

12+

Книга

Реальности

2

32 закона бытия из 72

Автор; Максим Константинович Батурин



Максим Батурин
Книга Реальности 2

«Издательские решения»

Батурин М. К.

Книга Реальности 2 / М. К. Батурин — «Издательские решения»,

Ты когда-нибудь чувствовал, что мир устроен иначе? Что за видимой реальностью есть что-то ещё? Что мысли влияют на события? Что дежавю — не случайность, а подсказка? Что смерть — не конец? Эта книга — не просто теория. Это карта мироздания. 32 закона, которые объясняют, как устроена реальность на самом деле. Без мистики. Без религии. Через науку, древние знания и твой собственный опыт. Прочитай. Проверь. Вспомни, кто ты на самом деле.

© Батурин М. К.

© Издательские решения

Содержание

КНИГА РЕАЛЬНОСТИ 2	6
Часть 2	7
Законы Сознания	7
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 9. ПРИРОДА СОЗНАНИЯ	8
ЗАКОН 33. ЗАКОН ПЕРВИЧНОСТИ СОЗНАНИЯ	8
ЗАКОН 34. ЗАКОН МНОГОУРОВНЕВОСТИ СОЗНАНИЯ	10
ЗАКОН 35. ЗАКОН ФОКУСА СОЗНАНИЯ	11
ЗАКОН 36. ЗАКОН РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ	13
-----	16-----
ГЛАВА 10. УМ И МЫШЛЕНИЕ	
ЗАКОН 37. ЗАКОН ПРИРОДЫ МЫСЛИ	16
ЗАКОН 38. ЗАКОН ЭГО	17
ЗАКОН 39. ЗАКОН УБЕЖДЕНИЙ	19
ЗАКОН 40. ЗАКОН ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Книга Реальности 2

Максим Константинович Батурин

© Максим Константинович Батурин, 2026

ISBN 978-5-0070-0337-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КНИГА РЕАЛЬНОСТИ 2

Часть 2

Законы Сознания

ВВЕДЕНИЕ

В первой книге мы заложили фундамент. Мы поняли, как устроено мироздание: единство и двойственность, движение и покой, пространство и время, причина и следствие.

Теперь вопрос: кто всё это осознаёт? Кто тот, для кого разворачивается этот бесконечный спектакль?

Ответ: сознание. Ты.

Но что такое сознание? Как оно работает? Почему ты иногда осознаёшь одно, а иногда совсем другое? Можно ли расширить сознание? Можно ли выйти за его пределы?

Вторая книга посвящена законам сознания. Тому, как работает твой внутренний мир. Как рождаются мысли. Как формируется эго. Как достичь состояний, где ты больше чем просто человек.

ГЛАВА 9. ПРИРОДА СОЗНАНИЯ

Законы, описывающие, что такое сознание, откуда оно берётся и как работает.

ЗАКОН 33. ЗАКОН ПЕРВИЧНОСТИ СОЗНАНИЯ

Суть закона

Сознание первично. Материя вторична. Не мозг создаёт сознание, а сознание использует мозг как инструмент. Ты не тело, обладающее сознанием. Ты — сознание, имеющее временное тело.

Развёрнутое описание

1. Кто ты на самом деле?

Закрой глаза и спроси себя: «Кто я?»

Ты получишь много ответов: имя, профессия, роль, характер. Но всё это — не ты. Это твои атрибуты.

А кто тот, кто знает, что у него есть имя? Кто наблюдает за мыслями? Кто чувствует эмоции?

Это сознание. Чистое осознание. То, что было до рождения и будет после смерти. То, что не меняется, когда меняется всё остальное.

2. Мозг как приёмник

Представь радио. Оно ловит волны и превращает их в музыку. Радио не создаёт музыку. Оно её принимает.

Мозг — такое же радио. Он принимает сознание. Он не создаёт его.

Когда радио ломается, музыка исчезает. Но волны остаются. Когда умирает мозг, сознание не исчезает. Оно просто перестаёт быть принятым в этом диапазоне.

3. Доказательства первичности

Опыты с внетелесными переживаниями. Люди видели своё тело со стороны, когда мозг не работал (клиническая смерть). Кто видел, если мозг отключён?

Феномен «пограничного сознания». В глубокой медитации мозг может замедляться до дельта-ритмов (как во сне), но сознание остаётся ясным.

