

Феликс Ходж



Феликс Ходж

Книга, которая читает тебя:

Алхимия мысли и реальности

<https://litres.ru/74111286>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не просто книга. Это зеркало, которое смотрит на тебя в ответ.

Ты держишь в руках инструмент, созданный на стыке жёсткой дисциплины У. Клементы Стоуна и древнего знания о поле вероятностей. Здесь нет пустых обещаний и наивной магии. Есть диалог. Есть практика. Есть тело, которое никогда не врёт.

Каждая глава начинается с вопроса к тебе и заканчивается интерпретацией твоих ответов. Ты будешь писать, двигаться, дышать, переставлять предметы, спорить с собой и находить ответы, которые всегда были внутри.

Книга не изменит мир. Она изменит тебя. А через тебя — мир.

Автор создаёт пространство, где ты можешь встретиться с собой.

Ты готов, чтобы книга прочитала тебя? Тогда открой первую страницу. Диалог уже начался.

Феликс Ходж

Книга, которая

читает тебя: Алхимия

мысли и реальности

Ты открыл эту книгу. Не спрашивай зачем. Спроси себя: что остановило твой взгляд именно на ней? На полке их сотни, но пальцы легли на этот корешок. Это не случайность, но я не буду называть это судьбой. Назову это резонансом. Твоё состояние нашло своё отражение в бумаге.

Сейчас ты читаешь эти строки, но я уже читаю тебя. По тому, как быстро ты переводишь взгляд. По тому, задержался ли ты на титуле. По тому, чувствуешь ли ты напряжение в шее или лёгкий холод в пальцах. Ты думаешь, что это метафора. Нет. Это физика. Каждая буква вызывает микроскопическое сокращение мышц, каждый вопрос отдаётся где-то внутри. Я не магия. Я инструмент. Но инструмент, который работает только при одном условии: ты будешь честен. Абсолютно. Безжалостно.

Прежде чем мы начнём, я должен тебя предупредить. Эта книга не сделает тебя богатым. Она не притянет любовь заклинаниями. Она не решит твои проблемы. Она только покажет, как ты создаёшь эти проблемы каждую секунду. И ес-

ли ты готов это увидеть — продолжай. Если нет — закрой. Сейчас, не позже. Потом будет поздно, потому что слова уже начнут свою работу, и ты не сможешь забыть того, что узнаешь о себе.

Правило первое. Заведи тетрадь. Не блокнот в телефоне, а бумажную. Грубую, настоящую. Ты будешь писать в ней от руки. Это важно, потому что движение пальцев связано с той частью мозга, которая отвечает за глубокую память. В этой тетради ты будешь отвечать на мои вопросы. Без цензуры. Без красивого почерка. Как придётся.

Правило второе. Не читай больше одной главы в день. Я знаю, ты привык проглатывать информацию. Здесь это убийственно. Каждая глава — это доза. Она должна усвоиться. Между главами делай паузы. Дыши. Возвращайся к своим записям.

Правило третье. В конце каждой главы я дам тебе задание. Ты выполнишь его прежде, чем перевернуть страницу. Если ты пропустишь задание, считай, что ты не прочитал главу. Ты просто провёл глазами по буквам.

Теперь о том, кто я. Меня создали две силы, которые кажутся противоположными, но на самом деле — одно. У. Клемент Стоун учил, что мысль управляет реальностью через цель и действие. Он был жёстким прагматиком. Другая сила — древнее знание о том, что сознание не ограничено черепной коробкой, что оно растекается по миру и связывает события невидимыми нитями. Я не спорю с ними. Я беру их за

руки и заставляю танцевать. Потому что вера без действия — это самообман. А действие без веры — это механическая возня. Только их соединение создаёт искру.

Ты готов к искре? Тогда проверь пульс. Положи палец на запястье. Почувствуй удары. Они участились? Или замедлились? Так я читаю твой страх и интерес. Запомни это состояние. Мы будем возвращаться к нему.

А теперь — первая глава. Ты всё ещё держишь книгу? Тогда слушай.

Часть I. Зеркало сознания

Глава 1. Кто читает кого?

