

A surreal night scene. In the foreground, a wooden bed with white linens and pillows sits on a sandy beach. To the right, a large, dark, leafless tree stands against the sky. In the background, a massive, glowing blue moon with a human-like face is visible. Two vertical beams of blue light descend from the moon towards the bed. The sky is filled with stars and a nebula. The overall color palette is dominated by blues, oranges, and yellows.

**Путник осознанности**

**Практика «второго сна»: сиеста как портал к интуиции**

Путник осознанности

**Практика «второго сна»:  
сиеста как портал к интуиции**

«Автор»

2026

## **осознанности П.**

Практика «второго сна»: сиеста как портал к интуиции /  
П. осознанности — «Автор», 2026

Вы устали бороться с послеобеденной тяжестью и пить литры кофе? Этот мануал перевернёт ваше представление о дневном сне. Сиеста здесь — не роскошь и не лень, а точный инструмент для доступа к собственной интуиции. Вы узнаете, как за 15–20 минут «перезагрузить» мозг, снять стрессовую кору и получить готовые ответы на сложные вопросы. Никакой эзотерики — только нейробиология, дыхательные техники и проверенные ритуалы от Эдисона до суфиев. Практики для новичков и продвинутых, реальные кейсы и чёткие инструкции. Этот текст — ваш пропуск в состояние ясности, где подсознание говорит громче внешнего шума. Начните применять уже завтра — и почувствуйте, как мир становится проще, а решения — очевиднее.

## Содержание

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| О самом сладком предательстве рабочего дня           | 5 |
| Почему это важно? Синдром "вечно включенного экрана" | 6 |
| Как дремота стучится в дверь подсознания             | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 8 |

# **Путник осознанности**

## **Практика «второго сна»:**

### **сиеста как портал к интуиции**

#### **О самом сладком предательстве рабочего дня**

Признайтесь честно. Часа в три дня, когда солнце стоит в зените, а стрелки часов будто наливаются свинцом, вас накрывает это состояние. Веки тяжелеют, мысли начинают путаться, а чашка пятого по счету кофе кажется уже не бодрящим эликсиром, а актом отчаяния. В этот момент большинство из нас совершает одно из двух: либо вливает в себя литр энергетика и героически доживает до вечера, либо с чувством вины залипает в соцсети, имитируя бурную деятельность.

А что, если я скажу вам, что это состояние — не враг, а проводник? Что эта "свинцовая" тяжесть — на самом деле приглашение в дверь, за которой вас ждет не просто отдых, а доступ к самому быстрому и мудрому советчику — вашей интуиции?

Мы привыкли считать сон чем-то монолитным: ночь — это святое, день — это время для битвы. Но природа умнее нас. Она запрограммировала человеческий мозг на двухфазный ритм. "Второй сон", или сиеста, — это не прихоть ленивых южан, а эволюционный механизм, позволяющий нам не просто восстанавливать силы, но и... решать задачи. Да-да, те самые задачи, над которыми вы бились головой об стену три часа, — ваше подсознание щелкает их как орешки, пока вы мирно сопите на диване.

Этот мануал — ваш пропуск в мир, где дремота перестает быть синонимом лени и становится инструментом. Мы будем учиться не "отключаться" от мира, а "перезагружаться" для него. Мы превратим сиесту из акта бегства от реальности в портал к ясности.

О чем мы здесь договоримся:

Мы не будем заставлять вас спать по 2 часа днем (если вы, конечно, не в декрете или не работаете в ночную смену). Мы будем говорить о технике осознанного погружения — от 5 до 40 минут. Этого достаточно, чтобы снять стрессовую кору с мозга и услышать тот тихий голос, который обычно заглушается шумом дедлайнов.

Эта книга (а это именно книга, хоть и короткая) — для тех, кто устал от "тумана в голове", кто чувствует, что ответы есть, но они где-то за стеной усталости. Мы построим мост к этой стене.

## **Почему это важно? Синдром "вечно включенного экрана"**

В современном мире мы страдаем не от недостатка информации, а от недостатка тишины. Наш мозг — это суперкомпьютер, который никогда не выключается. Соцсети, новости, рабочие чаты, уведомления — наш "оперативник" перегрет.

Актуальность: Способность слушать интуицию напрямую зависит от работы парасимпатической нервной системы (отдых и переваривание). Когда мы постоянно в стрессе (симпатическая система — бей или беги), интуиция замолкает. Зачем ей говорить, если нас сейчас съедят? Она ждет, пока мы успокоимся.

Сиеста — это хирургическое вмешательство в режим "бег". Это ваш личный "тихий час" для мозга, который:

1. Чистит кэш. Дневной сон переводит краткосрочную память в долгосрочную, освобождая место для новых идей.
2. Снижает кортизол. Гормон стресса перестает заливать ваш мозг липкой пеленой.
3. Открывает доступ к альфа-ритмам. Это состояние на границе сна и бодрствования, где рождаются гениальные прозрения и интуитивные ответы.

Если мы отказываем себе в этой паузе, мы глушим свой внутренний GPS. Мы идем по жизни, руководствуясь картой, нарисованной другими, вместо того чтобы слушать внутренний компас.

## **Как дремота стучится в дверь подсознания**

Давайте разберемся с физикой и метафизикой процесса. Не бойтесь терминов — здесь всё будет на пальцах и с картинками в голове.

1. Что такое "двуфазный сон" и при чём тут наши предки

Человеческий организм не предназначен для 8-часового монолитного сна и 16-часового бодрствования. Исторически (и в некоторых культурах до сих пор) сон делился на две фазы. Ночью — "первый сон" (около 4-5 часов), потом просыпание на час (время для творчества, чтения, близости), и затем "второй сон" (ещё 3-4 часа). Дневная сиеста — это отголосок той же архитектуры. Мозгу проще работать в режиме "вкл/выкл" два раза в день.

## **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.