

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ

в мире перегрузки



Книга 10

ВЕРНУТЬСЯ В ЖИЗНЬ



ТЫ НЕ ИДЁШЬ К ФИНИШУ —
ТЫ ВОЗВРАЩАЕШЬСЯ В ЖИЗНЬ.

ЗАВЕРШАЙ. ОСТАНАВЛИВАЙСЯ. ЖИВИ.

А. Князев

Александр Князев

Вернуться в жизнь книга 10

<https://litres.ru/74044573>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга завершает серию «Протокол спокойствия в мире перегрузки» и показывает главное: спокойствие нужно не ради самой тишины, а ради возвращения в жизнь. Когда внутренний шум становится тише, человек начинает видеть шире. Проблема снова становится задачей, реакция — сигналом, пауза — местом выбора, а день — настоящим временем, в котором можно жить.

Возможности не исчезали. Их закрывал внутренний шум. Когда внимание перестаёт быть занято незавершёнными делами, старыми разговорами, тревогами и реакциями, человек начинает замечать новые пути, простые шаги и спокойные решения.

«Вернуться в жизнь» — финальная книга о свободном внимании, ясности, состоянии «здесь и сейчас» без мистики и возможности снова быть в своём дне, а не только в мыслях о нём.

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	4
ОТ АВТОРА	9
О КНИГЕ	12
СТРАНИЦА ИДЕИ	15
ВВЕДЕНИЕ. ДЛЯ ЧЕГО БЫЛ ВЕСЬ ЭТОТ ПУТЬ	18
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ ПОСЛЕ КЛЮЧА	24
СТРАНИЦА ПЕРВЫХ ПОНЯТИЙ	27
ЧАСТЬ 1. МЫ НЕ ПРОСТО ИСКАЛИ СПОКОЙСТВИЕ	30
ГЛАВА 1	31
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	36
ГЛАВА 2	37
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	43
ГЛАВА 3	44
ПРОВЕРЬ СЕБЯ	51
ГЛАВА 4	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Александр Князев

Вернуться в жизнь книга 10

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора

О книге

Страница идеи

Введение. Для чего был весь этот путь

Как читать эту книгу после ключа

Страница первых понятий

ЧАСТЬ 1. МЫ НЕ ПРОСТО ИСКАЛИ СПОКОЙСТВИЕ

Глава 1. Эта серия была не только про тишину

Глава 2. Почему внутренний шум закрывал человеку
жизнь

Глава 3. Что человек на самом деле возвращал себе всю дорогу

Глава 4. Возможности не исчезали — их закрывал внутренний шум

ЧАСТЬ 2. ЧТО ОТКРЫВАЕТСЯ ПОСЛЕ ШУМА

Глава 5. Когда внутри становится легче, мир становится шире

Глава 6. Почему человек начинает видеть больше вариантов

Глава 7. Как свободное внимание замечает новые пути

Глава 8. Почему мир не стал другим — человек начал видеть его иначе

ЧАСТЬ 3. СОСТОЯНИЕ, В КОТОРОМ ЛЕГКО

Глава 9. Легко — это не когда нет дел

Глава 10. Почему лёгкость появляется там, где нет лишнего удержания

Глава 11. Как спокойный человек действует без внутренней драки

Глава 12. Почему простые шаги становятся сильнее напряжения

ЧАСТЬ 4. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС БЕЗ МИСТИКИ

Глава 13. Здесь и сейчас — это не красивая фраза

Глава 14. Почему настоящий момент открывается свободному вниманию

Глава 15. Как человек начинает быть в жизни, а не рядом с ней

Глава 16. Почему спокойствие становится рабочим состоянием

ЧАСТЬ 5. ЖИЗНЬ СВОБОДНОГО ВНИМАНИЯ

Глава 17. Как меняется день, когда внимание больше не убегает

Глава 18. Как меняются разговоры, когда человек не жи-

вёт в защите

Глава 19. Почему отдых наконец становится отдыхом

Глава 20. Как человек возвращает себе право на следующий шаг

ЧАСТЬ 6. СВОБОДА ВЫБОРА

Глава 21. Почему человек больше не обязан идти за каждой реакцией

Глава 22. Как появляется пауза между шумом и поступком

Глава 23. Почему спокойный выбор сильнее автоматической реакции

Глава 24. Как человек начинает выбирать жизнь, а не старую реакцию

Схема нового состояния

Что человек понял за всю серию

Что теперь становится возможным

Если ты дошёл до этих строк

Итог книги 10

Итог всей серии

Финальная формула

Последнее слово автора

Об авторе

ОТ АВТОРА

Эта книга завершает путь.

