

Мария
Мещерякова

СОЗЕРЦАЙ.
ЧИСТОЕ ПОДСОЗНАНИЕ



Мария Мещерякова

**СОЗЕРЦАЙ. ЧИСТОЕ
ПОДСОЗНАНИЕ.**

«Автор»

2026

Мещерякова М.

**СОЗЕРЦАЙ. ЧИСТОЕ ПОДСОЗНАНИЕ. / М. Мещерякова —
«Автор», 2026**

Инструкция по сборке себя обратно. Легко и просто будет, но намного позже. Эта книга — холодный душ для тех, кто устал покупать курсы быстрого успеха со вкусом матча-латте. Автор безжалостно спускает читателя с небес на землю, объясняя, почему ваше подсознание — это не волшебная шкатулка с кристаллами. Мысль сама по себе не меняет реальность. Это руководство о том, как перестать быть духовным эстетом и стать слесарем своей психики: замечать автоматизмы, идти туда, где страшно, и создавать новый опыт своими руками. Кому стоит читать: Тем, кто готов разочароваться в легком пути, чтобы освободить место для настоящего. Если вы устали играть в принцессу и готовы взять ответственность за свою жизнь — эта книга станет лучшим другом, который скажет: «Соберись, тряпка, вытри сопли и иди делай». Кому НЕ стоит читать: "Денежным магнитам", инфобизнесменам и тем, кто ищет кнопку «Сделать всё хорошо». Чудес здесь нет. Есть только суровая реальность, здравый смысл и тяжелый труд.

© Мещерякова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Г	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Мария Мещерякова

СОЗЕРЦАЙ. ЧИСТОЕ ПОДСОЗНАНИЕ.

Введение

Автор: Мария Мещерякова

Об авторе: Клинический психолог, провокативный психотерапевт, EMDR - терапевт, системный расстановщик, специалист по работе с подсознанием, психосоматикой, ПТСР, паническими атаками, практикующий МАК-специалист, писатель. А также является эзотериком с опытом более 20 лет, режиссером и актрисой театра.

Страница в ВК: https://vk.ru/meri_mescheri группы: <https://vk.ru/sozertcay><https://t.me/Sozertcay>

Девочки (и забредшие сюда мальчики), давайте-ка начистоту! Как бы мне не хотелось говорить вам этого изначально, но будет легко и просто, будет. Но не сейчас! А позже и намного позже. А пока вы будете долго и упорно трахать свой мозг. И у многих это не получится.

Я не писала эту книгу для того, чтобы вы сидели в пенной ванне с уточкой, гладили себя по пузику аффирмациями «я богата» и ждали, когда курьер привезет вам мужа-миллионера. Эта книга вообще не про то, как сделать тебе приятно. Она написана для того, чтобы забрать разговор о нашей кукухе у девочек-коучей из «Нельзяграма» и вернуть его туда, где ему место — в суровую реальность, здравый смысл и тяжелый, местами скучный труд по возвращению себе нужного для кайфа СОСТОЯНИЯ.

Слишком долго нам продавали красивую сказку со вкусом матча-латте. Нам впаривали идею: «Просто думай правильно! Настрой свои вибрации на частоту Lamborghini, визуализируй сумку Биркин так часто, что она начнет сниться тебе в кошмарах — и Вселенная такая: "Окей, держи!" и хренак тебя сумкой по башке».

В этом есть дьявольский соблазн. Это же гениально — пообещать лифт там, где нужно пешком идти стопятсот верст лесом. Эти курсы быстрого успеха льстят нашему социальному нетерпению. Они продают нам иллюзию, что мы особенные феечки, которым законы физики не писаны. Но по факту это интеллектуальное мошенничество. Вам пытаются продать б/ушную жигу под видом новенького спорткара.