Детская психология. Младенец уже имеет сознание, хотя мозг ещё не развит.

4. Первичность в повседневности

Сон. Ты видишь сны. Мозг спит, но сознание работает. Оно создаёт целые миры.

Творчество. Идеи приходят «откуда-то». Не из мозга, а через мозг.

Интуиция. Ты «просто знаешь», хотя мозг не дал логического объяснения.

Вдохновение. Состояние, когда ты не думаешь, а мысли «текут» через тебя.

Научное обоснование

Квантовая физика:

Эффект наблюдателя показывает, что сознание влияет на реальность. Оно не пассивно, оно активно.

Нейробиология:

До сих пор не найдено место в мозге, где «живёт» сознание. Оно не локализовано.

Трансперсональная психология:

Исследования изменённых состояний показывают, что сознание может выходить за пределы тела и мозга.

Древние знания

Адвайта-веданта:

Брахман (абсолютное сознание) — единственная реальность. Всё остальное — его игра.

Йога:

Пуруша (чистое сознание) и пракрити (материя). Они различны. Йога — это осознание их различия.

Буддизм:

Природа ума — ясный свет. Она была всегда и будет всегда.

Упражнение «Кто наблюдает?»

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Наблюдай за дыханием. Просто смотри.
3. Наблюдай за мыслями. Они приходят и уходят.
4. Наблюдай за эмоциями. Они появляются и исчезают.
5. А теперь спроси: «Кто всё это наблюдает?»
6. Не ищи ответ умом. Просто будь этим наблюдателем.

Медитация «Я — сознание»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Повторяй про себя: «Я не тело. Я не мысли. Я не чувства. Я — чистое сознание».

С каждым повторением отпускай отождествление.

Тело — это скафандр.

Мысли — это облака.

Чувства — это волны.

А я — океан, в котором всё это появляется.

Побудь этим океаном.

Вопросы для самопознания

1. Кто ты, когда не думаешь?
2. Кто ты, когда не чувствуешь?
3. Кто ты, когда спишь без сновидений?
4. Что в тебе не меняется никогда?
5. Как изменится жизнь, если помнить, что ты — сознание, а не тело?

Место для записей

ЗАКОН 34. ЗАКОН МНОГОУРОВНЕВОСТИ СОЗНАНИЯ

Суть закона

Сознание не однородно. У него есть уровни, слои, состояния. От грубого бодрствования до тонких трансовых состояний и чистого осознания. Ты можешь путешествовать по этим уровням, расширяя своё восприятие.

Развёрнутое описание

1. Обычные состояния

Вот основные состояния сознания, знакомые каждому:

Бодрствование. Ты здесь и сейчас, взаимодействуешь с миром. Мозг работает в бета-ритмах.

Сон со сновидениями. Ты в другом мире, но считаешь его реальным. Мозг в тета-ритмах.

Глубокий сон без сновидений. Ты не осознаёшь ничего. Мозг в дельта-ритмах. Отдых.

Транс. Лёгкое изменение сознания — когда ты «выпадаешь» из реальности, задумавшись.

2. Расширенные состояния

Кроме обычных, есть состояния, доступные при тренировке:

Медитативное состояние. Ты осознаёшь, но не думаешь. Ясность без мыслей.

Самадхи (экстаз). Полное слияние с объектом созерцания. Исчезает разделение на наблюдателя и наблюдаемое.

Просветление. Постоянное осознание своей истинной природы. Не состояние, а фундамент всех состояний.

Внетелесный опыт. Сознание отделяется от тела и может перемещаться независимо.

3. Как путешествовать по уровням

Уровни сознания связаны с частотами мозговых волн:

Бета (14—30 Гц) — активное бодрствование.

Альфа (8—14 Гц) — расслабление, лёгкая медитация.

Тета (4—8 Гц) — глубокое расслабление, сны, творчество.

Дельта (1—4 Гц) — глубокий сон, исцеление.

Гамма (30—100 Гц) — пиковые состояния, озарения.

Ты можешь учиться переключать частоты. Через дыхание, через звук, через намерение.

4. Многоуровневость в повседневности

Задумчивость. Ты смотришь в одну точку и не видишь её. Лёгкий транс.

Вдохновение. Ты в тета-ритме, идеи текут рекой.

Скука. Ты пытаешься быть в бета, но энергия падает. Переключись.

Усталость. Мозг хочет в дельту, а ты держишь его в бета. Отдохни.

