

12+

Алиса Истомина

Осознанность:



БЫСТРОПОМОЩНАЯ ИНСТРУКЦИЯ.

Коротко. Действенно. Комфортно.

Алиса Истомина

**Осознанность: быстропомощная
инструкция. Коротко.
Действенно. Комфортно**

«Издательские решения»

Истомина А.

Осознанность: быстропомощная инструкция. Коротко. Действенно.
Комфортно / А. Истомина — «Издательские решения»,

Чувствуете тревогу? Энергия утекает сквозь пальцы, а навязчивые мысли жужжат, лишая сил? Эта книга — не учебник по психологии и не нудное саморазвитие. Это метафизическая «скорая» для вашего сознания. Автор, опираясь на личный опыт преодоления апатии и 16-летнюю практику освобождения ума, предлагает короткую, дерзкую и действенную инструкцию. Забудьте о волшебных таблетках и дорогих терапиях — вы вернете себе контроль, используя естественные механизмы, которые уже есть внутри.

© Истомина А.

© Издательские решения

Содержание

Эпиграф	6
Вступление	7
О чем книга?	8
Как пользоваться инструкцией?	9
Глава 1.	11
Глава 2.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Осознанность: быстропомощная инструкция Коротко. Действенно. Комфортно

Алиса Истомина

© Алиса Истомина, 2026

ISBN 978-5-0070-4380-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эпиграф

Люди считают себя высокоорганизованными существами, при этом, миновав тысячелетия, они так и не смогли понять, в чем смысл их жизни. Люди считают себя разумными, не умея в согласии ужиться даже со своим соседом.

Современный человек всецело состоит из амбиций, хотя не принимает ни одного решения. Не понимает этого, спит во сне.

Человек не способен даже понять самую простую Истину — мы — есть Душа, которая временно живет в теле. Большинству кажется, что мы есть тело, наделенное мифической Душой или, хуже того, просто бездушное тело, отвергая тем самым свою природу полностью.

Вступление

Вы когда-нибудь чувствовали, что у вас нет энергии, тревога не отпускает, а навязчивые мысли бесконтрольно крутятся в голове? Было ли ощущение, что вы застряли в одной точке, не можете расслабиться, и кажется, что выхода нет?

Я не могу пообещать вам чудо, но скажу, что есть способ не только вырваться из этого состояния, но и вернуть себе энергию, концентрацию и спокойствие. Без дорогих терапий, бесконечных книг по саморазвитию и тщетных поисков «волшебной таблетки».

После прочтения этой инструкции вы выйдете на новый уровень восприятия — не буду говорить громких слов, вы сами ощутите этот эффект.

В моей жизни было немало сложных моментов, когда я тоже чувствовала себя застрявшей в болоте: тревога, апатия, недовольство и плохое настроение. Я пробовала разобраться в себе всеми доступными способами, ограничивала себя в чем только могла, но к согласию с собой прийти не получалось.

Со временем я осознала, что мое состояние — всего лишь следствие недостатка, а порой и вовсе отсутствия энергии. Идея проста: состояние — это не плохой день или слабость. Это результат дисбаланса в энергетической системе. И есть способы восстановить энергетические потоки, используя естественные и доступные механизмы, которые уже есть в теле, а также с помощью несложных техник и практик пребывать в потоковом состоянии практически всегда.

И вам не нужно «больше стараться», заставлять себя или искать мотивацию. Немного дисциплины, вовлеченность в свою жизнь и понимание, как работает ваш внутренний «выключатель» — все, что вам нужно. А как его включить — вам расскажет эта книга.

В этой книге вы узнаете:

- Почему ваша энергия «утекает» и как это остановить.
- Как избавиться от навязчивых мыслей и тревоги без борьбы.
- Простой способ вернуть концентрацию и ясность ума.
- Почему расслабление — это не роскошь, а необходимость.
- Почему уязвимость и чувствительность необходимы для здоровья.
- Как выйти из состояния «застревания» и начать двигаться вперед.

Этот метод подходит для тех, кто:

- Чувствует, что застрял в «болоте» или в своих эмоциях.
- Устал от постоянной тревоги и отсутствия энергии.
- Готов попробовать что-то новое, даже если это звучит необычно.

Если вы хотите вернуть себе контроль над своей жизнью, этот текст для вас.

О чем книга?

То, что я пишу — не психология. Это **метафизика, эзотерическая философия, онтология сознания**.

Я с 2010 года работаю с людьми не через травму, а через путь освобождения сознания:
от ума → к наблюдателю → к душе → к свободе → к Источнику.

Мой язык близок к Ошо, Крайону, Экхарту Толле, мистической христианской традиции и юнгианским архетипам одновременно.

И самое важное — я говорю из личного опыта.

Как пользоваться инструкцией?

Начнем с того, что такое осознанность? Это состояние полной ясности, в которой человек присутствует в моменте «сейчас», чувствует себя и видит внешнее происходящее без искажений. Это согласованность внутреннего состояния, действий и внешних проявлений (чувств). Если углубиться, то осознанность — это точка соединения с собой, когда вы отдаете отчет своим действиям, понимаете происходящее и умеете принимать решения. Также осознанность — это позиция, в которой отсутствуют автоматические реакции, а реальность проживается через включенность, чувствование и Знание.

