

12+

СЕРГЕЙ ПАЦАНОВСКИЙ

# Спокойствие как бунт: Как выжить в мире стресса



Сергей Пацановский

**Спокойствие как бунт: Как  
выжить в мире стресса**

«Издательские решения»

## **Пацановский С.**

Спокойствие как бунт: Как выжить в мире стресса /  
С. Пацановский — «Издательские решения»,

Современный мир — это гигантская, идеально отлаженная машина по производству кортизола. Нас постоянно бомбардируют сигналами тревоги. Смартфон вибрирует каждые три минуты, новостные каналы соревнуются в апокалиптических прогнозах, а социальные сети шепчут: «Ты отстаешь. Ты упускаешь жизнь. Быстрее, беги, покупай, соответствуй!»

## Содержание

|                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------|---|
| Введение. Самый тихий манифест                              | 6 |
| Глава 1. Экономика паники: кому выгодно, чтобы ты нервничал | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 8 |

# **Спокойствие как бунт: Как выжить в мире стресса**

**Сергей Пацановский**

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-3478-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение. Самый тихий манифест

Забудьте про кожаные куртки, панк-рок и уличные протесты. В XXI веке самый дерзкий, самый опасный бунтарь — это человек, который... просто спокоен.

Посмотрите вокруг. Современный мир — это гигантская, идеально отлаженная машина по производству кортизола. Нас постоянно бомбардируют сигналами тревоги. Смартфон вибрирует каждые три минуты, новостные каналы соревнуются в апокалиптических прогнозах, а социальные сети шепчут: «Ты отстаешь. Ты упускаешь жизнь. Быстрее, беги, покупай, соответствуй!»

И это не случайность. Это бизнес.

Встревоженный, испуганный человек — идеальный потребитель. В состоянии паники мы покупаем ненужные вещи, кликаем по кричащим заголовкам, соглашаемся на кабальные условия работы и верим любым обещаниям тех, кто обещает нас «спасти». Нашей суетой кормятся гигантские корпорации.

И именно поэтому ваше спокойствие — это прямая угроза этой системе.

Ключевой инсайт

> Если ты спокоен, тобой невозможно манипулировать. Твоё внимание — это самая дорогая валюта в мире. И когда ты отказываешься тратить её на чужую панику, ты совершаешь революцию.

Спокойствие сегодня — это не слабость, не безразличие и не уход в пещеру. Это высшая форма протеста. Это заявление: «Я сам решаю, на что тратить свою жизнь. Вы не можете купить мои эмоции за дешевый кликбейт».

О чем эта книга?

Эта книга — не сборник банальных советов по медитации под пение птиц. Мы не будем делать вид, что мир прекрасен и безопасен. Мир хаотичен. Но вы можете научиться жить в этом хаосе, не впуская его внутрь себя.

Это практическое руководство по ментальной самообороне. Мы разберем:

- Как алгоритмы крадут ваше внимание и как вернуть его себе.
- Почему «быть не в курсе всех новостей» — это не глупость, а гигиена.
- Как выстроить цифровые границы и перестать чувствовать вину за неотвеченное сообщение.
- Как замедлиться в мире, который мчится в пропасть, и почему от этого вы станете только сильнее.

Пришло время поднять самый тихий бунт в вашей жизни. Бунт против суеты, вечного стресса и чужих ожиданий.

Сделайте глубокий вдох. Начнем.

## **Глава 1. Экономика паники: кому выгодно, чтобы ты нервничал**

## **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.