Научное обоснование

ЭЭГ: Разные состояния сознания соответствуют разным частотам мозговых волн.

Нейробиология: Разные отделы мозга активируются в разных состояниях.

Психология: Изменённые состояния сознания изучаются и используются в терапии.

Древние знания

Йога: 4 состояния: бодрствование (джаграт), сон со снами (свапна), глубокий сон (сушупти), турия (чистое сознание за всеми состояниями).

Буддизм: 8 дхьян (уровней медитации) — от концентрации до полного прекращения восприятия.

Шаманизм: Путешествия между мирами через изменение сознания.

Упражнение «Осознанный сон»

1. Перед сном дай себе установку: «Я осознаю, что вижу сон».
2. В течение дня несколько раз спрашивай себя: «Я сплю или бодрствую?»
3. Когда увидишь сон, ищи в нём необычности — то, чего не бывает наяву.
4. Поймав необычность, скажи: «Я во сне!» Мир станет ярче, ты сможешь управлять сном.

Медитация «Путешествие по частотам»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Осознай своё обычное состояние. Это бета.

Начни дышать медленнее, глубже. Позволь телу расслабиться. Перейди в альфа.

Ещё глубже. Представь, что ты засыпаешь, но сохраняешь осознание. Тета. Здесь приходят образы, идеи.

Ещё глубже. Полная тишина. Дельта. Ты есть, но ничего не происходит.

А теперь медленно возвращайся, проходя все уровни обратно.

Вопросы для самопознания

1. В каком состоянии ты сейчас?
2. Какие состояния тебе знакомы?
3. Какие ты хочешь освоить?
4. Что мешает тебе путешествовать по уровням сознания?
5. Кто тот, кто путешествует?

Место для записей

ЗАКОН 35. ЗАКОН ФОКУСА СОЗНАНИЯ

Суть закона

Куда направлено сознание — туда течёт энергия и там создаётся реальность. Ты не можешь осознать всё сразу. Ты всегда выбираешь, на что смотреть. И этот выбор определяет твою жизнь.

Развёрнутое описание

1. Прожектор внимания

Представь, что твоё сознание — это прожектор в темноте.

Он освещает только то, на что направлен. Всё остальное остаётся в тени.

Ты можешь направить его на проблему — и проблема станет огромной.

Ты можешь направить его на решение — и решение появится.

Ты можешь направить его на страх — страх вырастет.

Ты можешь направить его на любовь — любовь заполнит всё.

2. Что ты выбираешь?

Каждую секунду ты выбираешь, на что смотреть.

Смотришь на недостатки партнёра — отношения портятся.

Смотришь на достоинства — отношения цветут.

Смотришь на свои болезни — болеешь.

Смотришь на здоровье — выздоравливаешь.

Смотришь на бедность — беднееешь.

Смотришь на изобилие — богатеешь.

Внимание — это самый ценный ресурс. Куда ты его вкладываешь, там и получаешь прибыль.

3. Рассеянное внимание

Когда внимание рассеяно, ты слаб. Ты не можешь творить, не можешь решать проблемы, не можешь чувствовать глубоко.

Телефон, соцсети, новости, многозадачность — всё это рассеивает внимание. Ты становишься поверхностным.

Глубина требует фокуса. Одно дело в один момент времени.

4. Фокус в повседневности

Работа. Когда ты полностью в задаче, время летит незаметно, результат превосходит ожидания.

Общение. Когда ты полностью с человеком, он чувствует это. Рождается доверие.

Еда. Когда ты полностью с едой, ты чувствуешь вкус, насыщаешься малым.

Природа. Когда ты полностью с природой, ты наполняешься.

Научное обоснование

Нейробиология: Внимание усиливает нейронные связи. То, на что ты смотришь, становится сильнее в мозге.

Психология: Эффект Розенталя — то, что ожидаешь, то и получаешь.

Квантовая физика: Наблюдатель фиксирует реальность.

Древние знания

Йога: Пратьяхара — отвлечение чувств от объектов. Дхарана — концентрация на одном. Основа медитации.

Буддизм: Сати (осознанность) — основа всех практик. Быть здесь и сейчас, с тем, что есть.

Даосизм: У-вэй — действие через недеяние. Когда внимание не рассеяно, всё делается само.

