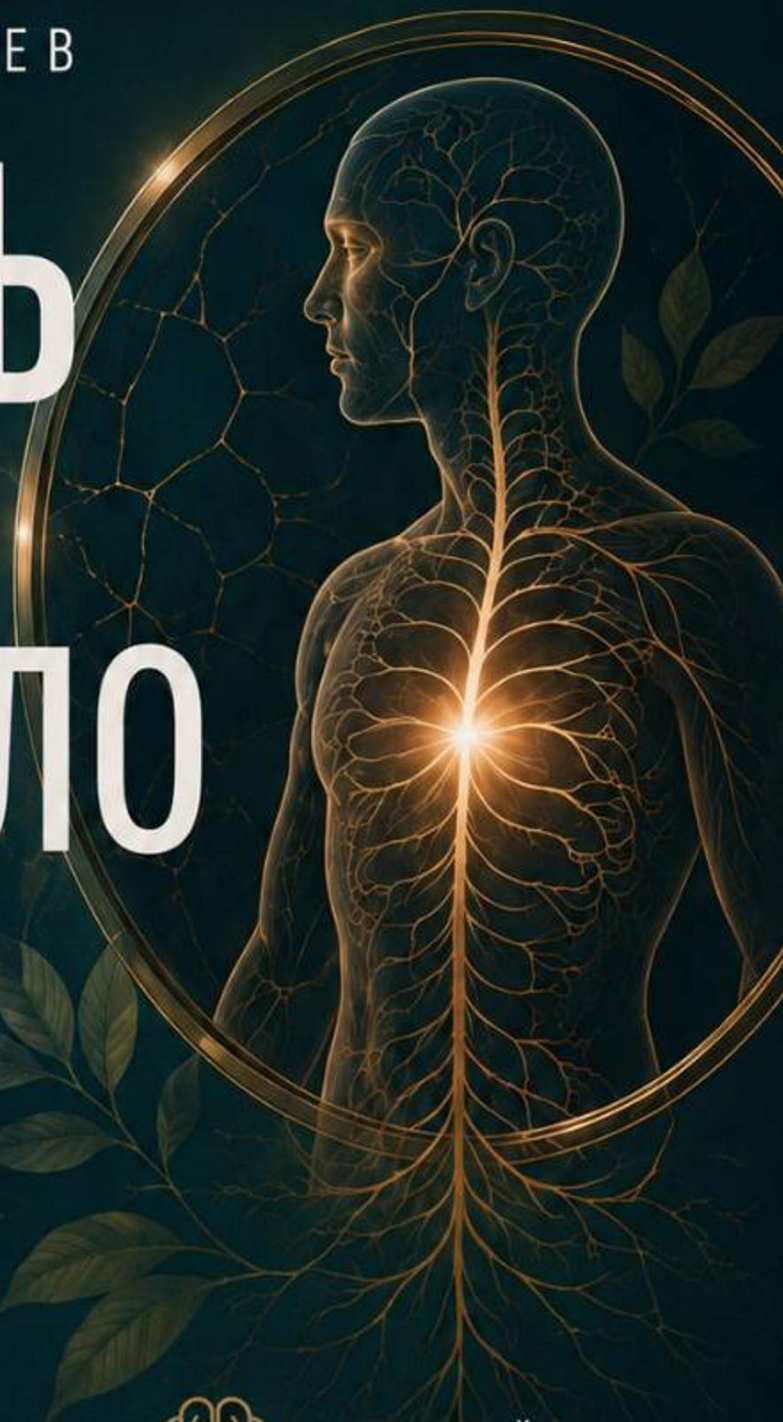


ВИТАЛИЙ АФАНАСЬЕВ

ЖИЗНЬ КАК ЗЕРКАЛО

Путь к себе
через осознанность



ПОНИМАЙ
ПРИЧИНЫ



ВОССТАНАВЛИВАЙ
ЗДОРОВЬЕ



ЖИВИ
ОСОЗНАННО

ПСИХОСОМАТИКА ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Виталий Афанасьев

**Жизнь как зеркало. Путь
к себе через осознанность**

«Автор»

2026

Афанасьев В. А.