Но она не ставит точку в жизни человека. Наоборот. Она говорит о том моменте, когда человек после долгого внутреннего шума снова начинает видеть жизнь перед собой.

В предыдущих книгах мы шаг за шагом разбирали, почему человеку бывает тяжело внутри. Почему мысли возвращаются. Почему незавершённые дела держат внимание. Почему простая задача может тянуть силы дольше, чем кажется. Почему внутренний шум не появляется сам по себе. Почему состояние «здесь и сейчас» не удерживается, если внутри слишком много открытых процессов.

Мы говорили о внимании. О завершении. О паузе. О тишине. О входе в процесс и выходе из него. О якорь, который помогает вернуться к себе на грани старой реакции.

Но всё это было не ради того, чтобы человек просто стал спокойнее.

Спокойствие — это не конечная остановка.

Спокойствие — это место, из которого человек снова может жить.

Когда внимание перестаёт быть разорванным, человек начинает видеть больше. Он замечает то, что раньше проходило мимо. Он легче слышит себя. Ему проще понять следующий шаг. Он уже не обязан идти за каждой мыслью, каждой тревогой, каждой старой реакцией.

Мир не обязательно становится другим.

Но человек начинает видеть его иначе.

И тогда появляется главное понимание:

возможности не исчезали.

Их закрывал внутренний шум.

Эта книга — о возвращении в жизнь.

Не в красивую мечту. Не в идеальную картинку. Не в состояние, где больше никогда не будет трудностей.

А в настоящую жизнь, где человек может быть здесь. Ви-

деть. Думать. Выбирать. Действовать. Останавливаться. Возвращаться. Жить.

Если предыдущие книги помогали увидеть, что удерживает внимание, то эта книга показывает, что открывается, когда внимание освобождается.

Это финальная книга серии.

Но для человека это может быть не конец.

Это может быть начало нового взгляда.

О КНИГЕ

Эта книга не повторяет предыдущие книги серии.

Она не пересказывает заново весь путь. Она не возвращается к каждой теме подробно. Она не объясняет снова всё, что уже было разобрано раньше.

Эта книга смотрит дальше.

Она задаёт другой вопрос:

что становится возможным, когда внутренний шум уже не закрывает человеку жизнь?

Когда человек начинает понимать свои реакции, он уже не полностью захвачен ими.

Когда он видит, куда ушло его внимание, у него появляется шанс вернуть его назад.

Когда он завершает открытые процессы, внутри освобождается место.

Когда появляется пауза, появляется выбор.

А когда появляется выбор, человек перестаёт жить только автоматическими реакциями.

Он может снова увидеть себя. День. Людей рядом. Работу. Дорогу. Возможности. Следующий шаг.

Эта книга о состоянии после внутренней перегрузки.

О состоянии, где внутри легче.

О состоянии, где человек не исчезает в мыслях о жизни, а начинает быть в самой жизни.

Здесь не будет мистики.

Здесь не будет обещания, что человек за один день станет другим и всё в мире станет лёгким.

Жизнь остаётся жизнью. В ней есть дела, разговоры, ошибки, усталость, решения, ожидания и трудные моменты.

Но меняется главное.

Человек перестаёт быть полностью занятым внутренним

шумом.

И тогда то, что раньше казалось закрытым, начинает открываться.

Не потому что мир внезапно стал простым.

А потому что внимание стало свободнее.

Эта книга о том, как человек возвращается в жизнь не после того, как у него исчезли все дела, а после того, как дела перестали владеть всем его вниманием.

СТРАНИЦА ИДЕИ

Возможности не исчезали.

Их закрывал внутренний шум.

Человек часто думает, что жизнь стала узкой.

Что вариантов нет.

Что сил нет.

Что всё уже поздно.

Что он застрял.

Что мир давит со всех сторон.

Но иногда проблема не в том, что возможностей действительно нет.

Иногда человек просто не может их увидеть.

Его внимание занято старым разговором.

Незавершённой задачей.