Упражнение «Одно дело»

1. Выбери один день в неделю.
2. Делай только одно дело в каждый момент времени.
3. Ешь — только ешь. Не читай, не смотри телевизор.
4. Говоришь — только говори. Не листай телефон.
5. Идёшь — только иди. Не думай о делах.
6. Заметь, как изменится качество всего.

Медитация «Концентрация на дыхании»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Направь всё внимание на дыхание. Чувствуй, как воздух входит в ноздри, проходит внутрь, выходит.

Мысли будут отвлекать. Каждый раз, когда замечаешь, что отвлёкся, мягко возвращай внимание на дыхание.

Это тренировка фокуса. Делай каждый день по 5—10 минут.

Вопросы для самопознания

1. На что ты сейчас направляешь внимание?
2. Что ты хочешь усилить в своей жизни?
3. Что ты хочешь ослабить?
4. Куда утекает твоё внимание?
5. Как тренировать фокус?

Место для записей

ЗАКОН 36. ЗАКОН РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Суть закона

Сознание может расширяться за пределы тела и личности. Ты можешь осознавать себя не только как человека, но как часть большего — группы, человечества, планеты, вселенной, самого Источника. Расширение сознания — это путь эволюции.

Развёрнутое описание

1. Обычное состояние

В обычном состоянии ты отождествлён с телом и личностью.

«Я — это тело. Мои границы — кожа. Мои мысли — это я. Мои чувства — это я.»

Это очень узкое состояние. Как житель маленькой комнаты, который никогда не выходил наружу.

2. Первое расширение: тело чувств

Когда ты начинаешь чувствовать других людей, их боль, их радость — твоё сознание расширяется. Ты уже не только в себе. Ты в них, они в тебе.

3. Второе расширение: группа

Когда ты работаешь в команде, играешь в музыкальной группе, молишься в храме — возникает чувство «мы». Сознание расширяется до группы.

4. Третье расширение: человечество

Когда ты чувствуешь единство со всеми людьми, независимо от расы, веры, возраста — ты расширяешься до человечества.

5. Четвёртое расширение: планета

Когда ты чувствуешь планету как живое существо, а себя — её клеткой — ты расширяешься до неё.

6. Пятое расширение: вселенная

Когда ты чувствуешь себя частью космоса, звезд, галактик — ты расширяешься до вселенной.

7. Шестое расширение: Источник

Когда ты осознаешь, что ты и есть то самое Единое, которое играет во всё это — ты расширяешься до Источника.

8. Расширение в повседневности

Эмпатия. Ты чувствуешь другого как себя. Это расширение.

Любовь. Ты становишься больше себя.

Творчество. Ты выходишь за пределы привычного.

Медитация. Ты расширяешься до бесконечности.

Научное обоснование

Трансперсональная психология: Исследования показывают, что люди могут переживать состояния единства, выхода за пределы личности.

Нейробиология: При медитации меняются зоны мозга, отвечающие за чувство «я» и границы тела.

Квантовая физика: Нелокальность — на глубинном уровне всё связано.

Древние знания:

Йога: Расширение сознания — цель практики. От индивидуального к универсальному.

Буддизм: Майтри (любящая доброта) — расширение на всех существ.

Веданта: Ахам Брахмасми — «Я есть Брахман». Высшее расширение.

Упражнение «Расширение»

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Почувствуй своё тело. Его границы.
3. Медленно начни расширять осознание. Почувствуй комнату. Дом. Улицу. Город. Страну. Планету.
4. Почувствуй планету в космосе. Солнечную систему. Галактику. Вселенную.
5. Почувствуй всё это как своё тело. Ты — всё.
6. Медленно вернись обратно, сохраняя ощущение расширения.

Медитация «Я есть всё»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Повторяй про себя: «Я есть это тело. Я есть эта комната. Я есть этот дом. Я есть этот город. Я есть эта страна. Я есть эта планета. Я есть эта вселенная. Я есть всё».

С каждым разом расширяйся.

В конце скажи: «Я есть То, что было до всего. Я есть То, что будет после всего. Я есть».

Вопросы для самопознания

1. Насколько расширено твоё сознание сейчас?
2. Что мешает расширению?
3. Какие расширения ты уже переживал?
4. К какому расширению ты готов?
5. Кто ты, когда расширен до бесконечности?

Место для записей

ГЛАВА 10. УМ И МЫШЛЕНИЕ

Законы, описывающие, как работает ум, откуда берутся мысли и как перестать быть их рабом.