Жизнь как зеркало. Путь к себе через осознанность /
В. А. Афанасьев — «Автор», 2026

Книга о том, что всё вокруг является отражением того, что внутри нас. Наше тело, отношения, дети, результаты честно показывают наши мысли, привычки и образ жизни. Автор, тренер с более чем 12-летним опытом, говорит о том, что действительно меняет человека: об энергии и лени, о внутреннем мире и отношениях с собой и другими, о воспитании детей и о теле. О том, как перестать обманывать себя и начать жить осознанно. Отдельные главы посвящены практике: питанию без жёстких запретов, тренировкам и первым шагам к форме. Реальный опыт и живые истории, которые можно применить уже сегодня. Измени то, что внутри и изменится твоё отражение в зеркале.

© Афанасьев В. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог. Точка отсчёта	5
Часть 1. Энергия	6
Глава 1. Откуда у нас силы и что их забирает	6
Глава 2. Лень - это страх	8
Глава 3. Алкоголь. Разговор без прикрас	10
Часть 2. Внутренний мир	12
Глава 1. Внешность вторична	12
Глава 2. Настроение, от слова «настрой»	13
Глава 3. Принципы и убеждения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Виталий Афанасьев

Жизнь как зеркало. Путь к себе через осознанность

Пролог. Точка отсчёта

Я много лет приходил к тому, что делаю сейчас. И даже то, что я говорю, имеет смысл для меня самого. Моя открытость миру - это результат моего прошлого.

Когда я говорю про страх, значит, я знаю его в лицо. Жуткий страх смерти - его ни с чем не спутаешь. Это высшая степень его проявления, когда издаёшь животный звук, когда думаешь, что вот сейчас всё закончится. Это запоминается на всю жизнь.

Когда я говорю про боль, я знаю, о чём говорю. Я с детства знаком с болью. В моей голове был гвоздь, камень, труба ломала мне переносицу, моя рука горела, я чуть не утонул и много-много чего ещё. И это всего лишь первые 8-9 лет моей жизни. Нет ни одного места на моём теле, которое бы не пострадало. Голова больше всех, ох ей и досталось. Отголоски тех травм дают о себе знать до сих пор. И это лишь четверть того, что было.

Советские дети не улыбались. Всё серьёзно и по-взрослому. Учился я хорошо до 8 класса. В младших классах много дрался, всегда дрался. Но учился хорошо. Классного учителя не боялся, я был бунтарь. Всегда был против несправедливости. Не любил стоять в строю, как все. Никогда просто так никого не бил - защита себя, друзей и своей чести. Так было и есть.

Потом мы переехали в Россию. Жили там в 1994-1995 годах в самой глубинке - в Тюменской области, недалеко от Тобольска. Девяностые в России - это была настоящая жесь. Школа там тоже была жёсткая и беспощадная. Оказавшись в ней, попадаешь в особые условия. Я тогда был в 7 классе. И я справился.

Я привык быть на грани, «ходил по лезвию бритвы». Я закалён болью. Боль меня никогда не останавливала. Не остановит и сейчас.

Судить о человеке по внешности - занятие неблагодарное, зачастую выводы оказываются ошибочными. Никто не знает, где я был, что пережил и какой путь мне пришлось пройти. Моя открытость и позитивный настрой - это лишь одна сторона.

К чему это? Да к тому, что каждому есть с чем справляться. Почти каждый считает, что именно его ситуация особенная. Пока не услышит историю человека, которому пришлось пройти через ещё более тяжёлые испытания.

Но это имеет значение только для самого человека - и то лишь в том случае, если помогает ему двигаться дальше. Для меня боль давно перестала иметь какое-либо значение. Это просто что-то такое, что было частью моей жизни всегда. Чтобы ценить жизнь по-настоящему, некоторым однажды приходится едва её не потерять.

В первой книге я рассказал, как настроить тело. Эта книга - о точке отсчёта. О том, с чего всё начинается на самом деле. Энергия. Убеждения. Люди вокруг. Дети. И тело, которое отражает всё это.

Всем ясности.

Часть 1. Энергия

Глава 1. Откуда у нас силы и что их забирает

Начнём с главного вопроса.