Ошибкой.

Обидой.

Страхом.

Ожиданием.

Внутренним спором.

Реакцией, которая повторяется снова и снова.

Когда внимание занято шумом, человек видит только то, что шум показывает ему.

Он смотрит на жизнь через внутреннюю перегрузку.

И тогда даже открытая дверь может казаться стеной.

Но когда внимание освобождается, взгляд становится шире.

Человек начинает замечать то, что было рядом.

Следующий шаг.

Простой разговор.

Новое решение.

Возможность начать.

Возможность остановиться.

Возможность не повторить старую реакцию.

Возможность жить иначе.

Вернуться в жизнь — значит не убежать от себя.

Вернуться в жизнь — значит перестать быть закрытым внутренним шумом.

Когда внимание возвращается, человек возвращается не только к себе.

Он возвращается в мир, который всё это время был шире, чем его шум.

ВВЕДЕНИЕ. ДЛЯ ЧЕГО БЫЛ ВЕСЬ ЭТОТ ПУТЬ

Всю серию можно было бы понять слишком узко.

Можно было бы сказать:

это книги о спокойствии.

И это было бы правдой.

Но не всей правдой.

Можно было бы сказать:

это книги о завершении процессов.

И это тоже было бы правдой.

Но тоже не всей.

Можно было бы сказать:

это книги о внимании, внутреннем шуме, паузе, якоре и состоянии «здесь и сейчас».

И это было бы ближе.

Но главный смысл глубже.

Весь этот путь был не только для того, чтобы человек перестал уставать от мыслей.

Не только для того, чтобы он научился закрывать дела.

Не только для того, чтобы он понял, почему его внимание уходит в незавершённое.

Весь этот путь был для того, чтобы человек снова получил доступ к жизни.

Потому что внутренний шум не просто мешает думать.

Он закрывает восприятие.

Он сужает мир до одной тревоги, одной задачи, одной обиды, одного страха, одного старого разговора.

Человек может идти по улице, но быть не в улице.

Он может сидеть дома, но быть не дома.

Он может разговаривать с близким, но быть внутри старой защиты.

Он может работать, но половина его внимания будет находиться в другом незакрытом процессе.

Он может отдыхать, но внутри продолжать держать то, что давно требует завершения.

Так человек постепенно начинает жить рядом с жизнью.

Он вроде бы здесь.

Но внимание не здесь.

И если внимание не здесь, человек не чувствует жизнь полностью.

Он видит меньше.

Слышит меньше.

Выбирает хуже.

Быстрее реагирует.

Сильнее устаёт.

Чаще возвращается в старое.

И тогда состояние «здесь и сейчас» становится не живым состоянием, а недостижимой красивой фразой.

Но когда человек начинает видеть, как работает его внимание, что-то меняется.

Он понимает, что шум внутри не случайный.

Он понимает, что мысль возвращается не просто так.

Он понимает, что незавершённое удерживает часть его сил.

Он понимает, что пауза — это не слабость.

Он понимает, что остановиться можно раньше, чем старая реакция станет поступком.

Он понимает, что внимание можно вернуть.

И тогда появляется новое состояние.

Не громкое.

Не показное.

Не идеальное.

А простое.

Внутри становится немного свободнее.

День становится шире.

Следующий шаг становится виднее.

Мысль перестаёт быть хозяином.

Реакция перестаёт быть единственным вариантом.

Человек начинает жить не из внутренней драки, а из более спокойного места.

Вот для чего был весь этот путь.

Не для того, чтобы создать ещё одну систему ради системы.

Не для того, чтобы человек запомнил красивые слова.

Не для того, чтобы он стал кем-то другим.

А для того, чтобы он вернул себе возможность быть в жизни.

Здесь.

Сейчас.

Не в шуме.

Не в старом удержании.

Не в бесконечном внутреннем споре.

А в том моменте, где у него снова есть внимание, пауза и выбор.

С этого начинается возвращение в жизнь.

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 показала якорь на грани старой реакции.

Книга 10 завершает основной путь.

Она не возвращает человека снова в разбор шума.

Она показывает, что происходит, когда внимание уже стало свободнее.

Главный вопрос этой книги:

как вернуться в жизнь?

Вернуться в жизнь — значит перестать жить только внутри старых процессов и начать видеть текущий день, людей, возможности, действия и следующий шаг.