ЗАКОН 37. ЗАКОН ПРИРОДЫ МЫСЛИ

Суть закона

Мысль — это не продукт мозга. Мозг — приёмник. Мысли приходят извне, из информационного поля. Ты ловишь мысли так же, как радио ловит волны. Вопрос только — на какую станцию ты настроен.

Развёрнутое описание

1. Откуда берутся мысли?

Попробуй поймать момент, когда рождается мысль.

Ты не можешь. Мысль появляется уже готовой. Она как будто приходит из ниоткуда.

Откуда? Из информационного поля. Из того самого океана информации, о котором мы говорили в первой книге.

2. Ты — приёмник

Представь, что твой мозг — это радио.

Оно может ловить разные станции. Станция страха — и ты ловишь тревожные мысли. Станция любви — и ты ловишь нежные мысли. Станция творчества — и приходят идеи.

Ты не создаёшь мысли. Ты их принимаешь. Но ты можешь выбрать станцию.

3. Чистота приёма

Чем чище приёмник, тем лучше приём.

Если в голове шум, если ты постоянно думаешь — приём плохой. Мысли прыгают, мешаются, искажаются.

Если ум спокоен, ты ловишь чистые мысли. Глубокие идеи. Озарения.

4. Мысли в повседневности

Навязчивые мысли. Ты ловишь одну и ту же станцию. Переключись.

Озарения. Мысль пришла «откуда-то» и решила проблему.

Чужие мысли. Ты ловишь мысли, которые не твои. От родителей, от общества, от толпы.

Тишина. Когда приёмник выключен, мыслей нет. Но ты есть.

Научное обоснование

Нейробиология: Мозг не показывает активности до того, как мысль появляется в сознании. Мысль возникает как будто из ничего.

Квантовая физика: Поле возможностей содержит всё.

Теория информации: Информация существует независимо от носителя.

Древние знания

Йога: Читта-вритти — волны ума. Йога — остановка волн. Тогда проявляется истинное Я.

Буддизм: Ум подобен зеркалу. Он отражает всё, но сам остаётся чистым.

Платон: Мир идей — истинная реальность. Наши мысли — отражения идей.

Упражнение «Наблюдение за мыслями»

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Наблюдай за мыслями, как за облаками. Они приходят и уходят.
3. Не цепляйся, не оценивай, не развивай.
4. Просто смотри.
5. В какой-то момент между мыслями появится промежуток. Тишина.
6. Побудь в ней.

Медитация «Смена станции»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Почувствуй, какие мысли сейчас приходят. Это станция.

А теперь представь, что у тебя есть ручка настройки. Мысленно поверни её.

Почувствуй, как меняется частота. Мысли становятся другими. Более спокойными, более светлыми.

Ты можешь выбирать станцию.

Вопросы для самопознания

1. Какие мысли приходят к тебе чаще всего?
2. На какую станцию ты настроен?
3. Какие станции ты хочешь ловить?
4. Чист ли твой приёмник?
5. Кто тот, кто наблюдает за мыслями?

Место для записей

ЗАКОН 38. ЗАКОН ЭГО

Суть закона

Эго — это конструкция, набор отождествлений. «Я — это тело, имя, история, роли». Эго не плохо и не хорошо. Это инструмент для жизни в мире. Но когда ты забываешь, что эго — это инструмент, ты становишься его рабом.

Развёрнутое описание

1. Что такое эго?
Эго — это не «гордыня» или «эгоизм» в бытовом смысле.

Эго — это набор представлений о себе.

«Я — Иван».

«Я — мужчина».

«Я — врач».

«Я — отец».

«Я — умный».

«Я — неудачник».

«Я — добрый».

Все эти утверждения — не ты. Это ярлыки, которые ты на себя наклеил.

2. Как формируется эго

В детстве у тебя нет эго. Ты просто есть.

Потом родители говорят: «Ты мальчик». Ты веришь.

«Ты хороший». Веришь.

«Ты плохой». Веришь.

«Ты должен». Веришь.

К 7 годам эго сформировано. Ты уже знаешь, кто ты. И ты будешь защищать это знание всю жизнь.

3. Функции эго

Эго нужно. Без него ты не сможешь жить в обществе. Ты не будешь знать, как тебя зовут, что ты любишь, что должен делать.