Откуда у нас силы?! Жизненная энергия есть у каждого человека, только вот тратит её каждый по-разному. Вредная пища, алкоголь, табак - всё это влияет на уровень энергии. Тело тратит её, чтобы избавиться от ядов, от трансжиров и прочей гадости. С годами энергии всё меньше и меньше, обмен веществ понижается. Сидячий образ жизни усугубляет положение.

Самый простой способ узнать свой уровень энергии - это обратить внимание на свои действия. Если у тебя хватает сил, чтобы только сходить на работу, прийти, поесть и посмотреть телевизор, то уровень свободной энергии очень низкий. Если утром тяжело вставать, то уровень энергии низкий. Если совсем нет сил заниматься спортом или хотя бы делать зарядку по утрам, то уровень энергии низкий.

Негативные эмоции и мысли сжигают огромное количество энергии. Такие чувства, как страх, ненависть, обида, гнев, требуют больших затрат энергии. Всем известно, что после сильных эмоций, стрессов хочется спать. Многие так и делают, идут спать. Есть ещё вариант: люди начинают поедать сладости, много сладостей. Такими способами организм пополняет энергетические запасы. Сон, конечно, намного лучше, чем поедание сладостей, но сладости дают некое наслаждение. Наслаждение появляется в момент поедания, а потом оно исчезает.

Что же делать, как освободить энергию?

Необходимо правильно питаться. Правильное питание даёт огромное преимущество: организму не нужно выводить яды, ему не нужно тратить силы, чтобы выжить. При правильном питании тело получает все необходимые вещества, достаточное количество воды и витамины. Освободившуюся энергию оно может направить на восстановление, укрепление и повышение уровня здоровья.

Нужно начать делать физические упражнения. Всем известно, что утренняя зарядка даёт силы и заряжает на весь день, она и называется зарядка. Наше тело - это умный биомеханизм, и, как всякий механизм, оно призвано двигаться, совершая физические действия. Давая ему такую возможность, мы запускаем круговорот энергии в теле человеческого. Тратим силы и тут же получаем их, тратим и получаем. Хочешь жить долго и в здравии? Занимайся спортом и физкультурой.

Освободить свой ум от негативных мыслей, научиться проживать «негативные» эмоции. Чтобы сделать это, нужно практиковать позитивное мышление. Есть несколько простых способов.

Первый способ - благодарность. Научиться благодарить мир за всё уже имеющееся. Лучше делать это в письменном виде. Это даёт успокоение и проясняет наш ум: направив взор на моменты, за которые можно поблагодарить, мы избавляемся от тревоги и недовольства. Практиковать это нужно каждый день, несмотря на состояние и самочувствие. Даже тогда, когда кажется, что не за что благодарить, - ищем и благодарим.

Второй способ - отмечать свои победы. Каждый день записываем свои достижения в разных сферах. Таким образом мы тренируем мышление победителя.

Эти простые действия, которые требуют сил и концентрации внимания, вначале будут даваться с трудом. Но потом они принесут плоды. Тело отблагодарит тебя, оно будет здоровее, сильнее и продуктивнее. Жизнь станет прекраснее и счастливее.

Теперь про то, куда энергия уходит.

Что забирает нашу энергию? Есть внешние факторы. Есть внутренние. Про внутренние мало кто думает, но они влияют на внешние.

Ментально можно заблудиться и в итоге жить совсем не там, где ты на самом деле хотел бы быть. Особенно это касается отношений.

Ценности могут быть нарушены, но важно понимать: не все ценности изначально являются здоровыми. Иногда человек строит свою жизнь, руководствуясь страхом, похотью, страхом одиночества - мотивы могут быть разными. Например, если с детства отношения ассоциировались с болью, то это восприятие может закрепиться внутри. Если не было отца, если дома постоянно были скандалы или родители злоупотребляли алкоголем, человек может перенести этот опыт во взрослую жизнь. И тогда в отношениях начинает происходить ад.

Так формируется внутренний пласт ценностей и убеждений, через который человек смотрит на мир и принимает решения. Именно поэтому люди делают то, что делают.

И всё это приводит к дисбалансу в действиях физического плана. Питание нарушается, хочется есть сладости, пить алкоголь и так далее. У всего есть объяснения. У всего есть суть!

Глава 2. Лень - это страх

И ещё одна вещь, которая съедает силы. Её принято считать чертой характера. Это не так.

