

12+

ВИКТОР ЛОУРЕНС

Точка выбора внутри

Как управлять мыслями и менять
свою реальность ежедневно



Виктор Лоуренс

**Точка выбора внутри. Как
управлять мыслями и менять
свою реальность ежедневно**

<https://litres.ru/74225247>

ISBN 9785007038706

Аннотация

Ты создаёшь свою реальность каждую секунду просто не замечаешь этого. Эта книга раскроет один факт: между мыслью и реакцией есть пауза. В ней твоя свобода. Никакой мистики. Только практика: как управлять вниманием, останавливать автопилот, менять внутреннее состояние и получать другой результат снаружи. Твои мысли уже работают. Вопрос на тебя или против тебя?

Содержание

Я выбираю свои мысли и состояния	9
Я держу в уме конечный результат	14
Я перестаю придавать лишний смысл	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Точка выбора внутри. Как управлять мыслями и менять свою реальность ежедневно

Виктор Лоуренс

© Виктор Лоуренс, 2026

ISBN 978-5-0070-3870-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Закон притяжения и то, как я начал это понимать

Я постепенно пришёл к пониманию, что в жизни существует простой, но постоянно действующий принцип: всё, на чём я сосредотачиваюсь, начинает разрастаться и возвращаться ко мне в той или иной форме. Это не случайность и не удача, а закономерность, которая работает независимо от моего настроения, убеждений или даже осознания. Раньше я жил, не замечая этого, и потому многое происходило словно само по себе. Но когда я стал внимательнее относиться к своим мыслям, я увидел прямую связь между тем, что происходит внутри меня, и тем, как складывается моя жизнь.

Постепенно я начал замечать, что мои мысли — это не просто внутренний диалог, а активная сила, которая влияет на окружающую реальность. То, о чём я думаю чаще всего, начинает проявляться в виде событий, встреч и обстоятельств. Если я зацикливаюсь на проблемах, они словно множатся и занимают всё пространство моей жизни. Если же я удерживаю внимание на том, что хочу получить, появляется ощущение движения вперёд, и жизнь начинает подбрасывать возможности.

Со временем я осознал, что всё вокруг, включая меня самого, состоит из энергии. Это не абстрактное утверждение, а вполне осязаемая вещь, если начать наблюдать за своими состояниями. Мысли, эмоции, желания — всё это имеет свою «частоту», и именно она определяет, что я притягиваю. Когда я нахожусь в состоянии уверенности, спокойствия и внутренней ясности, вокруг словно выстраиваются более благоприятные обстоятельства.

Раньше мне казалось, что события происходят сами по себе, а я просто реагирую на них. Но теперь я вижу, что реакция — это лишь часть процесса. Настоящая причина кроется в том, что я изначально транслирую вовне. И этот процесс непрерывен: каждую секунду я думаю, чувствую, оцениваю, и тем самым создаю определённый поток энергии. Этот поток возвращается ко мне в виде реальности.

Особенно важным стало понимание того, что мои чувства — это точный индикатор того, что я создаю. Когда мне хо-

рошо, спокойно и легко, значит, я двигаюсь в правильном направлении. Когда внутри напряжение, тревога или раздражение — это сигнал, что я сосредоточен на том, чего не хочу. И если ничего не менять, именно это и будет усиливаться.

Я начал наблюдать за собой в повседневной жизни: что я думаю утром, как реагирую на людей, на какие мысли возвращаюсь снова и снова. И оказалось, что большая часть этих мыслей происходит автоматически. Они формируются из привычек, прошлого опыта и убеждений, которые я когда-то принял как истину. Но это не значит, что я не могу их изменить.

С этого момента я стал осознанно выбирать, на чём держать внимание. Это не происходит мгновенно, и сначала это требует усилий. Но постепенно я научился замечать момент, когда начинаю уходить в негативные размышления, и мягко возвращать себя в другое состояние. Это похоже на тренировку: чем чаще я это делаю, тем легче становится.