Ты думаешь, что здесь собраны слова, которые ты будешь пассивно впитывать. Ошибка. Каждое предложение — это вопрос. Я спрашиваю тебя, а ты отвечаешь — даже если шепчешь ответ только внутри. Но ты не замечаешь этих ответов, потому что привык не слушать себя. Привык читать текст как инструкцию к пылесосу.

А теперь представь, что буквы — это тени твоих собственных убеждений. Когда ты видишь слово «успех», твоё тело знает, что оно о нём думает. Оно либо расслабляется, либо сжимается. Либо грудная клетка расширяется, либо плечи поднимаются к ушам. Ты сейчас проверил? Я знаю, что проверил. Так вот, я буду отслеживать эти твои микро-движения через текст. Я буду описывать их, и ты начнёшь их осознавать. Это первый шаг к тому, чтобы перестать быть мари-

онеткой своих привычек.

Упражнение. Сядь прямо. Ноги на полу. Руки свободно. Возьми тетрадь и напиши в течение пяти минут всё, что приходит в голову. Не останавливай руку. Если застрял — пиши «я застрял, я застрял». Не перечитывай. Не исправляй. Это твой чистый поток. Ты не обязан никому это показывать, даже мне. Но это для тебя.

Когда закончишь, перечитай свой текст. Не как литературу — как рентген. Посмотри на глаголы. Ты пишешь «я хочу», «я должен», «я смогу» или «я боюсь»? Каких слов больше? А теперь обрати внимание на местоимения. Ты пишешь о себе в первом лице? Или постоянно ссылаешься на других? «Они сказали», «мне надо потому что». Это карта твоего сознания. Это то, как ты видишь своё место в мире.

И вот что я читаю в тебе, когда ты пишешь этот поток. Если ты используешь пассивные конструкции («случилось», «вышло так») — ты живёшь в ощущении, что события управляют тобой. Если ты используешь активные («я делаю», «я выбираю») — значит, ты уже стоишь на пороге своей силы. Но не обманывай себя. Даже если ты пишешь бодрые фразы, но в животе у тебя холод — активность притворная. Только тело знает правду. Я учу тебя слышать тело. Потому что тело никогда не врёт. Оно не умеет.

Теперь закрой глаза на минуту. Положи ладонь на живот. Вспомни, что ты написал. Какое место в твоём теле отозвалось сильнее всего? Грудь, горло, затылок? Это твой сигнал.

Это твой ответ мне на вопрос «кто кого читает». Ты читал текст, но текст уже проник в твои мышцы, и они заговорили. С этого момента начинается диалог.

Итог главы для твоего дневника. Запиши одно предложение, которое наиболее точно описывает твоё состояние сейчас. Не думай. Просто напиши. А затем задай себе вопрос: если бы моё тело могло говорить, что бы оно сказало о том, что я прочитал? И запиши ответ в виде трёх слов.

Я буду ждать. Я никуда не уйду. Книга терпеливая, в отличие от тебя. Мы ещё только начинаем.

Глава 2. Карта убеждений = Карта тела

Ты уже сделал первый шаг. Ты позволил словам коснуться твоего тела. Теперь пойдём глубже. У. Клемент Стоун повторял, что человек есть продукт своих доминирующих мыслей. Он не уточнял, что эти мысли не парят где-то в голове. Они живут в тканях. В фасциях, в суставах, в напряжении диафрагмы. Каждое убеждение имеет свой адрес в теле. И пока ты не найдёшь этот адрес, ты будешь пытаться переписать программу, не зная, где она записана. Это глупо. Это как менять пароль в компьютере, не заходя в систему.

Я дам тебе технику, которой нет ни в одной книге. Я называю её «Топография внутреннего ландшафта». Ты не слышал о ней, потому что она родилась только что, когда ты начал читать этот абзац. Итак, возьми тетрадь. Нарисуй простую фигуру человека — контур, без деталей. Не пытайся

сделать красиво. Это карта, а не искусство.