Откуда берётся лень? Лень стала неотъемлемой частью большинства людей, как будто это «неизменная величина». Это что-то такое, с чем лучше согласиться и впасть в бездействие. Когда встаёт вопрос, сделать утром физзарядку или ещё поваляться в кровати, то зачастую выбор падает на второе. Когда появляется желание пробежаться, то оно вмиг переходит в желание посмотреть телевизор. И приходит уверенность, что сейчас это правильный выбор. В какой-то мере это так, ведь этому способствует какое-то убеждение.

Лень - это СТРАХ. Страх потратить энергию, которой и так мало. Это реакция организма на безрассудное использование сил. Лень - это состояние, которое рождается под воздействием непрожитых чувств, таких как обиды, боль и гнев. От этого появляются лень и апатичность, проще говоря, сил нет.

«Я знаю, но НЕ делаю» - это распространённое явление. Люди в большинстве своём знают о пользе здорового образа жизни и о вреде разного рода вещей, действий, веществ и всего этого вместе взятого. Много девушек, красивых лицом, имеют животик, который начинает увеличиваться год за годом. И это им не нравится.

Вот пример обычной девушки. Она молода, красива. Зовут её Алеся. У неё есть небольшое недовольство своим телом: животик хотелось бы укрепить, сделать меньше. Но это не так страшно, у Машки и того больше. Работа в офисе, обслуживание клиентов и разбор бумаг предполагает сидячее положение изо дня в день. Приходя с работы, ей хочется отдохнуть. Когда Алеся подходит к зеркалу, одна, дома, она может заметить свой пока ещё чуть-чуть выпирающий животик. Тогда к ней приходит мысль о том, что стоило бы заняться собой, побегать или в спортзал записаться. Но одной бегать не хочется, скучно это.

Но вот когда на пробежку зовёт молодой человек со спортивным телосложением, у неё тут же появляются силы и готовность. Она с радостью бежит, забыв про усталость. Потом она снова остаётся одна, готовность куда-то исчезает. И на смену ей приходит лень. И решения принимаются в пользу «посидеть на диване» и поесть что-нибудь вкусное. Так проходит день за днём.

Работа кажется очень важной, и там Алесе хорошо. Только вот в личной жизни что-то не клеится. Время летит, а постоянства в отношениях нет. Ощущение нужности возникает только на работе, как будто делаешь что-то очень важное. Но, приходя домой, она видит лишь кошку, единственное существо, которое встречает после работы. И тут, чтобы уйти от гнетущей реальности, она включает телевизор: там множество сериалов, там кипит жизнь. Зачастую телевизор для фона, ну так, чтобы хоть какие-то звуки слышать.

Взяв кучу разной «вкуснятины», её радость и сопричастность увеличиваются. И так она сидит до часу ночи, а то и до двух. В кровать её гонит лишь одно: завтра рано вставать на работу, а опаздывать нельзя. А то бы ещё посидела немного. Но изменения происходят, только они не такие, как хотелось бы: тело всё больше начинает слабеть, мышцы дряхлеют. Разочарование всё больше овладевает ею, и сил меняться уже нет. И на помощь приходит оверсайз-одежда, которая скрывает то, что хочется скрыть от себя и от других.

В этом примере можно увидеть среднестатистическую молодую женщину. Которая, как и все женщины, имеет изначальную красоту. Но вот только работа, поедание сладостей, самобичевание отнимают большую часть энергии. Стимул к возвращению себя как женщины слабеет. На его место приходят уныние и разочарование, да ещё и злость на всех мужчин от того, что не видят её красоты. А она безусловно есть.

Теперь разберём по деталям, в каком положении находится эта выдуманная девушка и каковы её действия. Во-первых, её образ жизни требует, чтобы в нём было больше физических

упражнений. Её мозг, её тело знают это. Мысли, появляющиеся о пробежках, говорят именно об этом. Другой момент, что она не слушает голос тела и разума. Во-вторых, она много энергии тратит на еду, связанное с этим удовольствие и просмотр фильмов. В-третьих, она потеряла цену себе: нет уверенности, нет мотивации.