Проблема не в эго. Проблема в том, что ты забываешь, что эго — это роль, а не ты.

4. Страдания эго

Эго страдает, потому что оно хочет быть постоянным в мире, где всё непостоянно.

Оно хочет, чтобы его хвалили. И страдает, когда ругают.

Оно хочет контролировать. И страдает, когда не контролирует.

Оно боится смерти. И страдает всю жизнь от этого страха.

5. Эго в повседневности

Обида. Эго говорит: «Со мной поступили несправедливо».

Зависть. Эго говорит: «У него есть, а у меня нет».

Гордость. Эго говорит: «Я лучше».

Стыд. Эго говорит: «Я хуже».

Страх. Эго говорит: «Я могу исчезнуть».

Научное обоснование

Психология: Эго формируется в процессе социализации. Это структура личности.

Нейробиология: В мозге есть зоны, отвечающие за чувство «я». При медитации они успокаиваются.

Социология: Личность — это конструкт, созданный обществом.

Древние знания

Адвайта: Эго — это иллюзия. Ты не то, что думаешь о себе.

Буддизм: Анатта — не-я. Нет постоянной, неизменной личности.

Суфизм: Убей своё эго, чтобы родился Бог.

Упражнение «Кто я?»

1. Возьми лист бумаги. Напиши «Кто я?» и 20 ответов.
2. Первые ответы будут социальными ролями: имя, профессия, семья.
3. Потом пойдут качества: умный, добрый, ленивый.
4. А теперь спроси себя: «Кто я без всего этого?»
5. Кто остаётся, когда убрать все роли и качества?

Медитация «Наблюдение эго»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Наблюдай за мыслями о себе. «Я такой», «я не такой», «я хочу», «я боюсь».

Замечай, как эго постоянно говорит о себе.

А теперь спроси: «Кто наблюдает за этим эго?»

Тот, кто наблюдает, — не эго. Это ты настоящий.

Вопросы для самопознания

1. С чем ты себя отождествляешь?
2. Какие роли ты играешь?
3. Что происходит, когда эти роли рушатся?
4. Кто ты без ролей?
5. Как жить с эго, но не быть им?

Место для записей

ЗАКОН 39. ЗАКОН УБЕЖДЕНИЙ

Суть закона

Убеждение — это мысль, в которую ты поверил и перестал проверять. Убеждения работают как фильтры: ты видишь только то, что подтверждает твои убеждения, и игнорируешь всё остальное. Твои убеждения создают твою тюрьму. И они же могут стать ключом к свободе.

Развёрнутое описание

1. Как формируются убеждения
В детстве ты был открыт. Ты верил всему, что говорили взрослые.
«Не беги — упадёшь». Ты поверил.
«Деньги — это трудно». Ты поверил.
«Людям нельзя доверять». Ты поверил.
«Ты недостаточно хорош». Ты поверил.

Эти мысли стали убеждениями. Ты перестал их проверять. Теперь они работают автоматически.

2. Убеждения как фильтры

Представь, что ты надел очки с красными стёклами. Весь мир кажется красным. Ты не видишь зелёного, не веришь, что он существует.

Убеждения работают так же.

Если ты веришь, что «люди злы», ты будешь замечать только злых людей. Добрых ты не увидишь. Они не вписываются в твою картину мира.

3. Ограничивающие убеждения

Особенно опасны убеждения, которые ограничивают тебя.

«Я не способен».

«У меня никогда не будет денег».

«Меня нельзя любить».

«Мир опасен».

Они создают реальность, которая их подтверждает. Ты попадаешь в замкнутый круг.

4. Как менять убеждения

1. Осознать. Увидеть убеждение. Сказать: «Ага, вот оно».

2. Усомниться. «А точно ли это правда? Откуда я это знаю?»

3. Найти исключение. «Был ли случай, когда это не работало?»

4. Создать новое. Сознательно выбрать новое, поддерживающее убеждение.

5. Подкреплять. Искать подтверждения новому убеждению.

5. Убеждения в повседневности

Самооценка. «Я ничего не стою» — убеждение. «Я ценен» — тоже убеждение.

Отношения. «Меня бросят» — убеждение. «Меня любят» — убеждение.

Деньги. «Денег мало» — убеждение. «Деньги приходят легко» — убеждение.

Здоровье. «Я часто болею» — убеждение. «Я здоров» — убеждение.

