замечает только последствия, он видит уже конец автоматической реакции.

А нам нужно научиться видеть начало.

Потом мы разберём старый шум.

Старый шум — это не просто мысли.

Это знакомая внутренняя дорога, по которой человек уже ходил раньше.

Кто-то сказал резкую фразу — и человек снова уходит в защиту.

Кто-то не ответил — и снова включается тревога.

Кто-то оценил — и снова поднимается страх быть плохим.

Кто-то задел — и снова хочется доказать.

Возникла ошибка — и снова запускается самонаказание.

Появилась пустота — и снова рука тянется к телефону.

Шум называется старым не потому, что человек старый.

А потому, что эта реакция уже знакома.

Человек уже попадал в это состояние раньше.

В тревогу.

В обиду.

В злость.

В вину.

В защиту.

В внутренний спор.

В страх оценки.

В автоматический ответ.

Это будет вторая часть книги.

Она нужна для того, чтобы увидеть: человек не всегда выбирает реакцию свободно. Иногда в нём просто включается старая программа.

Но если программа стала видимой, она уже не полностью скрыта.

А значит, появляется место для выбора.

Потом мы перейдём к якорю.

Якорь — это точка возврата внимания.

Не магия.

Не ритуал.

Не предмет силы.

Не способ спрятаться от жизни.

А простая точка, которая помогает вниманию зацепиться за настоящее, когда его уже почти унесло.

Это может быть тело.
Один выдох.
Стопы на полу.
Рука на столе.
Предмет перед глазами.
Короткая фраза.
Пауза перед ответом.
Запись мысли.
Вопрос: «Где сейчас моё внимание?»

Это будет третья часть книги.

Она нужна для того, чтобы читатель понял: якорь не убирает реакцию силой. Он даёт вниманию опору, чтобы реакция не стала человеком полностью.

Потом мы разберём паузу.

Пауза — это не слабость.

Не проигрыш.

Не молчание из страха.

Пауза — это место, где выбор ещё жив.

Один выдох до крика.
Одна секунда до резкого сообщения.
Один взгляд на себя до старого спора.
Один момент, где человек успевает сказать: «Меня сейчас несёт».

Это будет четвёртая часть книги.

Она нужна для того, чтобы показать: иногда самая сильная победа — не сделать лишнего.

Не ответить из злости.
Не войти в спор.
Не поверить первой тревожной мысли.
Не продолжить старую реакцию.
Не дать шуму стать поступком.

Потом мы дойдём до возврата к себе.

Вернуться к себе — это не уйти куда-то далеко.

Это вернуть внимание из шума в настоящее состояние.

Снова почувствовать тело.
Снова слышать себя.

Снова понять, что мной сейчас управляет.
Снова увидеть, какой шаг я действительно хочу выбрать.
Снова стать не своей реакцией, а человеком, который видит реакцию.

Это будет пятая часть книги.

Она нужна для того, чтобы собрать всё в один простой механизм:

старый шум поднялся;
внимание сузилось;
реакция почти захватила;
якорь дал точку;
пауза сохранила выбор;
человек вернулся к себе;
следующий шаг сделан уже не из автоматизма.

Так устроена эта книга.

Она не будет обещать идеальное спокойствие.

Она будет показывать момент, где человек может успеть.

Сначала хотя бы после срыва.

Потом во время.

Потом до.

И когда человек начинает замечать до, у него появляется новый уровень свободы.

Потому что старая реакция может подняться.

Но она уже не обязана стать поступком.

ГЛАВНАЯ ЛИНИЯ КНИГИ

Главная линия этой книги начинается в моменте, который человек обычно замечает слишком поздно.

Он уже сказал лишнее.

Уже вошёл в спор.

Уже отправил резкое сообщение.

Уже сорвался на близкого.

Уже принял решение из тревоги.

Уже снова оказался в старой реакции.

И только потом понял:

«Меня понесло».

Книга 9 хочет подойти к этому месту раньше.

Не после.

А до.

До крика.

До ссоры.

До старого спора.

До резкого сообщения.

До решения из паники.

До того момента, когда человек снова потеряет себя в знакомом внутреннем шуме.

Потому что перед каждым срывом есть короткий промежуток.

Иногда почти незаметный.

Но он есть.

Внутри уже поднимается напряжение.

Тело уже сжимается.

Дыхание уже становится короче.

Мысли уже ускоряются.

Внимание уже уходит в одну болезненную точку.

В страх.

В злость.

В обиду.

В вину.

В чужую фразу.

В ошибку.

В старый разговор.

Человек уже почти не слышит себя.