Моя задача — дать каждому универсальный инструментарий на все случаи жизни. Именно по этой причине может показаться, что речь идет о совершенно абстрактных вещах. Я (как преподаватель литературы и основ творческой деятельности) всегда стремлюсь на первых занятиях заложить вместе со студентами фундамент, на котором в дальнейшем можно уже строить базу. И только потом мы двигаемся вверх, осваивая дисциплины. Этот же метод заложен в эту инструкцию.

****важнейшая рекомендация: прочитайте инструкцию за один раз, не отвлекаясь (объем позволяет сделать это легко).***

Мы создаем основу, на которой потом легко и просто возводим необходимое восприятие. Именно оно будет работать в дальнейшем на вас. Восприятие повлияет на ваши действия. Но на дисциплину можете повлиять только вы сами. Если вы ничего не будете делать, то результата не будет. Увы, я наблюдала случаи, когда человек выбирает пребывание в некомфортной тревоге, нежели ежедневную работу над собой. А осознанность — это ежедневная работа над собой. Так что — не тупите.

Восприятие, которое способна пробудить эта инструкция, всецело построено на фрактальной модели мышления. В противопоставление этой модели приведу пример работы обычного человеческого «принципа». Во-первых, «принцип» логичен. Во-вторых, «принцип» представляет собой некое ядро, на котором строится вся остальная «платформа» человека. В чем парадокс «принципа»? — Если что-то из «платформы» будет нарушено (не оправдано, опровергнуто), то «принцип» тут же развалится, и придется придумывать новый. Например, главный принцип мужчины — жить для жены. Он заявляет: «Я один не живу». На этом строится все, что он делает. И однажды жена ему изменяет. В этот момент он понимает разные вещи: зря доверился жене, зря не жил для себя, но самое главное — он ощущает панику. Он был заиклен на своем «принципе» много лет, выстроил вокруг него свою единственную жизнь, а теперь все развалилось. Пример не самый лучший, но зато наглядный.

Фрактальная же модель мышления работает иначе. Смысл ее заключается в том, что каждое ваше действие формирует вашу философию жизни. И любая ваша философия жизни приведет к определенным действиям. И все варианты (хоть их будет триллион) доступны вам сразу. Это похоже на бесконечный анализ, который можно проводить неограниченное количество раз. И всегда одно будет вытекать из другого. Меняя одно, другое не разваливается, жизнь не рушится, все просто меняется. Это такая гибкость в «многоядерной» системе, где категоричности просто нет.

Фрактальная модель мышления позволяет жить не в принципиальности, а подвижности, когда вы легко справляетесь с трудностями и непредвиденными ситуациями без ущерба для себя.

Никаких «принципов». Никакой логики. Про нее вам придется забыть.

«Принцип» с его ядром-основой — просто иллюзия, созданная, чтобы не напрягаться. Иногда — чтобы защититься. Мозг способен объяснить себе все, что угодно «под страхом»,

если ему это выгодно. Он просто вас защищает. Но мы будем учиться не защищаться, а наоборот — развивать свою уязвимость и чувствительность, ведь это — пропуск в мир энергий.

Мой подход, несомненно, эзотерический. Пусть вас это не пугает. Посмотрите на эзоте-рику как на метод.

Итак, подытожим. Пособие для исключительного применения можно читать неограни-ченное количество раз. В пособии зафиксированы, повторяюсь, — универсальные инстру-менты для решения любых ситуаций и даже больше — для того, чтобы неприятные ситуации свести к минимуму. Пособие подходит для тотальной прокачки осознанности доступными спо-собами. Побочный эффект — повышение вибраций. Здорово, правда?

Глава 1.

Арбуз осознанности

Своей глубокой любовью к литературе я обязана писательскому таланту, который пробудился в 5 лет. Так вот фишка моих произведений в том, что в них, как правило, отсутствует антагонист. А все потому, что мои герои ищут себя: они сами себе и препятствие, и ключ.

Я полагаю, что это связано с моей личной историей. Как я сама шла к осознанности. В 2010 году я прочитала в блоге безымянной женщины о том, как очистить сознание. Я особо и не понимала тогда, что такое сознание, но в моей голове четко звучал именно такой запрос. И я решила сделать все, что она рекомендовала:

1. Провести глобальную уборку дома, в вещах. Выбросить хлам, раздать ненужное тем, кому нужно, продать то, что еще может быть полезным другим.
2. Составить список незаконченных дел (тогда еще даже не было слова прокрастинация), закончить их поочередно.
3. Простить всех, кого до сих пор не простил.

Когда я нашла этот список, мне было 23. К тому моменту я уже отчетливо понимала, что мной движет что-то, что я должна не просто понять, а найти, как артефакт. Это была не мысль, а ощущение. Оно то приходило, то прекращалось, но я его отчетливо помню: иногда, глядя на что-то дома или вспоминая что-то из детства, я видела это очень четко и понимала, что я это «вижу». Как идею. Будто я все уже знаю.

