

Как
ПРОКАЧАТЬ
— СВОЮ —
РЕАЛЬНОСТЬ

и начать жить
жизнью *своей мечты*

ИЛОНА ГРЕЙНДЖЕР

Илона Грейнджер

**Как прокачать свою реальность и
начать жить жизнью своей мечты**

«Автор»

2026

Грейнджер И.

Как прокачать свою реальность и начать жить жизнью своей мечты
/ И. Грейнджер — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь замечали, что привычные правила успеха больше не работают? Можно годами работать до седьмого пота, ставить жесткие цели и пробивать стены лбом, но вместо желаемого результата получать лишь выгорание и опустошение. Популярные призывы «просто визуализировать мечту» часто кажутся красивой сказкой, которая разбивается о суровый быт. Эта книга — понятное, научно обоснованное руководство по управлению своей жизнью без эзотерики и пустых лозунгов. Опираясь на последние открытия в области нейробиологии, квантовой физики и эволюционной психологии, автор просто и с глубокой заботой о читателе объясняет, как устроен механизм материализации наших мыслей.

© Грейнджер И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Илона Грейнджер

Как прокачать свою реальность и начать жить жизнью своей мечты

Глава

Глава 1. Проектор и экран: как мозг конструирует твою повседневность

Давай начнем с честного эксперимента. Оглянись вокруг себя прямо сейчас. Всё, что тебя окружает — комната, мебель, вид за окном, люди, твой уровень дохода и даже твое самочувствие — кажется тебе твердой, незыблемой реальностью. Нас с детства учили: мир объективен, он существует сам по себе, а мы просто подстраиваемся под него. Если хочешь чего-то добиться, нужно сжать зубы, тяжело работать и буквально пробивать стены лбом.

Но что, если я скажу тебе, что этот подход устарел, а мир устроен с точностью до наоборот?

Представь, что твоя жизнь — это огромный экран в кинотеатре. Всё, что на нём происходит — это сюжет твоих дней. Большинство людей совершают одну и ту же ошибку: они пытаются исправить сам экран. Они ругают плохой фильм, пытаются замазать изображение краской или переписать титры прямо на полотне. Но это бесполезно. Экран лишь послушно показывает то, что транслирует проектор. А проектор находится у тебя в голове. Это твой мозг.

То, что мы называем «реальностью» — это не то, что происходит снаружи. Это то, что твой мозг смог отфильтровать, обработать и спроецировать для тебя. И прямо сейчас мы разберем, как устроен этот механизм с точки зрения строгой науки.

Биологический фейс-контроль: Твоя РАС

Каждую секунду на твои органы чувств обрушивается колоссальный массив данных из внешнего мира — около 400 миллиардов бит информации. Это шумы, цвета, запахи, микросигналы. Если бы твое сознание пыталось обработать весь этот объем одновременно, твой мозг просто сгорел бы от перегрузки в первую же секунду.

Чтобы уберечь нас от безумия, эволюция создала гениальный предохранитель. В стволе твоего мозга находится крошечный, но невероятно мощный пучок нейронов. Ученые называют его

РАС — ретикулярная активационная система.

РАС работает как самый строгий в мире охранник на входе в закрытый клуб. Она отсекает 99.9% поступающей информации, признавая её «мусором», и пропускает в твое сознание лишь жалкие крохи. А теперь самое главное: *как этот фильтр понимает, что для тебя важно, а что нет?*

Он ориентируется на твои доминирующие мысли, страхи и внутренние убеждения.

Научный феномен «Красной машины»

Давай проверим работу твоего биологического фильтра прямо сейчас. Попробуй вспомнить: сколько красных автомобилей ты встретил сегодня по дороге на работу или прогулке? Скорее всего, ты не назовешь ни одного. Твоя РАС посчитала эту информацию бесполезной и стерла её еще до того, как ты её осознал.

Но представь, что утром тебе позвонили и сказали: «За каждую увиденную сегодня красную машину ты получишь на карту 500 долларов». Что произойдет? Обещаю, уже через пять минут тебе покажется, что весь город скупил красные авто. Они будут повсюду! Но изменился

ли мир? Нет. Машины всегда были там. Изменились настройки твоего внутреннего фильтра. Ты дал своей РАС команду: *«Ищи это, для меня это вопрос выживания и выгоды»*.

Точно так же этот механизм работает со всеми сферами твоей жизни:



Если у тебя внутри живет глубокая, неосознанная установка

«В моем возрасте хорошую работу не найти»

или

«Кругом одни обманщики»

, твоя РАС получает четкий приказ. Она будет выцеплять из пространства только подтверждения этой мысли. Ты будешь наткаться на токсичных начальников, читать статьи о кризисе и пропускать мимо ушей крутые вакансии. Твой проектор крутит фильм о бедности и дефиците.



Если твоя базовая внутренняя настройка звучит как

«Мир полон возможностей, и я всегда нахожу выход»

, фильтр начинает работать в созидательном режиме. Мозг буквально «подсвечивает» для тебя нужные объявления, случайные разговоры оборачиваются выгодными контрактами, а в закрытых дверях обнаруживаются скрытые замки.

Эффект наблюдателя: Квантовый взгляд на материю

Если мы спустимся с уровня нейробиологии еще глубже — на уровень микромира, то физика преподнесет нам еще более ошеломляющий факт. В начале XX века физики провели знаменитый эксперимент с двухщелевым интерферометром, который перевернул научный мир.

Ученые обнаружили, что элементарные частицы (например, электроны) ведут себя как волны бесконечных вероятностей, пока за ними никто не наблюдает. Они находятся везде и нигде одновременно, представляя собой чистый потенциал. Но как только в эксперименте появляется Наблюдатель (человек или фиксирующий прибор), волна мгновенно «схлопывается» в твердую физическую частицу в конкретной точке пространства.

Этот фундаментальный закон квантовой механики доказал: сознание экспериментатора напрямую влияет на поведение материи. На квантовом уровне вселенная — это пластичный океан возможностей. Там уже существует сценарий, где ты успешен, здоров, реализуешь свой потенциал и чувствуешь себя счастливым. Но то, какой именно вариант «схлопнется» и станет твоей твердой реальностью на экране жизни, зависит от Наблюдателя. То есть от тебя. От того, куда каждую секунду направлен твой фокус.

Ты не можешь изменить отражение на экране, пока не поменяешь пленку в проекторе. Твои мысли — это не просто тихий внутренний монолог. Это электромагнитные сигналы, которые перепрошивают твою ретикулярную систему и заставляют тебя замечать (или игнорировать) шансы, которые дает мир.

Твой практикум: Чистка линзы проектора

Чтобы запустить процесс прокачки реальности и перенастроить РАС, давай сделаем первое простое, но мощное упражнение. Назовем его **«Аудит фильтров»**.

Поймай внутреннего критика. В течение следующих 24 часов стань исследователем собственного ума. Обращай внимание на то, о чем ты думаешь, когда остаешься в тишине. Какие сюжеты прокручивает твой мозг? Это страх перед будущим? Пережевывание старых обид? Осуждение себя?

Экологичное переключение.

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.