Он не различает, что с ним происходит.

Не видит, что им управляет.

Не понимает, какой шаг действительно хочет выбрать.

Старая реакция уже близко.

Но она ещё не стала поступком.

Вот здесь и проходит главная линия книги.

Книга 9 показывает этот момент как точку выбора.

Старый шум уже поднялся.

Он знакомый.

Человек уже попадал в это состояние раньше.

В тревогу.

В защиту.

В обиду.

В желание доказать.

В страх оценки.

В автоматический ответ.

Внутри как будто включилась старая дорога.

И если ничего не заметить, внимание снова пойдёт по ней.

Так же, как раньше.

Снова защита.

Снова крик.

Снова спор.

Снова обида.

Снова тревога.

Снова действие, о котором потом можно пожалеть.

Но теперь у человека появляется другое движение.

Он замечает:

«Меня сейчас несёт».

Это маленькая фраза.

Но она многое меняет.

Пока человек не замечает реакцию, он полностью внутри неё.

Но когда он видит реакцию, между ним и реакцией появляется расстояние.

Не большое.

Иногда всего на один выдох.

Но этого уже достаточно, чтобы появился якорь.

Якорь — это точка возврата внимания.

Он не спорит с реакцией.

Не запрещает злиться.

Не стыдит за тревогу.

Не говорит человеку: «Ты не должен так чувствовать».

Якорь делает другое.

Он возвращает внимание в настоящий момент.

В тело.

В выдох.

В стопы на полу.

В руку на столе.

В предмет перед глазами.

В короткую фразу.

В вопрос:

«Где сейчас моё внимание?»

И когда внимание зацепилось за эту точку, появляется пауза.

Пауза — это не пустота.

Это место, где старая реакция ещё не стала поступком.

В этой паузе выбор ещё жив.

Человек может не ответить сразу.

Может не отправить сообщение.

Может не войти в спор.

Может не поверить первой тревожной мысли.

Может увидеть, что его сейчас ведёт старая программа.

Может спросить себя:

«Что я хочу сделать из себя, а не из шума?»

Это и есть главный переход книги 9.

Не стать идеальным.

Не перестать чувствовать.

Не навсегда победить все реакции.

А успеть вернуться хотя бы на один шаг раньше.

Сначала человек замечает после.

Потом во время.

Потом до.

И когда он начинает замечать до, старая реакция уже не обязана управлять всем.

Она может подняться.

Но человек может увидеть её.

Она может быть сильной.

Но человек может найти якорь.

Она может толкать в старое.

Но человек может сделать паузу.

Она может почти победить.

Но выбор ещё не потерян.

Книга 9 ведёт читателя именно к этому пониманию.

Якорь нужен не для красивой теории.

Он нужен в живой жизни.

Когда близкий сказал болезненное слово.

Когда ребёнок не слушает.

Когда родственник снова задел.

Когда начальник давит.

Когда сообщение разозлило.

Когда страх будущего сжал внутри.

Когда кажется, что надо срочно ответить, доказать, убежать, закрыться или решить всё сразу.

Именно там проверяется внимание.

Не в идеальной тишине.

А на грани.

Главная линия книги проста:

старый шум поднимается;

внимание сужается;

реакция почти захватывает;

человек замечает, что его несёт;

якорь возвращает внимание;

появляется пауза;

в паузе выбор ещё жив;

человек делает следующий шаг уже не из старого шума, а из себя.

Это не делает жизнь лёгкой.

Но делает человека менее управляемым своей автоматической реакцией.

А это уже новый уровень свободы.

Потому что человек начинает понимать:

я могу чувствовать злость, но не обязан становиться криком;

я могу чувствовать тревогу, но не обязан становиться паникой;

я могу чувствовать обиду, но не обязан становиться резким сообщением;

я могу чувствовать страх, но не обязан отдавать ему весь выбор;

я могу заметить старый шум и вернуться к себе.

Вот главная линия книги 9.

Не убрать жизнь.

Не убрать чувства.

Не убрать людей.

А вернуть внимание в тот момент, где человек снова может выбирать.

ПОЧЕМУ ЭТА ИДЕЯ НЕ ВЗЯТА ИЗ ВОЗДУХА

Идея якоря внимания не взята из воздуха.

Она появляется из обычной жизни.

Каждый человек знает момент, когда его уже почти понесло.

Он ещё не закричал, но голос уже стал жёстче.

Ещё не отправил резкое сообщение, но пальцы уже печатают.

Ещё не вошёл в спор, но внутри уже готов ответ.

Ещё не принял решение из тревоги, но тело уже сжалось.