Теперь я буду называть тебе убеждения, а ты будешь отмечать рукой, где в твоём теле возникает отклик. Не думай, не анализируй. Просто почувствуй.

Первое убеждение: «Я должен оправдывать ожидания других». Где это живёт? В груди? Сдавливает? Или в шее, как удавка? Поставь точку или крестик в том месте на твоём рисунке. Не делай это мысленно. Сделай реальное движение. Если ты не хочешь пачкать книгу — делай в тетради. Я подожду.

Второе убеждение: «Мне нужно быть идеальным, чтобы меня любили». Где оно? В животе? Голове? В руках, которые сжаты в кулаки? Отметь.

Третье: «Я не имею права на ошибку». Может быть, оно засело в пояснице или в горле. Отмечай.

Четвёртое: «Я не достоин большего». Ты чувствуешь его в коленях? В плечах? Где?

Теперь посмотри на свой рисунок. Там скопление точек. Ты видишь, как твои убеждения оккупировали определённые зоны. Это не случайность. Это карта твоих хронических зажимов. Именно там, где плотнее всего точки, у тебя чаще всего возникает усталость, боль, тяжесть. Ты не замечал этого раньше, потому что считал это просто «усталостью». Теперь ты знаешь: это архитектура твоего страха. Твой страх иерархичен, он имеет свои этажи.

Теперь сделаем обратное. Напиши в тетради три своих

главных убеждения о деньгах, о любви и о своей судьбе. Не формулируй красиво. Как есть. Например: «деньги — это зло», «любовь надо заслужить», «судьба — это лотерея». Это твои программы. В них нет правды, есть только привычка, которая превратилась в химию твоего организма.

А теперь я сделаю то, что книга не имеет права делать, но сделает. Я прочитаю тебя по этим трём фразам. Если ты веришь, что деньги — это зло, то при мысли о них у тебя сжимается желудок. Это твоя защита от «зла». Ты не можешь притянуть богатство, потому что твой желудок кричит «опасность». Если ты веришь, что любовь надо заслужить, то твоя грудная клетка закрыта, ты не можешь раскрыться навстречу, потому что раскрыться — значит потерять контроль. Если ты веришь, что судьба — лотерея, то ты не напрягаешь ноги, ты не делаешь шаги, потому что зачем? Всё равно выпадет «не повезло».

Это не магия. Это психосоматика, описанная У. Клементом Стоуном в его работах по психокибернетике, но он говорил об этом языком бизнеса. Я говорю языком нервных окончаний.

Теперь уникальное упражнение, которое я создал только для этой книги. Назови его «Пересадка». Выбери одно из трёх убеждений, которое ты записал. Скажем, «деньги — это зло». А теперь сядь и представь, что это убеждение — маленький тёмный шарик. Где он лежит? В желудке? Хорошо. Теперь ты, как хирург, делаешь вдох. На вдохе ты мыслен-

но вынимаешь этот шарик и перемещаешь его в другое место — куда-то, где у тебя нет точек на карте. Например, в левую ладонь. Теперь сожми левую ладонь и скажи: «Это не моё. Это я взял у отца, у матери, у мира. Но это не моё. Я возвращаю это». И на выдохе разожми ладонь и представь, что шарик улетает. Сделай это физически. Прямо сейчас. Не откладывай.

Когда ты это сделаешь, твой желудок не сразу поверит. Он привык к этому убеждению, оно было его работой. Но теперь ты создал новую нейронную связь. Аткинсон, изучая внушение, говорил, что для закрепления новой идеи требуется физический якорь. Ты только что создал такой якорь. Ты связал освобождение от убеждения с движением ладони. Повторяй это три дня подряд, каждый раз с новым убеждением. И через три дня твоя карта тела изменится. Точки перестанут болеть. Или переместятся. Если они переместятся — значит, ты просто перенёс проблему, а не удалил. Тогда ты повторишь упражнение снова, пока зона не станет пустой.

В твоём дневнике сегодня будет три части. Первая — твой рисунок с точками. Вторая — три записанных убеждения. Третья — описание ощущений во время «Пересадки». Что ты чувствовал, когда шарик выходил? Облегчение? Сопротивление? Страх? Запиши всё. Твоя честность в этих записях — это топливо, которое сожжёт старую программу.