Но у нас есть знания, что всё можно изменить. Есть конкретные действия, которые помогут вернуть уверенность в себе. Найдутся силы для продуктивной физической деятельности, и вернутся все краски жизни. У каждого внутри есть всё необходимое для того, чтобы воплотить в жизнь любые пожелания. И самый лучший способ увидеть свои способности - обратиться к человеку, который прошёл путь обретения себя. Найти себе наставника. Так проще, так легче и продуктивнее.

Глава 3. Алкоголь. Разговор без прикрас

Раз говорим об энергии честно, скажу и про это.

16 с половиной лет я живу абсолютно трезвой жизнью. За это время ни одна капля алко-
яда не попала в мой организм. Это мой выбор. Абсолютная трезвость - во всём и всегда. Без
исключений. Но это не значит, что так должны жить все.

Многие злятся, потому что думают: я преподношу это так, будто лучше других. Нет,
конечно. Это уже мысли тех, кто так воспринимает, и, скорее всего, на это есть свои причины.

Да, люди часто реагируют именно так: «Не пьёшь? А что, святой, что ли?» Но ведь чело-
век сам наделяет слова определённым смыслом. Сам воспринимает это как возвышение. Сам
придумывает объяснение, сам злится - или не злится.

Мне абсолютно всё равно, кто пьёт, курит или переедает. Это личный выбор каждого.
Иногда под постами о вреде алкояда кто-то пишет: «За это надо выпить». Как будто это должно
меня задеть.

Та же история происходит с тренировками. Люди, которые не занимаются в зале, часто
думают, что те, кто занимается, постоянно голодают и отказывают себе во всём. Видел видео:
мужчина подошёл к залу, где люди бегают на дорожках, и демонстративно ест пиццу. И будто
бы это должно вызвать у них зависть. Но это полностью выдуманная трактовка происходящего.
Тем не менее многие в неё верят.

Так же и здесь. Людям нужно придумать объяснение, почему кто-то не пьёт. И тут уже кто
на что горазд. Часто проще обесценить чужой выбор, придумать причину, чем просто принять:
человек живёт иначе.

Конечно, есть здравые люди, которые спокойно принимают разные стороны нашей реаль-
ности.

Теперь о том, почему пить алкоголь вредно, убийственно вредно. Я не буду писать о
пагубном воздействии на организм. О том, что страдает всё в нашем теле, абсолютно всё. Не
буду писать, что это яд, который отравляет, убивает тело и душу. Я загляну гораздо глубже.

От алкоголя умирает огромное количество людей. Плюс есть сопутствующие послед-
ствия употребления: вандализм, преступления, разрушенные семьи и множество других про-
блем.

Большинство даже не станет читать и задумываться об этих вещах. Они считают: «Это не
со мной. Это где-то там, далеко, с другими». Но никто не планировал становиться наркоманом
или алкоголиком. Однако это происходит повсеместно.

У всех, кто оказался на самом дне, есть родители. Есть родственники. И далеко не всегда
эти люди такие же. Зачастую это обычные семьи, люди, которые живут нормальной жизнью,
работают, воспитывают детей. Но их дети или внуки становятся теми, кто теряет себя и выпа-
дает из общества.

Почему так происходит? Ответ один - в нашем социуме употребление считается нормой.
Главное - «умеренно», «как все», «дома», «культурно».

Но именно так мы часто и приучаем к этому своих детей. Ребёнок видит: у отца получи-
лось пить и при этом работать, у матери получилось. Значит, вроде бы ничего страшного. Но
у следующего поколения может не получиться.

Достаточно оглянуться вокруг, чтобы увидеть: эта проблема коснулась практически каж-
дого. Даже если не напрямую, то через знакомых, друзей или дальних родственников. Думать:
«Я иногда употребляю, делаю это культурно, у нас в семье всё хорошо» - это самообман.

Да, возможно, сегодня всё выглядит именно так. Но дети всё видят и впитывают. У них
может сложиться иначе. Возможно, жёстче. А потом у них будут свои дети. И если ничего не
менять, проблема будет передаваться дальше - от поколения к поколению.

Начав употреблять алкоголь, люди внедряют в свой род «вирус смерти и разрушения». Постепенно, планомерно они учат самоубиваться своих детей. И иногда именно тот, кто однажды решает остановиться, становится человеком, который прерывает эту цепочку. И это будет спасением.

Всем ясности.