Ещё не сорвался, но чувствует: он близко.

Это не теория.

Это знакомое человеческое состояние.

Оно бывает дома.

На работе.

В дороге.

В переписке.

В разговоре с близкими.

В споре с родственниками.

В моменте, когда человека задели — не поняли, обвинили, проигнорировали или резко остановили.

В такие секунды внутри всё происходит быстро.

Сначала появляется зацепка.

Чужая фраза.

Интонация.

Взгляд.

Сообщение.

Воспоминание.

Ошибка.

Страх.

Потом внимание уходит туда.

Не во всю жизнь.

Не во всю ситуацию.

А в одну болезненную точку.

В обиду.

В злость.

В вину.

В тревогу.

В страх оценки.

В старый спор.

В мысль: «Меня опять не понимают».

И когда внимание уходит в эту точку, картина сужается.

Человек уже не видит всей ситуации.

Он видит только то, что его задело.

Он уже не слышит себя полностью.

Не различает своё состояние.

Не понимает, что им сейчас управляет.

Не видит, какой шаг действительно хочет выбрать.

В этот момент старая реакция может быстро стать поступком.

Крик.

Резкое слово.

Спор.

Обида.

Молчание из наказания.

Паническое решение.

Сообщение, которое потом хочется удалить.

Именно поэтому идея якоря важна.

Потому что между внутренним шумом и поступком есть короткий промежуток.

Иногда он очень маленький.

Почти незаметный.

Но он есть.

Человек может не всегда его поймать.

Но когда начинает наблюдать, он постепенно видит:

сначала я замечаю реакцию после;

потом начинаю замечать её во время;

потом однажды замечаю её до того, как она стала поступком.

Вот здесь появляется новая возможность.

Не подавить себя.

Не сделать вид, что злости нет.

Не притвориться спокойным.

А увидеть:

«Сейчас во мне поднялась старая реакция. Она сильная. Но она ещё не обязана стать моим действием».

Это простое понимание меняет многое.

Пока реакция невидима, человек живёт внутри неё.

Ему кажется:

«Я просто такой».

«Меня вывели».

«Я не мог иначе».

«Оно само получилось».

Но когда реакция становится видимой, человек уже не полностью внутри автоматизма.

Появляется расстояние.

Появляется пауза.

Появляется маленькое место выбора.

Вот почему якорь — это не выдуманный образ.

Якорь нужен именно там, где внимание уже почти унесло.

Он может быть очень простым.

Один выдох.

Ощущение стоп на полу.

Рука на столе.

Взгляд на предмет перед собой.

Фраза: «Я здесь».

Вопрос: «Где сейчас моё внимание?»

Запись мысли вместо немедленного ответа.

Пауза перед тем, как отправить сообщение.

Это обычные действия.

Но в нужный момент они становятся точкой возврата.

Не потому, что в них есть магия.

А потому, что они возвращают внимание из старого шума в настоящий момент.

Человек снова начинает чувствовать тело.

Снова замечает, что происходит.

Снова видит, что реакция поднялась.

Снова может выбрать:

продолжать старую дорогу или сделать иначе.

В этом и есть практическая основа книги 9.

Жизнь постоянно проверяет внимание.

Не в красивых условиях.

Не в идеальной тишине.

А в обычных ситуациях.

Когда человек устал.

Когда его задели.

Когда он спешит.

Когда ему страшно.

Когда он не выспался.

Когда близкий сказал болезненную фразу.

Когда родственники снова втянули в старый спор.

Когда рабочая задача давит.

Когда внутри уже почти лопнул шарик.

Если в такой момент у человека нет точки возврата, его легко уносит.

Если точка есть, появляется шанс.

Не гарантия.

Не идеальность.

А шанс.

Сделать паузу.

Не повторить старое.

Не стать полностью своей первой реакцией.

Вернуть внимание туда, где человек снова слышит себя.

Поэтому книга 9 не строится на пустой идее.

Она строится на наблюдении за тем, что происходит с человеком каждый день.

Старый шум поднимается.

Внимание сужается.

Реакция почти захватывает.

Но если человек успевает увидеть этот момент, выбор ещё не потерян.

Именно здесь начинается работа якоря.

ЧАСТЬ 1. МОМЕНТ ДО СРЫВА

ГЛАВА 1

Когда внутри уже почти лопнул шарик

Есть момент, который человек часто вспоминает уже после.

После крика.

После ссоры.

После резкого сообщения.

После обиды.

После тревожного решения.

После слов, которые хотелось бы забрать обратно.

Он сидит потом и думает:

«Меня понесло».