Я также понял, что невозможно одновременно удерживать противоположные состояния. Если я сознательно переключаюсь на более спокойные и позитивные мысли, негатив постепенно ослабевает. И вместе с этим меняется и то, что происходит вокруг. Люди начинают реагировать иначе, ситуации складываются более благоприятно, и даже сложные моменты воспринимаются легче.

Со временем я перестал пытаться контролировать внешние обстоятельства напрямую. Я понял, что это бесполез-

но, если внутри меня сохраняется напряжение или недовольство. Вместо этого я сосредоточился на внутреннем состоянии: на том, как я думаю, что чувствую и как говорю. Именно это стало точкой, с которой начинаются реальные изменения.

Я начал понимать, что язык, которым я описываю свою жизнь, тоже имеет значение. Слова усиливают мысли, а мысли усиливают чувства. Если я постоянно говорю о трудностях, я закрепляю их в своём восприятии. Если же я начинаю говорить иначе, постепенно меняется и внутреннее состояние, а за ним и внешний результат.

Важным открытием стало то, что этот процесс не требует идеальности. Невозможно всегда быть в хорошем настроении и думать только позитивно. Но важно направление: куда я возвращаюсь, на чём в итоге фиксирую внимание. Даже небольшое смещение в сторону более спокойного и уверенного состояния уже даёт результат.

Я также заметил, что сопротивление только усиливает то, чему я сопротивляюсь. Когда я злюсь на ситуацию и пытаюсь её подавить, она не исчезает, а наоборот, становится более заметной. Но если я принимаю факт того, что происходит, без лишних оценок, напряжение постепенно уходит. И тогда появляется возможность увидеть новые решения.

Это понимание изменило мой подход к жизни. Я перестал бороться и начал наблюдать. Вместо того чтобы реагировать автоматически, я стал делать паузу и выбирать, как именно

отнестись к происходящему. И в этой паузе появляется свобода — возможность не повторять старые сценарии.

Постепенно я увидел, что моя жизнь — это не набор случайностей, а результат постоянного внутреннего процесса. И чем более осознанно я к нему подхожу, тем более управляемым становится результат. Я не могу контролировать всё, что происходит, но я могу влиять на то, как я это воспринимаю и что излучаю в ответ.

Со временем это стало естественным состоянием. То, что раньше требовало усилий, стало привычкой. Я уже не возвращаюсь так часто к старым негативным схемам, а если это и происходит, то быстрее замечаю и корректирую себя. И это даёт ощущение устойчивости и уверенности.

Я понял, что ключ не в том, чтобы избегать негативных мыслей, а в том, чтобы не застревать в них. Они могут появляться, но я выбираю, как долго им оставаться. И именно этот выбор определяет, каким будет мой дальнейший опыт.

Теперь для меня очевидно: то, на чём я сосредотачиваюсь, действительно расширяется. И это не просто красивая фраза, а практический инструмент. Чем внимательнее я к своим мыслям и чувствам, тем более осознанно я формирую свою жизнь. И именно в этом я вижу настоящую силу — не во внешнем контроле, а во внутреннем выборе.

Я выбираю свои мысли и состояния

Со временем я пришёл к ещё более важному осознанию: я способен выбирать, о чём думать и что чувствовать в каждый момент. Раньше мне казалось, что мысли возникают сами по себе и управляют мной, будто я не имею к ним отношения. Но постепенно я заметил, что между возникновением мысли и моей реакцией на неё есть небольшой промежуток. Именно в этом промежутке и скрывается свобода выбора. И хотя сначала это было почти незаметно, с практикой я стал всё чаще улавливать этот момент и использовать его.

Я начал с простого наблюдения за собой. Вместо того чтобы сразу погружаться в поток мыслей, я стал останавливаться и спрашивать себя: что я сейчас чувствую? Этот вопрос оказался неожиданно точным инструментом. Когда мне было тяжело, напряжённо или неприятно, за этим почти всегда стояли определённые мысли, даже если я их сразу не осознавал. Постепенно я научился связывать своё эмоциональное состояние с тем, что происходит у меня в голове.