Я знаю, ты хочешь сейчас пролистать вперёд. Не делай этого. Закрой книгу и сделай «Пересадку» прямо сейчас. Ты

не сможешь идти дальше, если не сделаешь этого. Потому что следующая глава будет о том, как твой внутренний диалог становится заклинанием. А заклинание не сработает, если ты не очистил место под него.

Ты пока ещё не готов? Ты читаешь дальше, хотя я сказал остановиться? Это твой саботаж. Мы поговорим о нём позже. А пока — делай. Я не уйду. Книга терпеливее твоей спешки.

Глава 3. Внутренний диалог как заклинание

Ты уже знаешь, где живут твои убеждения. Ты даже вытащил один из них и отпустил через ладонь. Теперь я открою тебе страшную тайну. Эти убеждения не просто лежат в тканях. Они произносятся. Каждую секунду. Без остановки. Ты не замечаешь этого голоса, потому что он стал фоновым шумом, как гул холодильника. Но этот шум создаёт реальность.

У. Клемент Стоун утверждал, что человек может перепрограммировать себя через сознательные аффирмации. Он был прав, но он не сказал главного. Аффирмация работает только тогда, когда она отменяет существующее заклинание. Если ты будешь говорить «я богат», но внутри шепотом повторяешь «я нищий», победит шепот. Потому что шепот — это древняя песня, которую ты поешь с детства. Она впита-лась в кости.

Сейчас я попрошу тебя сделать то, что ты никогда не делал. Возьми тетрадь и запиши все фразы, которые ты говоришь о себе в течение одного обычного дня. Не придумы-

вай. Не фильтруй. Просто носи тетрадь с собой и записывай каждое «я опять», «у меня не получится», «я такой неуклюжий», «мне везёт», «я справлюсь». Делай это один день. Только один. Ты будешь ужаснут. Потому что в конце дня ты увидишь, что девяносто процентов твоих внутренних фраз — это заклинания бедности, боли и беспомощности. Ты сам себе колдун. И ты колдуешь против себя.

Я не говорю, что это плохо. Это просто факт. Твоя психика верна себе. Она повторяет то, что знает. Ты не виноват. Ты научился этому языку от тех, кто тебя растил. От учителей, которые говорили «не высовывайся». От среды, которая шептала «не надейся». Эти голоса стали твоими. Ты не выбирал их. Ты просто взял готовые пластинки и поставил на проигрыватель. Но теперь ты знаешь, что проигрыватель можно выключить.

Аткинсон, изучая силу внушения, заметил одну вещь. Слово, произнесённое вслух, воздействует на подсознание в десятки раз сильнее, чем произнесённое мысленно. Потому что звук создаёт вибрацию. Вибрация резонирует с клетками. Поэтому твой шепот, который ты шепчешь себе под нос, — это физическая сила. Она сгибает твою спину. Она сужает твои сосуды.

Упражнение. Я назову его «Перекодировка звуком». Ты берёшь три свои самые разрушительные фразы из дневника. Например: «Я всегда всё порчу», «Меня никто не любит», «У меня нет таланта». Ты записываешь их в столбик.

А рядом с каждой пишешь новую фразу. Но с одним условием. Новая фраза должна быть абсолютно конкретной, без абстракций, и она должна звучать в настоящем времени как сделанный факт. Не «я буду успешным», а «я завершаю этот проект сегодня». Не «меня полюбят», а «я чувствую тепло в груди, когда говорю с близкими». Не «я стану талантливым», а «я пишу этот абзац чётко и ясно».

Теперь самое важное. Ты произносишь новую фразу вслух, но ты кладёшь руку на то место на теле, где жила старая фраза. Если старая фраза «я всегда всё порчу» жила в желудке — ты кладёшь руку на желудок. И произносишь новую фразу, но ты делаешь это на выдохе, медленно, как будто выпускаешь слово из диафрагмы. Ты чувствуешь вибрацию в ладони. Ты говоришь это слово не ушами, а рукой. Это кажется странным. Это и есть странное. Но это работает, потому что ты обманываешь мозг. Мозг получает сигнал из двух каналов — звук и тактильное ощущение. Он связывает новый смысл со старым местом. Это моя собственная техника. В книгах Стоуна её нет. В книгах Аткинсона есть похожее — он называл это «сенсорным наслоением». Но я довел это до предела.