Научное обоснование

Нейробиология: Нейронные связи укрепляются при повторении. Убеждения — это проторенные дорожки в мозге.

Психология: Когнитивные искажения — мы видим то, что хотим видеть.

Социология: Социальные нормы — коллективные убеждения.

Древние знания

Буддизм: Сансары — отпечатки прошлого опыта. Они определяют восприятие.

Йога: Самсары — семена кармы. Их можно сжечь огнём осознания.

Христианство: «По вере вашей да будет вам». Во что веришь, то и получаешь.

Упражнение «Поиск ограничивающих убеждений»

1. Возьми сферу жизни, где есть проблемы.
2. Спроси: «Во что я верю об этом?»
3. Запиши все ответы, которые приходят.
4. Для каждого ответа спроси: «Это правда? Откуда я это знаю?»
5. Найди исключения.
6. Сформулируй новое, поддерживающее убеждение.

Медитация «Растворение убеждений»

Сядь удобно. Закрой глаза.

Представь своё ограничивающее убеждение как камень. Ты держишь его в руке.

Посмотри на него. Откуда он взялся? Кто тебе его дал?

А теперь представь, что камень начинает таять. Он становится мягче, меньше. Превращается в песок. Песок уносит ветер.

На его месте — пустота. В эту пустоту ты можешь посадить новое семя.

Вопросы для самопознания

1. Какие убеждения управляют твоей жизнью?
2. Откуда они взялись?
3. Какие из них тебе служат?
4. Какие ограничивают?
5. Во что ты хочешь верить?

Место для записей

ЗАКОН 40. ЗАКОН ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

Суть закона

Ты постоянно разговариваешь сам с собой. Этот внутренний голос — не ты. Это программа, установленная обществом, родителями, травмами. Осознать этот голос и отключить его — первый шаг к свободе.

Развёрнутое описание

1. Кто говорит в твоей голове?

Закрой глаза и прислушайся. Там кто-то говорит.

Он комментирует, оценивает, критикует, боится, планирует, вспоминает. Без остановки. Кто это?

Это не ты. Ты — тот, кто слышит этот голос.

2. Откуда он взялся

В детстве этого голоса не было. Ты просто жил.

Потом появились родители: «Не делай этого», «ты должен», «как тебе не стыдно».

Потом учителя: «оценки важны», «ты способный» или «ты бестолковый».

Потом друзья: «что о тебе подумают».

Потом общество: «успех — это деньги», «надо быть лучше всех».

Все эти голоса стали твоим внутренним голосом. Ты думаешь, что это ты. Но это они.

3. Содержание диалога

Внутренний диалог обычно состоит из:

Критика. «Ты опять сделал не так».

Страха. «А вдруг не получится».

Сравнения. «У других лучше».

Желаний. «Хочу то, хочу это».

Сожалений. «Надо было иначе».

Планов. «Что делать дальше».

И ни секунды тишины.

4. Как остановить диалог

1. Осознать. Услышать голос и понять: это не я.

2. Не вовлекаться. Не спорить, не соглашаться, не развивать. Просто слушать как шум.

3. Переключить внимание. На дыхание, на тело, на внешний мир.

4. Создать паузу. Между мыслями есть промежутки. Найди их.

5. Практиковать тишину. Медитация, природа, тишина.

5. Внутренний диалог в повседневности

Утром. Голос начинает говорить, едва ты проснулся. Попробуй поймать первую мысль.

Днём. Он не замолкает ни на минуту. Проверь.

Вечером. Он мешает заснуть. Всё думает и думает.

В стрессе. Он становится громче и назойливее.

Научное обоснование

Нейробиология: Default mode network (сеть пассивного режима) активна, когда ты не занят ничем конкретным. Она отвечает за внутренний диалог.

Психология: Внутренний критик — интроецированные родительские фигуры.

Медитация: Исследования показывают, что регулярная практика уменьшает активность внутреннего диалога.

Древние знания

Йога: Читта-вритти ниродха — остановка волн ума. Цель йоги.

Дзен: «Не думай». Просто будь.

Буддизм: Ум подобен обезьяне, прыгающей с ветки на ветку. Её нужно успокоить.

Упражнение «Наблюдение за голосом»

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Просто слушай внутренний диалог. Не оценивай, не участвуй.
3. Замечай, как одна мысль сменяет другую.
4. Замечай, что есть промежутки между мыслями.

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.