Дальше я начал углубляться в это наблюдение. Я заметил, что чувства не возникают сами по себе — они всегда следуют за мыслью. Даже если мысль мелькает быстро и не фиксируется сознанием, она всё равно оставляет след в виде эмоции.

Это понимание стало для меня ключевым, потому что оно показало: если я хочу изменить своё состояние, мне нужно работать не с внешним, а с внутренним.

Когда я начал применять это на практике, я перестал автоматически реагировать на ситуации. Вместо того чтобы сразу раздражаться или тревожиться, я стал возвращаться к себе и искать причину внутри. Я задавал себе вопрос: какая мысль сейчас стоит за этим чувством? И даже если ответ не приходил сразу, сам процесс поиска уже снижал напряжение. Это позволяло мне не усиливать негатив, а постепенно его ослаблять.

Я также заметил, что моё состояние можно представить как шкалу — от тяжёлого и подавленного до лёгкого и вдохновлённого. И чем выше я поднимаюсь по этой шкале, тем больше у меня энергии, ясности и желания действовать. Это влияет не только на внутреннее ощущение, но и на реальные результаты. В хорошем состоянии я принимаю более точные решения и легче справляюсь с задачами.

Постепенно я начал использовать своё состояние как ориентир. Если мне плохо, это не повод винить обстоятельства, а сигнал обратить внимание на мысли. Если же мне хорошо, значит, я двигаюсь в направлении, которое мне подходит. Это простое правило помогло мне перестать игнорировать своё внутреннее состояние и начать использовать его как систему навигации.

Я понял, что изменения не происходят мгновенно. Невоз-

можно просто взять и переключиться из сильного негатива в состояние радости. Но можно сделать небольшой шаг — чуть-чуть улучшить своё состояние. И этот небольшой сдвиг уже меняет восприятие. Со временем такие шаги накапливаются и приводят к устойчивым изменениям.

Я начал задавать себе более точные вопросы, которые помогают двигаться вперёд. Например: какая мысль сейчас меня ограничивает? Или: какая мысль могла бы облегчить моё состояние? Эти вопросы не дают мгновенного результата, но они направляют внимание в нужную сторону. И это уже меняет ход внутреннего диалога.

Особое внимание я стал уделять внутреннему голосу, который часто пытается меня остановить. Он говорит, что у меня не получится, что я недостаточно хорош или что лучше не рисковать. Раньше я воспринимал эти мысли как правду, но теперь я вижу, что это лишь привычные установки. Они сформировались из прошлого опыта и не обязательно отражают реальность.

Когда я стал осознавать этот внутренний голос, у меня появилась возможность не следовать ему автоматически. Я могу услышать его, но не соглашаться. Это даёт ощущение свободы, потому что я больше не обязан действовать по этим сценариям. Я могу выбирать другой путь.

Я также заметил, что этот голос становится особенно активным, когда я пытаюсь что-то изменить. Любой выход за пределы привычного вызывает сопротивление. Но теперь я

воспринимаю это не как сигнал остановиться, а как признак движения вперёд. Это помогает мне не отступать.

Постепенно я стал относиться к своим мыслям иначе. Я перестал считать их чем-то неизменным и начал видеть в них инструмент. Мысли можно наблюдать, менять, направлять. Это не всегда просто, но это возможно. И это даёт реальное влияние на мою жизнь.

Я заметил, что когда я сознательно выбираю более поддерживающие мысли, меняется не только моё состояние, но и поведение. Я становлюсь спокойнее, увереннее, более собранным. Это отражается на том, как я взаимодействую с людьми и как решаю задачи. Всё становится более устойчивым и предсказуемым.

Со временем эта практика стала частью моей повседневности. Я уже не отслеживаю каждую мысль, но быстрее замечаю, когда начинаю уходить в негатив. И это позволяет мне вовремя скорректировать направление. Я не застреваю в этом состоянии надолго.

Я понял, что важно не отсутствие негативных мыслей, а отношение к ним. Они могут появляться, но это не значит, что я должен им следовать. Я могу признать их и отпустить. И это даёт мне больше контроля над своим состоянием.