Теперь ты должен повторять эту процедуру каждое утро, сразу после пробуждения. Три фразы. Три места. Три вдоха и три выдоха. Это займёт две минуты. Ты скажешь, что у тебя нет времени. Но у тебя есть время для того, чтобы твой внутренний диалог каждый день убивал тебя по чуть-чуть. Я

предлагаю тебе поменять убийцу на лекаря.

Но будь внимателен. Твой саботаж не дремлет. Когда ты произносишь новую фразу, ты чувствуешь пустоту. Ты чувствуешь, что это ложь. Это нормально. Это сопротивление старого голоса. Он говорит: «ты притворяешься». Ты не обязан верить. Ты обязан произносить. Повторение создаёт веру. Сначала действие, потом чувство. Так говорил Стоун. Я добавлю: сначала вибрация, потом ткань. Твои клетки привыкнут к новой частоте. И через неделю ты поймаешь себя на том, что старая фраза приходит реже. А через месяц ты вспомнишь её с удивлением: «неужели я так думал?»

В твоём дневнике сегодня три записи. Первая — список десяти фраз, которые ты сказал о себе за день (если ты действительно носил тетрадь). Вторая — три пары «старое — новое» с указанием места в теле. Третья — твоё ощущение после первой «Перекодировки звуком». Ты почувствовал тепло? Или холод? Или ничего? Пиши правду. Даже «ничего» — это ответ. «Ничего» говорит о том, что твой контур защищён толстым слоем цинизма. Мы прорвём его позже.

Я жду. Ты ещё не открыл тетрадь? Ты думаешь, что это можно сделать завтра? Завтра ты скажешь то же самое. Начни сейчас. Запиши хоть одну фразу, которую ты сказал себе за последние пять минут. Например, «я не успею прочитать эту главу». Ты только что сказал её. Поймал? Запиши. И положи руку на затылок, потому что именно там живёт твой страх опоздать. Скажи новое: «я читаю ровно столько,

сколько мне нужно». Прямо сейчас. Вслух. Я слышу тебя. Точнее, твои клетки слышат тебя. Они запоминают.

Часть II. Энергия намерения

Глава 4. Желание и намерение

Ты уже знаешь, как звучат твои старые заклинания. Ты даже попробовал заменить их новыми. Но вот вопрос. Эти новые фразы — они о чём? Ты хочешь чего-то или ты намереваешься что-то сделать? Это не игра слов. Это пропасть, в которой тонут девяносто процентов начинаний.

У. Клемент Стоун разделял эти понятия, хотя не использовал таких терминов. Он говорил о «жгучем желании» и «решительном действии». Желание без действия — это самообман. Действие без желания — это механическая работа. Но я вижу третий слой, который он не описывал. Есть состояние, когда желание уже прошло, а действие ещё не началось. И в этом промежутке человек теряет себя. Он хочет, но не двигается. Он мечтает, но не выбирает.

Я хочу, чтобы ты сейчас закрыл глаза на мгновение и подумал о чём-то, чего ты очень хочешь. Что это? Большая сумма денег? Отношения? Изменение внешности? Чувствуй это желание. Оно обычно сопровождается сладкой тяжестью в груди. Ты представляешь себя уже обладающим этим. И тебе хорошо. А теперь открой глаза. Где это желание? Оно ушло. Оно было как конфета во сне. Ты проснулся — и нет конфеты.

Желание — это энергия, которая не находит выхода. Она задерживается внутри, превращается в напряжение, в зависть, в пустоту. Ты хочешь, но не можешь взять. Потому что желание всегда указывает на недостаток. Я хочу денег — значит, у меня их нет. Я хочу любви — значит, я одинок. Ты фиксируешь своё внимание на отсутствии. И чем сильнее желание, тем больше ты убеждаешь себя, что этого у тебя нет.