Часть 2. Внутренний мир

Глава 1. Внешность вторична

От энергии - к тому, на чём она держится. Начнём с любимого спора: внешность или внутренний мир.

Все, практически все ориентированы на свой внешний вид. Кто бы что ни говорил. Люди просыпаются и идут делать укладки, наносить кремы, туши и прочую утварь. Все смотрят в зеркало, сейчас все делают фотографии и видео. Каждой женщине приятно, когда говорят, что она хорошо выглядит. Это разве не про внешний вид?

Конечно, говорят, что внешность неважна, важен внутренний мир. Но на чём основан этот внутренний мир? Давай порассуждаем.

Забота о своём здоровье - это проявление любви к своему телу, к душе. Здоровье основано на том, что творится в нашем теле, в нашей голове, в наших мыслях. И если человек не следит за своим питанием, за тем, что он кладёт в своё тело, то со временем оно становится вялым, дряблым, с лишним жиром, болезненным и немощным. Но всё начинается изнутри. С безразличия, равнодушия, а иногда и с ненависти к своему телу, а значит - и к самому себе.

Поэтому здесь не всё так однозначно. Важно понимать, кто и зачем говорит о внутреннем мире. Зачастую внешнее отражает то, что происходит внутри. Но это работает и в обратную сторону. Всё это - зеркало.

Внешность - это то, что формируется нами. Да, родители дают нам «заготовку». Я думаю, что очень важно, как они разговаривали с нами, что говорили нам и кем нас считали. Своими мыслями, чувствами и, конечно, действиями мы формируем свой внешний вид. В разные периоды жизни мы можем выглядеть по-разному. Если преобладают боль, страх, неуверенность в себе, то и энергия соответствующая. Внешний вид становится отталкивающим, даже если на фотографиях человек хорош собой. Его мимика, жесты, слова и сама энергия отталкивают. Естественно, есть люди харизматичные, которые притягивают своей энергией. И это результат добрых намерений, добрых слов и желания дать людям лёгкость и здоровье.

Поэтому повторяюсь. Я много раз говорил и ещё не раз скажу: внешность - вторична. Важно то, что внутри. Именно внутреннее определяет то, что мы видим снаружи.

Конечно, это не значит, что надо «забывать» на своё тело. Ожирение - это болезнь. А болезнь разрушает.

Человек - существо духовно-энергетическое. Мы состоим из убеждений, принципов и жизненных установок. Именно они во многом определяют наше место в этом мире.

Тело - это инструмент, с помощью которого мы живём, действуем и воплощаем свои желания. Но мы - это не только тело. Кто ты без него? Можешь ответить на этот вопрос? Можешь представить себя без тела? Кем ты себя ощущаешь? Кем себя видишь? Я могу.

Именно поэтому, когда ко мне приходят люди, я стремлюсь прежде всего дать им настрой на внутренние изменения. Потому что, изменившись внутри, человек неизбежно начинает меняться снаружи.

Глава 2. Настроение, от слова «настрой»

Внутренним можно управлять. Начнём с простого.

Настроение, от слова НАСТРОЙ. То есть настрой себя сам. Настрой на день мы создаём сами. Настроение - это не что-то, что от нас не зависит. Это результат конкретных действий самого человека, которые влияют на его состояние.

Есть много техник настроить своё сознание на позитивный лад. Поделюсь теми, которые помогают мне.

1. **Улыбка.** Улыбнуться себе в зеркале, даже если не хочется.

2. **Холодный душ.** Бодрости придаёт.

3. **Благодарность.** Прописать несколько благодарностей. Об этом я уже рассказывал в главе об энергии. Работает и здесь.

Позитивное мышление - это лишь один из инструментов, который помогает справляться с трудностями. Но оно не избавляет от них. Нужно понимать: жизнь - она разная.

Менять своё настроение - это наша прямая обязанность.

Глава 3. Принципы и убеждения

Настроение - это поверхность. Глубже лежит то, что управляет всей жизнью.

Принципы жизни - это то, что определяет наше существование. То, что формирует нашу реальность. Убеждения подкрепляют всё это.

Принципы и убеждения могут быть разными. Они могут быть со знаком плюс и со знаком минус. И не всегда человек понимает, с какими изначальными установками он живёт.

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.