Я также начал замечать, что моё состояние влияет на окружающих. Когда я спокоен и собран, люди реагируют иначе. Общение становится проще, конфликты возникают реже. Это ещё раз подтверждает, что внутреннее состояние

напрямую связано с внешними результатами.

Со временем я увидел, что этот процесс требует постоянного внимания, но не напряжения. Это скорее навык, который развивается постепенно. Чем чаще я возвращаюсь к осознанности, тем легче это становится. И тем устойчивее результат.

Я перестал ждать, что кто-то или что-то изменит моё состояние. Я понял, что это моя зона ответственности. И именно с этого начинается любое изменение в жизни. Это даёт ощущение опоры, потому что я не завишу полностью от внешних обстоятельств.

Теперь для меня очевидно, что мысли и чувства — это не хаотичный поток, а управляемый процесс. И хотя я не могу контролировать всё, я могу выбирать направление. И этого уже достаточно, чтобы менять свою жизнь.

В итоге я пришёл к пониманию, что осознанный выбор мыслей — это основа всех изменений. Это не быстрый путь, но он работает. И чем чаще я его применяю, тем более устойчивым становится результат. Именно в этом я вижу реальную силу — в способности выбирать своё внутреннее состояние.

Я держу в уме конечный результат

В какой-то момент я начал задавать себе вопрос, который раньше избегал: каким я хочу быть в конце своей жизни? Не с точки зрения внешних достижений или признания, а с точки зрения того, каким человеком я стану. Этот вопрос заставил меня остановиться и посмотреть на свою жизнь со стороны. Я понял, что многие мои действия продиктованы привычками, ожиданиями других людей или просто инерцией. И именно это осознание стало отправной точкой для более глубокого переосмысления.

Продолжая размышлять, я стал представлять, какие слова могли бы сказать обо мне люди, если бы подводили итог моей жизни. Что бы они отметили в моих поступках, в моём характере, в том, как я относился к другим. Это помогло мне увидеть разницу между тем, как я живу сейчас, и тем, как я действительно хочу жить. Эта разница оказалась не абстрактной, а вполне конкретной. И чем яснее я её видел, тем сильнее становилось желание что-то изменить.

Я заметил, что часто нахожусь в состоянии постоянного движения без чёткого понимания направления. Я выполняю задачи, достигаю промежуточных целей, но при этом не всегда понимаю, куда всё это ведёт. Это похоже на движение по кругу: есть активность, но нет ощущения смысла. И если не остановиться и не задать себе правильные вопросы, можно

продолжать так очень долго.

Это понимание заставило меня задуматься о том, что именно задаёт направление в жизни. Я пришёл к выводу, что этим ориентиром являются ценности. Именно они определяют, что для меня важно, а что нет. Если мои действия расходятся с этими ценностями, я начинаю чувствовать внутренний дискомфорт. И наоборот, когда я живу в соответствии с ними, появляется ощущение согласованности.

Я начал более внимательно относиться к своим ценностям. Я выписывал их, сравнивал, пересматривал, пытаюсь понять, какие из них действительно мои, а какие были навязаны извне. Это оказался не самый простой процесс, потому что многие убеждения укоренились глубоко. Но именно через это я начал лучше понимать себя.

Постепенно я стал проверять свои решения через призму этих ценностей. Каждый раз, когда мне нужно было сделать выбор, я задавал себе вопрос: соответствует ли это тому, что для меня важно? Иногда ответ был очевиден, иногда требовал размышления. Но в любом случае это помогало мне действовать более осознанно.

Я заметил, что многие области моей жизни не совпадают с моими ценностями. Где-то я тратил слишком много времени на то, что не имеет для меня значения. Где-то, наоборот, упускал важное. Это создавало внутреннее напряжение, которое раньше я не мог объяснить. Теперь же я видел его причину.

Постепенно я начал вносить изменения. Это не было резким поворотом, скорее постепенной корректировкой. Я начал по-другому распределять своё время, иначе выстраивать приоритеты, внимательнее относиться к своим решениям. И даже небольшие изменения начали давать результат.