Это не означает, что у человека больше нет дел.

Это означает, что дела перестают быть внутренним шумом.

Задачи могут быть записаны.

Сроки могут стоять в напоминаниях.

Решённое может быть вычеркнуто.

Завершённое может не продолжаться внутри.

Тогда внимание возвращается в настоящий день.

И человек начинает видеть жизнь не через шум, а прямо.

Главный порядок книги простой:

увидеть, что уже завершено;

не открывать завершённое заново;

оставить задачи на своих местах;

не превращать свободное внимание в новый шум;

заметить текущий день;

увидеть возможность;

выбрать следующий шаг из ясности;

жить не из удержания, а из свободного внимания.

СТРАНИЦА ПЕРВЫХ ПОНЯТИЙ

Вернуться в жизнь — значит вернуть внимание из старых процессов в текущий день, текущие отношения, текущие действия и текущие возможности.

Свободное внимание — это внимание, которое больше не занято лишним удержанием и может видеть настоящий момент.

Жизнь без внутреннего шума — это не жизнь без задач. Это жизнь, где задачи имеют место, срок, шаг или точку и не висят в голове бесконечно.

Настоящий день — это день, который человек проживает сейчас, а не день, который проходит мимо из-за старых мыслей.

Возможности — это ходы, решения, люди, направления и простые действия, которые становятся заметны, когда внимание освобождается.

Ясность — это состояние, где человек видит ближайший понятный шаг, а не весь хаос сразу.

Следующий шаг — это действие, которое можно сделать спокойно, без старого шума и без внутреннего давления.

Новая жизнь — это не резкий переворот всего мира. Это постепенное возвращение внимания в настоящий момент и выбор следующего шага из ясности.

Здесь и сейчас — это рабочее состояние, когда внимание находится в текущем дне, текущем действии и текущем шаге.

Финальная точка серии — это понимание, что у шума есть причина, у реакции есть вход, у внимания есть путь назад, у человека есть пауза, а там, где есть пауза, есть выбор.

Голова не склад.

Если задача записана — её не нужно держать внутри.

Если срок поставлен — его не нужно сторожить мыслями.

Если процесс завершён — его не нужно открывать снова.

Если внимание свободно — его можно вернуть в жизнь.

Если появился следующий шаг — его можно сделать спо-

КОЙНО.

ЧАСТЬ 1. МЫ НЕ ПРОСТО ИСКАЛИ СПОКОЙСТВИЕ

ГЛАВА 1

Эта серия была не только про тишину

Сначала может показаться, что весь этот путь был только про спокойствие.

Чтобы внутри стало тише.

Чтобы мысли не давили.

Чтобы человек меньше уставал от себя.

Чтобы состояние «здесь и сейчас» стало ближе.

Но если смотреть глубже, становится видно другое.

Спокойствие было не целью ради самой цели.

Спокойствие было дверью.

Когда внутри слишком много шума, человек не просто чувствует усталость. Он начинает видеть жизнь уже через

этот шум. Он смотрит на день не свободным взглядом, а взглядом человека, которого что-то держит изнутри.

Незавершённое дело.

Старый разговор.

Ожидание.

Страх.

Ошибка.

Реакция.

Внутренний спор.

Мысль, которая не отпускает.

В таком состоянии человеку трудно видеть шире. Он может жить обычный день, но внутри быть занятым совсем другим. Он может разговаривать, работать, ехать куда-то, отдыхать, но часть его внимания будет оставаться в том, что не завершено.

И тогда жизнь начинает ощущаться уже не полностью.

Как будто человек присутствует снаружи, но не полностью внутри.

Эта серия была не только про то, как сделать внутри тише.

Она была про то, как вернуть человеку его внимание.

Потому что внимание — это не мелочь.

Там, где находится внимание, там человек и живёт.

Если внимание всё время в старом шуме, человек живёт в старом шуме.

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

Если внимание всё время в тревоге, человек живёт внутри тревоги, даже когда вокруг уже ничего не происходит.

Поэтому тишина была важна не сама по себе.

Тишина нужна была для того, чтобы человек снова начал слышать жизнь.

Слышать себя.

Видеть момент.

Замечать выбор.

Понимать следующий шаг.

Не быть полностью занятым тем, что внутри шумит.