Но до этого был другой момент.

Очень короткий.

Почти незаметный.

Момент, когда внутри уже всё поднялось, но поступок ещё не был сделан.

Злость уже была.

Но крик ещё не прозвучал.

Обида уже была.

Но резкое сообщение ещё не ушло.

Тревога уже была.

Но решение из паники ещё не принято.

Старый спор уже открылся внутри.

Но человек ещё не вошёл в него полностью.

Вот этот момент похож на воздушный шарик.

Сначала шарик маленький.

Потом в него попадает воздух.

Потом ещё.

Потом ещё.

Он становится больше.

Натягивается.

Напрягается.

И в какой-то момент видно: ещё немного — и он лопнет.

Так же бывает внутри человека.

Сначала появляется маленькая зацепка.

Кто-то сказал не то слово.

Кто-то посмотрел не так.

Кто-то не ответил.

Кто-то обвинил.

Кто-то напомнил старую боль.

Кто-то потребовал больше, чем человек сейчас может дать.

Сначала это просто касание.

Но потом внутри начинает подниматься движение.

Мысль цепляется за эту фразу.

Тело напрягается.

Дыхание становится короче.

Внимание уходит в одну болезненную точку.

В страх.

В злость.

В обиду.

В вину.

В чужую фразу.

В старую ошибку.

В знакомый внутренний спор.

И мир сужается.

Человек уже не видит всю ситуацию.

Он видит только то, что его задело.

Не весь разговор.

А одну фразу.

Не всего человека.

А своё ощущение боли от него.

Не весь день.

А точку, где внутри стало тесно.

В этот момент шарик внутри уже почти лопнул.

Человек ещё может сидеть спокойно снаружи.

Но внутри он уже на грани.

Он ещё не закричал.

Но голос уже готов стать жёстким.

Он ещё не ответил резко.

Но слова уже собираются.

Он ещё не отправил сообщение.

Но пальцы уже почти нажали кнопку.

Он ещё не ушёл в тревогу полностью.

Но мысль уже говорит:

«Срочно. Решай. Беги. Доказывай. Защищайся».

Это и есть момент до срыва.

Не сам срыв.

А последняя точка перед ним.

И эта точка очень важна.

Потому что пока реакция ещё не стала поступком, выбор ещё жив.

Не большой выбор.

Не спокойный выбор мудрого человека, у которого всё под контролем.

А маленький выбор на грани.

Один выдох.

Одна пауза.

Один взгляд на свои руки.

Одна фраза:

«Меня сейчас несёт».

Один вопрос:

«Где сейчас моё внимание?»

Этого может быть достаточно, чтобы не дать шарик улететь.

Не всегда.

Человек может не успеть.

Может заметить слишком поздно.

Может сорваться и только потом понять, что произошло.

Но это тоже часть пути.

Сначала человек замечает после.

Потом во время.

Потом до.

И книга 9 начинается именно с этого движения: научиться замечать до.

До того, как злость станет криком.

До того, как обида станет резким сообщением.

До того, как тревога станет решением из паники.

До того, как старый шум снова поведёт человека по знакомой дороге.

Важно понять: шарик не лопаётся сразу.

Перед этим он надувается.

И если человек начинает видеть, как он надувается внутри, у него появляется шанс.

Не подавить себя.

Не запретить себе чувства.

Не сказать: «Я не должен злиться».

А заметить:

«Во мне уже поднялась реакция. Она сильная. Но она ещё не стала моим действием».

Вот здесь появляется якорь.

Якорь не убирает весь воздух из шарика за секунду.

Он не делает человека идеальным.

Он не отменяет болезненную фразу.

Он не заставляет сразу забыть обиду.

Он делает другое.

Он возвращает внимание в точку, где человек ещё может выбрать.

Поставить телефон.

Сделать выдох.

Почувствовать стопы.

Отложить ответ.

Не входить в спор.

Сказать себе:

«Я здесь. Реакция поднялась. Но я ещё не обязан идти за ней».

Когда человек успевает сделать это хотя бы один раз, он впервые видит: старая реакция не всегда обязана заканчиваться старым поступком.

Это маленькое открытие.

Но оно может изменить многое.

Потому что раньше путь был почти автоматическим.

Задели — ответил.

Испугался — побежал в контроль.

Обиделся — закрылся.

Разозлился — сказал лишнее.

Почувствовал вину — согласился против себя.

Поднялась тревога — начал срочно решать всё сразу.

Теперь между зацепкой и поступком появляется маленькая пауза.

А в паузе человек снова может услышать себя.

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.