Я также понял, что неудовлетворённость — это не враг, а сигнал. Она показывает, что где-то есть несоответствие. И если не игнорировать этот сигнал, а разобраться в нём, можно найти точку роста. Это изменило моё отношение к таким состояниям.

Со временем я стал чаще возвращаться к вопросу о конечном результате. Не как к чему-то далёкому и абстрактному, а как к ориентиру, который влияет на текущие решения. Это помогло мне видеть связь между сегодняшними действиями и будущим результатом.

Я заметил, что когда мои действия совпадают с ценностями, меняется и внутреннее состояние. Появляется больше спокойствия, уверенности и ясности. Я начинаю меньше сомневаться и быстрее принимать решения. Это отражается и на внешних результатах.

Постепенно я понял, что важно не только определить ценности, но и регулярно к ним возвращаться. Жизнь меняется, и вместе с ней меняются приоритеты. Поэтому этот процесс не имеет конечной точки. Это постоянная работа над собой.

Я также начал замечать, что многие решения раньше принимались автоматически. Я действовал по привычке, не за-

думываясь о последствиях. Теперь же я стараюсь делать паузу и осознанно выбирать. Это требует больше внимания, но даёт более устойчивый результат.

Я понял, что держать в уме конечный результат — это не про жёсткий план, а про направление. Это как ориентир, который помогает не сбиться с пути. Он не ограничивает, а наоборот, даёт свободу выбора в рамках этого направления.

Постепенно это стало частью моего мышления. Я всё чаще задаю себе вопросы о смысле своих действий и их последствиях. Это помогает мне не распыляться и сосредотачиваться на действительно важном.

Я также заметил, что когда я теряю этот ориентир, жизнь снова становится хаотичной. Возвращается ощущение спешки и бессмысленной активности. Это ещё раз подтверждает, насколько важно держать в уме конечный результат.

Со временем я начал воспринимать свою жизнь как процесс, в котором каждое действие имеет значение. Даже мелкие решения влияют на общее направление. И чем более осознанно я их принимаю, тем более предсказуемым становится результат.

Я понял, что невозможно полностью контролировать будущее, но можно влиять на направление. И этого уже достаточно, чтобы чувствовать уверенность. Это снимает лишнее напряжение и позволяет двигаться более спокойно.

В итоге я пришёл к пониманию, что осознанное движение начинается с ясности. Когда я понимаю, куда хочу прийти,

мне легче принимать решения. Это не убирает сложности, но делает путь более понятным.

И теперь я вижу, что жизнь становится более связной, когда я держу в уме конечный результат. Это не гарантия идеального исхода, но это даёт направление. И именно это направление позволяет мне двигаться вперёд осознанно и последовательно.

Я перестаю придавать лишний смысл

Со временем я начал замечать одну важную вещь: большинство событий в моей жизни не имеют того значения, которое я им приписываю. Раньше я реагировал автоматически, не задавая себе вопросов о том, почему именно так воспринимаю происходящее. Любая ситуация почти мгновенно обрастала выводами, оценками и внутренними комментариями. Мне казалось, что это и есть реальность, хотя на деле это была лишь моя версия происходящего. И только позже я начал понимать, что между самим фактом и моим восприятием лежит огромная разница.

Я стал внимательнее наблюдать за тем, как именно формируется моя реакция. Сначала происходит событие — простое, конкретное, без лишних деталей. Затем практически сразу появляется мысль, которая объясняет это событие. И уже за этой мыслью следует эмоция, которая окрашивает всё происходящее. Этот процесс настолько быстрый, что раньше я даже не замечал его этапов.

Когда я начал разделять эти уровни, многое стало яснее. Факты оказались удивительно простыми и нейтральными. Всё остальное — это уже интерпретация, которая создаётся на основе моего прошлого опыта, убеждений и ожиданий. Я

понял, что в действительности реагирую не на саму ситуацию, а на своё представление о ней.

Это открытие заставило меня пересмотреть привычные реакции. Я начал задавать себе вопрос: что именно произошло на самом деле? И отдельно — что я об этом думаю? Это разделение помогло мне увидеть, насколько часто я усложняю происходящее. И как много лишнего смысла добавляю туда, где его изначально нет.