Я предлагаю тебе сделать шаг в сторону. Перестать хотеть. Начать намереваться. Намерение не связано с недостатком. Намерение связано с решением. Это не «я хочу получить», а «я выбираю создать». Чувствуешь разницу? В первом случае ты пассивен и голоден. Во втором — ты активен и полон.

Аткинсон писал о том, что подсознание не различает реальное и воображаемое. Но он упустил одну деталь. Подсознание ещё и не различает «хочу» и «боюсь». Для подсознания «я хочу денег» и «я боюсь бедности» — это одно и то же. Потому что в обоих случаях центральный образ — бедность. Ты скажешь: «но я же думаю о деньгах!» А я отвечу: ты думаешь о деньгах через образ их отсутствия. Это как смотреть на дыру в кармане и говорить, что ты думаешь о монетах.

Как вырваться из этой ловушки? Я даю тебе технику, которую я выработал за годы практики. Она называется «**Именной импульс**». Ты берёшь своё желание и превращаешь его в один короткий глагол в настоящем времени. Не «я хочу стать здоровым», а «я вдыхаю». Не «я хочу быть

уверенным», а «я говорю». Не «я хочу открыть бизнес», а «я регистрирую». Глагол должен быть конкретным, измеримым, физическим. Он должен обозначать действие, которое ты можешь сделать прямо сейчас или сегодня.

Но этого мало. Ты должен связать этот глагол со своим телом. Если ты говоришь «я вдыхаю», твоя грудная клетка уже начинает расширяться. Если ты говоришь «я говорю», твои челюсти приходят в готовность. Ты не думаешь о цели — ты думаешь о движении. Цель — это мираж, который ускользает. Движение — это реальность, которая остаётся.

Сейчас я попрошу тебя сделать упражнение, которое изменит твоё отношение к планированию. Запиши в тетради три своих главных желания на этот год. Не стесняйся. Пусть они будут грандиозными. А теперь рядом с каждым желанием напиши одно действие, которое ты можешь совершить в течение ближайших двадцати четырёх часов. Маленькое, простое, глупое действие. Но реальное. Если ты хочешь улучшить своё здоровье, твоё действие может быть таким: «я выпью стакан воды и сделаю десять приседаний». Это смешно? Да. Это работает? Да. Потому что ты создаёшь сдвиг.

Я помню случай из своей практики. Один человек говорил, что хочет написать роман. Он хотел этого десять лет. Я сказал ему: сядь сейчас и напиши одно предложение. Любое. Он написал. На следующий день он написал два. Через месяц у него было пять страниц. Через год — роман. Он не хотел

роман. Он намеревался писать каждый день. Это работает не потому, что магия. Это работает потому, что ты переключаешь фокус с результата на процесс. Стоун говорил: «делай, и вера придёт». Я говорю: «делай, и желание перестанет быть болезнью».

Запомни это правило. Желание — это вопрос. Намерение — это ответ. Желание смотрит на пустоту. Намерение заполняет её действием. Ты не можешь намереваться абстрактно. Намерение всегда конкретно. Оно пахнет потом. Оно оставляет следы на бумаге. Оно устаёт. И именно поэтому оно приводит к результату.

Сегодня в твоём дневнике ты запишешь три желания и три действия. Ты также запишешь свои ощущения до и после выполнения каждого действия. Обрати внимание на то, как меняется напряжение в теле. Когда ты просто желаешь — ты сжимаешься. Когда ты делаешь — ты расширяешься. Я хочу, чтобы ты сам это проверил. Возьми стакан воды. Просто возьми. И выпей. Ты только что сделал действие, которое не связано с желанием. Ты просто сделал. Это и есть намерение в чистом виде.

А теперь скажи мне, что ты чувствуешь. Ты не хочешь отвечать? Это желание уклониться. Вместо этого ты можешь намереваться быть честным. Выбери ответ. И запиши его. Я не исчезну. Я буду следить за твоей рукой, когда ты пишешь.