Когда человек ищет спокойствие, он часто думает, что хочет просто отдохнуть. Но иногда за этим стоит большее желание.

Он хочет снова почувствовать, что живёт.

Не просто решает задачи.

Не просто отвечает на раздражители.

Не просто закрывает долги.

Не просто борется с мыслями.

А живёт.

Видит день.

Чувствует пространство.

Понимает, куда идти.

Замечает, что рядом есть не только проблема, но и возможности.

Вот почему эта серия была не только про тишину.

Она была про возвращение доступа к жизни.

Тишина внутри — это не пустота.

Это место, где человек снова может увидеть, что вокруг него есть жизнь, а внутри него есть выбор.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Где сейчас моё внимание?

Оно в текущем дне или снова ушло в старый процесс?

Что уже можно не держать внутри?

Что записано и не требует сторожить это мыслями?

Что уже завершено и не должно открываться снова?

Какая возможность стала заметна, когда шума стало меньше?

Какой следующий шаг можно сделать спокойно?

Что сейчас будет жизнью, а не продолжением внутреннего шума?

После этого сделай короткую паузу и верни внимание в настоящий момент.

ГЛАВА 2

Почему внутренний шум закрывал человеку жизнь

Внутренний шум опасен не тем, что он просто неприятный.

Он опасен тем, что сужает восприятие.

Когда внутри шумно, человек начинает видеть не всю жизнь, а только то, что шум выносит на первый план.

Если внутри тревога, весь день окрашивается тревогой.

Если внутри обида, человек начинает слышать слова других через обиду.

Если внутри незавершённая задача, даже отдых становится не отдыхом, а ожиданием возвращения к этой задаче.

Если внутри старый спор, человек может снова и снова мысленно доказывать то, что уже давно не происходит снаружи.

Так шум закрывает жизнь.

Не полностью.

Не навсегда.

Но достаточно сильно, чтобы человек перестал видеть шире.

Он начинает жить как будто в узком коридоре. Перед глазами только одно: проблема, страх, долг, чужая фраза, ошибка, ожидание, внутренняя защита.

Остальное будто отходит на второй план.

Рядом может быть хороший день.

Рядом может быть человек, с которым можно поговорить спокойно.

Рядом может быть возможность сделать маленький шаг.

Рядом может быть решение, которое не требует большой борьбы.

Но внимание занято шумом.

И если внимание занято шумом, человек не видит всё
остальное ясно.

Он может думать, что жизнь стала тяжёлой целиком.

Но иногда тяжёлой стала не вся жизнь.

Тяжёлым стало внутреннее состояние, через которое он
на неё смотрит.

Это очень важное различие.

Потому что если человек думает, что вся жизнь тяжёлая,
он чувствует бессилие.

А если он начинает видеть, что его взгляд закрыт внут-
ренним шумом, появляется возможность что-то изменить.

Не весь мир сразу.

Не всех людей вокруг.

Не прошлое.

А то, куда сейчас направлено внимание.

Шум делает простые вещи сложными.

Обычный разговор превращается в защиту.

Обычная задача превращается в давление.

Обычная ошибка превращается в доказательство собственной несостоятельности.

Обычный день превращается в поле внутреннего напряжения.

И тогда человек может не понимать, почему он так устал.

Он вроде бы ничего огромного не сделал.

Но внутри весь день шло движение.

Мысли возвращались.

Реакции поднимались.

Внимание прыгало с одного незакрытого процесса на другой.

Голова пыталась удержать всё сразу.

Так человек устаёт не только от дел.

Он устаёт от постоянного внутреннего удержания.

И пока шум не увиден, он кажется самой жизнью.

Человек говорит:

«У меня такая жизнь».

Хотя точнее было бы сказать:

«Я смотрю на жизнь через шум».

Когда это становится видно, появляется первый просвет.

Жизнь может быть шире, чем текущее состояние.

День может быть больше, чем одна тревога.

Человек может быть больше, чем одна реакция.

А возможность может находиться рядом, но быть закры-

той тем, что внутри не отпускает.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Где сейчас моё внимание?

Оно в текущем дне или снова ушло в старый процесс?

Что уже можно не держать внутри?

Что записано и не требует сторожить это мыслями?

Что уже завершено и не должно открываться снова?

Какая возможность стала заметна, когда шума стало меньше?