Я заметил, что одна и та же ситуация может восприниматься совершенно по-разному. Разные люди реагируют на одни и те же события по-разному, и это напрямую связано с их интерпретацией. Это ещё раз подтвердило, что дело не в самой ситуации, а в том, какой смысл ей придаётся. И если смысл можно менять, значит, можно менять и своё состояние.

Постепенно я стал отслеживать моменты, когда возникают сильные эмоции. Вместо того чтобы сразу реагировать, я делал паузу и задавал себе вопрос: какой смысл я сейчас придаю этому? Иногда ответ приходил сразу, иногда требовал времени. Но даже сам факт такого вопроса уже снижал напряжение.

Я начал замечать, что многие мои интерпретации связаны с прошлым опытом. Старые ситуации накладываются на новые, создавая искажение. Я начинаю видеть не то, что есть сейчас, а то, что уже когда-то переживал. Это ограничивает восприятие и мешает видеть реальные возможности.

Осознание этого дало мне возможность остановиться. Я понял, что не обязан следовать этим автоматическим выводам. Я могу пересмотреть их, изменить или вовсе отказаться от них. Это не происходит мгновенно, но со временем становится всё проще.

Я также понял, что можно вообще не придавать ситуации дополнительного значения. Просто признать факт и оставить его без лишних оценок. Это оказалось непривычно, но очень эффективно. Я перестал тратить энергию на внутренние споры и переживания.

Когда я начал практиковать это, я заметил, как меняется моё состояние. Становится меньше напряжения, меньше внутреннего шума. Я перестаю прокручивать одну и ту же ситуацию в голове. И это освобождает большое количество энергии.

Я стал чаще возвращаться к простоте: что произошло и что я могу сделать дальше. Без лишнего анализа и драматизации. Это помогает быстрее принимать решения и двигаться вперёд. И делает процесс более лёгким.

Со временем я увидел, что интерпретации можно не только убирать, но и заменять. Если я всё равно создаю смысл, я могу выбрать тот, который поддерживает меня. Это не про самообман, а про осознанный выбор. И этот выбор влияет на моё состояние и действия.

Я начал экспериментировать с этим. В ситуациях, где раньше я видел проблему, я пробовал искать нейтральный

или даже полезный смысл. Это меняло мою реакцию и помогало находить новые решения. И чем чаще я это делал, тем естественнее это становилось.

Я также заметил, что когда я перестаю придавать лишний смысл, улучшается взаимодействие с другими людьми. Я меньше додумываю за них, меньше интерпретирую их действия через призму своих ожиданий. Это делает общение более прямым и понятным.

Постепенно я начал видеть, как много конфликтов возникает именно из-за интерпретаций. Не из-за самих событий, а из-за того, как они воспринимаются. И когда я убираю лишний смысл, исчезает и часть этих конфликтов. Это упрощает жизнь.

Я также понял, что освобождение от лишнего смысла не означает безразличие. Это означает ясность. Я вижу ситуацию такой, какая она есть, без искажений. И уже из этого состояния могу принимать более точные решения.

Со временем это стало привычкой. Я всё чаще замечаю момент, когда начинаю добавлять лишние смыслы. И всё чаще выбираю остановиться. Это не идеальный процесс, но он работает.

Я перестал воспринимать свои мысли как истину. Я вижу в них лишь один из вариантов интерпретации. И это даёт мне свободу. Я могу выбирать, как именно воспринимать происходящее.

Я также заметил, что чем меньше я усложняю, тем лег-

че становится жить. Меньше напряжения, меньше переживаний, больше ясности. И это отражается на всех сферах жизни.

В итоге я пришёл к пониманию, что освобождение от лишнего смысла — это не разовое действие, а навык. Его нужно развивать и поддерживать. Но результат того стоит.

И теперь я вижу, что чем меньше я придумываю, тем больше вижу реальность. И тем легче мне действовать. Это даёт ощущение устойчивости и внутреннего спокойствия.

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.