Но правда жизни жестче, чем просроченный коллаген. Мы устроены сложнее, чем алгоритмы Тони Роббинса. Ваше подсознание — это не волшебная шкатулка с кристаллами. Это старый системный блок Windows 95 (а у кого-то, простите, и 77), забитый вирусами из вашего детства, юности, рода, прежних воплощений и прочих шлакоблоков. Ваша мысль — это не заклинание «симсалабим», от которого мир обязан прогибаться, мысли вообще отлавливаются вами как антенной, если что. И реальная внутренняя работа выглядит не как вспышка вдохновения в клубе, а как унылое мытье посуды после вечеринки с предками.

Как всё работает на самом деле (без магии)? Настоящие изменения начинаются тогда, когда вы перестаете быть духовным (тут читать как летящим) эстетом и становитесь слесарем своей психики. Вы начинаете видеть свои автоматизмы. Заметить, что при слове «дедлайн» ваш глаз дергается уже чисто рефлекторно. Понять, что ваша привычка соглашаться на всё

подряд — это не доброта, а панический страх, что вас перестанут любить. Увидеть, что ваше «я сейчас проанализирую ситуацию» — это просто прокрастинация в красивой обертке.

Меняться — это значит создавать новый опыт своими, порой окровавленными руками. Буквально заставлять свое тело делать то, чего оно боится до колик. Сказать «нет», когда язык присох к нёбу от ужаса. Пойти на тренировку, когда хочется сожрать торт. Ответить вежливо тому, кого хочется убить.

Трансформация происходит не в вашей голове, пока вы смотрите вебинар, а в ваших руках, ногах и челюсти во вторник в одиннадцать утра, когда вы этот вебинар ведете. Мысли меняют не космос, они меняют тебя в этом космосе. Давайте внесем ясность: я не говорю, что мысли бесполезны. Если вы искренне считаете, что все мужики — козлы, ваши рецепторы будут фильтровать реальность так, что вокруг останутся только шерстяные парнокопытные. Но магия здесь ни при чем. Ваши мысли работают как фильтр в кране или очень грязные очки. Они не перекрашивают саму улицу. Они просто делают так, что вы видите её либо в розовом цвете счастья, либо в коричневом цвете депрессии. Мышление меняет вашу оптику, ваш выбор («рискнуть или слиться?»), вашу устойчивость (упасть и рыдать или встать и пойти дальше). Оно прокачивает мышцу выдерживания дискомфорта. И вот через эти ваши конкретные действия жизнь начинает потихоньку меняться снаружи.

Что это за книга? Спойлер: тут нет чудес, хотя я могу и умею. Но сейчас перед вами лежит не сборник мантр для зарядки кошелька на полнолуние. Перед вами инструкция по сборке вас как человека обратно. Я буду вытаскивать вас из теплой ванны утешительной лжи и бросать в холодный душ реальности. От мифа «просто поверь» — к механике «как именно это работает». От общего вдохновения — к занудной дисциплине и конкретному действию.

Если вы пришли сюда за чудом, верните книжку на полку и идите ... в ванну, пока ваша уточка еще плавает. Книга испортит вам настроение, разрушит вашу хрустальную картину мира и вызовет острую фазу отрицания. Моя задача — разочаровать вас в легком пути, чтобы освободить место для настоящего.

Но если вы устали играть в принцессу, которой все должны просто за красивые глаза... Если вы готовы посмотреть на свою внутреннюю кухню без фильтров, признать, что иногда вы сами — токсичный абьюзер для себя же, и взять наконец-то ответственность... Тогда эта книга станет вашим лучшим другом. Тем самым, который скажет: «Соберись, тряпка, вытри сопли и иди делай». Ну что, признавайтесь: сколько курсов по материализации мыслей пылится в вашем браузере прямо сейчас? Только честно.

А также, как всегда, я хочу с вами сразу договориться: вы все взрослые люди, и если вам что-то покажется странным и неприемлемым, вы прекратите работу, а также вся ответственность за какие-то изменения в вашей жизни или их отсутствие в связи с прочтением и применением книги лежит только на вас.

Г

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.