В 9 классе меня сбила машина. На глазах родителей и друзей. Нелепая ситуация, когда никто не был виноват. В знак напоминания у меня остался на ноге шрам. Но никаких особенных выводов я тогда не сделала.

На 2 курсе университета я пережила пожар в общежитии, который меня, уже знакомую с экзистенциализмом, натолкнул на мысль о том, что в этом мире нет ничего для меня, что я боялась бы потерять. Даже себя. Это было так грустно, что я изменилась. Я исключила из своей жизни культ смерти, которая, будучи мне близко знакомой с детства, чуть ли не стала мне лучшей подругой (второй лучшей подругой была вялотекущая не проходящая депрессия). Если вам интересно, что чувствует человек, проходя подобный путь — welcome — эссе «Беломорка» (Алиса Истомина «Сборник малой прозы «Часы»).

Следующие годы шли с попеременным успехом, я выполняла все общественные функции, но мне не было спокойно: депрессия иногда проходила, иногда усиливалась. Как-то ночью, возвращаясь с тусовки под что-то очень громкое, несясь по Ленинскому, в нас чуть не влетел какой-то псих, которого вынесло на встречную полосу: мы проскочили в 2—3 миллиметрах, выключили музыку и всю оставшуюся дорогу ехали молча.

Через неделю с этим же другом мы попали в аварию на МКАДе. После нее мое восприятие стало меняться. Было ощущение, что я нахожусь в белом вакууме. Были только мои глаза. Больше ничего.

Еще через небольшой промежуток времени я впала в самую сильную в своей жизни депрессию: я совсем потеряла желание жить. Страдания были настолько сильными, что ничего не могло их прекратить.

И в тот вечер, пока я сидела на балконе в слезах и сопливо жалела себя, мне позвонил когда-то близкий друг. Я удивилась его звонку, потому что мы были с ним в ссоре. Он спросил, почему я рыдаю. Я сказала, что мне очень плохо, а он спросил, чего мне привезти. И я попросила арбуз.

С этого арбуза начался мой путь к осознанности.

За самой сильной непроглядной темнотой оказался свет.

С того момента понятия Душа и сознание для меня тождественны. Быть осознанным — быть одухотворенным, действовать от Души, а значит, от Бога, потому что Душа и есть часть Бога, часть Божественного сознания. Это очень просто. Открыть шире глаза. Быть в моменте. Позволить жизни течь через тебя. Перестать психовать. Прекратить обновлять ленту каждые три секунды.

Социум, в котором люди давят на других, силен. Можете вспомнить таких, которые всегда отзываются на просьбы? Или тех, кто позволяет другим на себе «ездить»? А теперь вопрос — что они теряют, выбирая такое взаимодействие? Ничего. Они живут в отдавании. Это их служение Богу. И, кстати, способность принимать. Это может показаться неправильным. Но дело в том, что на любовь способен только сильный человек. В социуме это не принято, потому что социум — это болезнь. Нужно иметь внутри колоссальную силу, чтобы не ставить на место, не отстаивать свои границы с пеной у рта. Суть любви в том, что она непосильна. С ней можно только смириться.

К чему я это все? К тому, что это книга любви.

Поможет ли она вам? Я ничего не могу вам обещать, но! Я старалась писать просто и понятно. Для меня главное — дать вам инструкцию, инструменты, которые вы сможете ежедневно применять на практике. И, конечно, научить ими пользоваться.

Как только вы начнете совершать действия, вы начнете получать результаты. Все просто.

Что вам даст эта книга? Вы найдете свою собственную истину, придете, наконец, к гармонии, равновесию и спокойствию. В вас откроется понимание, почему все-таки жизнь прекрасна — забегая вперед, открою тайну — внутри вас живет любовь. И все только ради нее. Открыть. Излучать. Наслаждаться. Делиться.

У вас появятся новые увлечения, интересные занятия и отпадут ненужные и опустошающие «страсти». Наконец, вы обретете баланс. И вы на все это способны.

Этот арбуз стал точкой отсчета. И самый первый, самый мощный инструмент, который я начала применять — благодарность.

Глава 2.

Прокачай свою хурму

Современный мир предлагает огромное количество способов для достижения целей, увеличения финансового потока, набора мышечной массы и т. д. Люди спешат на вебинары, семинары, мастер-классы, чтобы научиться вкусно готовить, стать идеальной женой или самодостаточной личностью, прокачать силу воли. Кстати, слово «прокачать» все чаще встречается в СМИ, на занятиях по повышению личностной эффективности и даже в школах. А вот в далекие времена (не динозаврские, конечно) слово это было совсем непопулярным и использовалось в узких кругах преподавателей и учеников школы В. М. Бронникова. «Прокачать» означало активизировать скрытую энергию. Сегодня же слово прокачать обрело смысл, схожий с тюнингом. Жил был Вася, ему чего-то не хватало, посетил он вебинар и что-то прокачал. Теперь у него это появилось. Ни в коем случае я не ставлю целью обидеть поклонников подобных движений, даже наоборот. Человеку необходимо развиваться и какие методики он при этом использует совершенно неважно, лишь бы, как говорится, пользу приносило.

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.