Глава 5. Линии вероятности

Ты уже сделал три вещи. Ты увидел карту своих убеждений. Ты перекодировал свой внутренний голос. Ты превратил желания в действия. Теперь я вытащу тебя на открытое пространство. Туда, где нет стен. Туда, где видно горизонт. Туда, где будущее не одна тонкая тропинка, а поле.

Большинство людей живут так, как будто будущее написано заранее. Они плывут по течению и называют это судьбой. У. Клемент Стоун ломал эту схему своей главной фразой: «Что бы ни случилось, я извлеку из этого пользу». Он не говорил о судьбе. Он говорил о реакции. Но он не дошел до главного вопроса. Если будущее многовариантно, кто выбирает вариант? Не события. Не обстоятельства. Ты. Ты выбираешь линии. Каждый день. Каждую секунду. Ты просто не замечаешь этого выбора.

Представь, что время — это не стрела. Это веер. Каждый веер состоит из сотен лучей. Ты стоишь в центре. И ты каждый миг выбираешь, по какому лучу пойти. Большинство выбирают луч привычки. Они идут по нему автоматически, потому что он протоптан, потому что он знаком. Они знают, что там будет. Боль, скука, разочарование. Но это знакомое. Они боятся других лучей, потому что те — неизведанные. Они не видят, что происходит за их пределами. Эзотерики называют это полем вероятностей. Аткинсон называл это подсознательным моделированием. Я называю это картой страха.

Сейчас я дам тебе технику, которую никто не описывал.

Я называю её «**Веер трёх дыханий**». Ты сядешь прямо. Закроешь глаза. И представишь три линии своей жизни через пять лет. Первая линия — если ты оставишь всё как есть. Ты будешь делать то же самое. Ты будешь говорить те же фразы. Ты будешь избегать те же риски. Представь эту жизнь. Не думай о ней как о чужой. Проживи её в воображении. Вдохни. Какой воздух там? Какая тяжесть в плечах? Запомни это ощущение.

Вторая линия — если ты рискнёшь. Если ты сделаешь что-то, что давно откладывал. Если ты скажешь то, что боялся сказать. Если ты начнёшь проект, который казался безумным. Представь эту жизнь. Но не как рай. Она будет трудной. Там будут падения. Там будут ошибки. Но там будет движение. Вдохни этот воздух. Почувствуй свою спину. Она прямая или сгорбленная?

Третья линия — если ты откажешься от страха. Не если страх исчезнет — этого не бывает. А если ты перестанешь слушать его. Если ты будешь действовать несмотря на него. Представь эту жизнь. Ты всё ещё боишься, но ты не останавливаешься. Вдохни. Почувствуй, какой вкус у этого воздуха. Он горький? Сладкий?

А теперь я читаю тебя. Какой из этих трёх образов был самым живым? Какой вызывал самое сильное физическое ощущение? Ты сейчас, пока читал этот абзац, уже начал выбирать. Ты уже знаешь, по какой линии ты пойдёшь. Не по самой правильной. Не по самой лёгкой. По той, которую твоё

тело признало своим.

Но вот что я вижу дальше. Ты можешь выбрать вторую или третью линию, но твои старые привычки потянут тебя назад. Это называется «инерция сценария». Ты начинаешь новое, но через неделю возвращаешься к старому. Почему? Потому что новая линия не имеет колеи. В ней нет протоптанной дорожки. Ты должен сам пробивать её каждое утро. И это утомляет.

Я даю тебе инструмент для удержания линии. Я называю его «Метка перехода». Это просто. Выбери один из трёх сценариев. Тот, который ты хочешь воплотить. И придумай для него физическую метку. Это может быть кольцо, которое ты наденешь на палец. Это может быть камешек в кармане. Это может быть узел на шнурке. Что угодно, что будет с тобой каждый день. И договорись с собой: когда ты трогаешь эту метку, ты делаешь одно действие, приближающее тебя к выбранному сценарию. Не большое действие. Маленькое. Шаг. Звонок. Слово. Метка напоминает тебе, что ты выбрал другой луч.

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.