Какой следующий шаг можно сделать спокойно?

Что сейчас будет жизнью, а не продолжением внутреннего шума?

После этого сделай короткую паузу и верни внимание в настоящий момент.

ГЛАВА 3

Что человек на самом деле возвращал себе всю дорогу

На поверхности может показаться, что человек всю дорогу учился завершать дела.

Закрывать процессы.

Ставить точки.

Останавливать внутренний шум.

Возвращать внимание.

Но за всеми этими шагами было одно главное возвращение.

Человек возвращал себе право быть в собственной жизни.

Когда внимание разорвано, человек не принадлежит полностью настоящему моменту.

Часть его в прошлом.

Часть в будущем.

Часть в старом разговоре.

Часть в страхе.

Часть в чужой оценке.

Часть в незавершённой задаче.

Часть в реакции, которая уже поднимается внутри.

И тогда человек как будто живёт разбросанным.

Он может быть физически в одном месте, но вниманием находиться сразу в нескольких открытых процессах.

Так теряется собранность.

Так теряется ясность.

Так теряется ощущение себя.

Когда человек начинает завершать, он возвращает себе не

просто порядок в делах.

Он возвращает себе части внимания.

Одна завершённая задача возвращает немного пространства.

Один закрытый разговор возвращает немного тишины.

Одно записанное напоминание освобождает голову от необходимости держать всё внутри.

Один остановленный автоматизм возвращает человеку паузу.

Один замеченный якорь возвращает его из старой реакции.

И постепенно человек начинает чувствовать:

я снова здесь.

Не весь сразу.

Не идеально.

Не навсегда.

Но больше, чем раньше.

Он больше не полностью растворён в шуме.

Он уже может заметить, что с ним происходит.

Он уже может остановиться.

Он уже может выбрать следующий шаг.

Он уже может не входить в старую реакцию полностью.

Это и есть настоящее возвращение.

Не красивое и громкое.

А простое.

Человек возвращает себе внимание.

А вместе с вниманием возвращает себе возможность жить яснее.

Потому что внимание — это не только способность ду-

мать.

Это способность быть.

Быть в разговоре.

Быть в работе.

Быть в отдыхе.

Быть рядом с близкими.

Быть в своём дне.

Быть в выборе.

Быть в жизни.

Если внимание всё время занято незавершённым, человек не может полностью быть там, где он находится.

Он как будто всё время немного отсутствует.

И вся серия была о том, как вернуть это отсутствие обратно в присутствие.

Не через насилие над собой.

Не через запрет мыслей.

Не через попытку стать идеальным.

А через понимание механизма.

Открытый процесс удерживает внимание.

Завершение освобождает внимание.

Пауза возвращает выбор.

Якорь помогает не сорваться в старое.

Тишина открывает пространство.

А свободное внимание снова начинает видеть жизнь.

Вот что человек возвращал себе всю дорогу.

Не только спокойствие.

Не только порядок.

Не только тишину.

Он возвращал себе себя в жизни.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Где сейчас моё внимание?

Оно в текущем дне или снова ушло в старый процесс?

Что уже можно не держать внутри?

Что записано и не требует сторожить это мыслями?

Что уже завершено и не должно открываться снова?

Какая возможность стала заметна, когда шума стало меньше?

Какой следующий шаг можно сделать спокойно?

Что сейчас будет жизнью, а не продолжением внутреннего шума?

После этого сделай короткую паузу и верни внимание в настоящий момент.

ГЛАВА 4

Возможности не исчезали — их закрывал внутренний шум

Иногда человеку кажется, что перед ним ничего нет.

Нет выхода.

Нет вариантов.

Нет сил.

Нет ясности.

Нет дороги.

Он смотрит на свою жизнь и видит только закрытость.

Но не всегда это значит, что возможностей действительно нет.

Иногда человек просто не может их увидеть.

Не потому что он слабый.

Не потому что он глупый.

Не потому что жизнь окончательно закрылась.

А потому что внимание занято шумом.

Когда всё внимание ушло в тревогу, человек видит только тревогу.

Когда всё внимание ушло в обиду, человек видит только обиду.

Когда всё внимание ушло в долг, ошибку, страх или старый спор, человек смотрит на жизнь через них.

И тогда даже реальная возможность может не восприниматься как возможность.

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.