

12+

Максим Патрушев

# ПУТЬ ГЕРОЯ: ДЫХАНИЕ МОЗГ ПОДСОЗНАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАСКРЫТИЮ  
ПОТЕНЦИАЛА



**Максим Патрушев**  
**Путь Героя. Дыхание. Мозг.**  
**Подсознание. Инструкция**  
**по раскрытию потенциала**

*<https://litres.ru/74274918>*

*ISBN 9785007067829*

**Аннотация**

В каждом из нас живёт древняя сила. Древний герой, который способен пройти Путь героя — архетипический сценарий, знакомый всем культурам мира. Каждый из нас может активировать его в любой момент, чтобы решить самые сложные жизненные задачи.

Прочитав эту книгу, ты узнаешь, как пройти свой Путь героя и активировать суперсилу, как при помощи дыхания превратить страхи и ограничения в ресурс, и как за 4 недели выйти на новый уровень своей жизни.

# Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Введение. О чём эта книга и для кого        | 6  |
| Часть 1. Вход. Твой старый сценарий         | 7  |
| Глава 1. Сцена, на которой мы играем        | 7  |
| Упражнение. Какие роли ты играешь?          | 10 |
| Глава 2. Твой мозг — главный ограничитель   | 11 |
| Три вида энергии                            | 11 |
| Экономрежим и турборежим                    | 14 |
| Упражнение. Где ты сейчас?                  | 14 |
| Глава 3. Откуда взялся Путь героя           | 16 |
| Что такое подсознание (или бессознательное) | 16 |
| Архетипы. Кто живёт внутри тебя             | 19 |
| Упражнение. Кто ты сейчас?                  | 19 |
| Часть 2. 4 недели практики                  | 20 |
| Обращение перед Частью 2                    | 20 |
| Глава 4. Этап 1. Обычный мир                | 21 |
| Состояние Сироты                            | 21 |
| Как это выглядит в сказках                  | 22 |
| Как это выглядит в обычной жизни            | 27 |
| Диагностика. Точка А                        | 28 |
| Дыхание. Почему мы начинаем с него          | 28 |
| Диафрагма. Наша главная дыхательная мышца   | 29 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Дыхание недели. Диафрагмальное    | 30 |
| Задание                           | 31 |
| Глава 5. Этап 2. Зов приключения  | 32 |
| Как это выглядит в сказках        | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

**Путь Героя. Дыхание.  
Мозг. Подсознание  
Инструкция по  
раскрытию потенциала**

**Максим Леонидович  
Патрушев**

© Максим Леонидович Патрушев, 2026

ISBN 978-5-0070-6782-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Введение. О чём эта книга и для кого**

Эта книга не о философии, не о «позитивном мышлении» и не о «силе воли». Она о конкретных действиях. Вы будете дышать, двигаться, писать, вспоминать, рисковать, падать, вставать и снова дышать.

Книга для тех, кому за 35, кто имеет работу, семью, обязательства, но ощущает пустоту, тревогу или чувство, что жизнь ускользает.

Здесь нет волшебных решений. Есть система: 12 этапов, 4 недели. В основе — дыхание, тело, рефлексия и маленькие шаги. Не нужно верить — нужно действовать.

# **Часть 1. Вход. Твой старый сценарий**

## **Глава 1. Сцена, на которой мы играем**

Мне было тридцать восемь. Я обожал кино и театр, но в детстве мне твердили, что таланта у меня нет. Я поверил.

Однажды я решился: записался в актёрскую студию. На первой репетиции мы играли этюды — корчили рожицы, притворялись животными, смешными и грустными людьми. По сути, ничего не получалось, но было увлекательно. Потом взяли пьесу, распределили роли и начали репетировать.

Сидя в зале, кажется, что всё просто: вышел, прочитал текст, поклонился, ушёл. Но это не так. Текст должен быть выучен наизусть, он должен стать частью тебя, проникнуть в сознание, чтобы ты мог мыслить им.

Играя роль, ты становишься другим человеком: с иным взглядом на мир, убеждениями, историей. Выходя на сцену, ты знаешь своё прошлое. Чем больше деталей проработаешь, тем органичнее будешь выглядеть.

На сцене нужно быть ярким, выразительным, чтобы тебя заметили. Обычные жесты и манеры неинтересны зрителю. Важно показать эмоцию, характер персонажа, а для этого нужна внутренняя энергия.

В театре есть понятия задачи и сверхзадачи. Задача — это способ достижения цели, а сверхзадача — сама цель. Когда ты понимаешь это, зритель видит импульс, интригу, посыл. Каждая пьеса имеет жёсткие рамки сценария и заканчивается именно так, как задумано.

Это был интересный период. Я заметил, что, вживаясь в персонажа, менялся и в жизни. Появлялись новые люди, дела, привычки. Репетируя роль богатого человека, я улучшил финансовое положение. Играя полицейского, стал более уважаемым. А роль добряка помогла наладить отношения с окружающими.

Я понял, что жизнь — это тоже театр.



## Упражнение. Какие роли ты играешь?

*Возьми лист бумаги или открой заметки. Напиши ответ. Кто я сейчас?*

*Примеры ролей: хороший работник, уставший человек, вечный должник, душа компании, одиночка, жертва обстоятельств, надёжный тыл, мечтатель. Какие твои? Напиши 3—5 ролей. Первое, что пришло в голову.*

## **Глава 2. Твой мозг — главный ограничитель**

В первой главе я говорил о театре: о ролях, сценариях и том, как вживание в образ меняет жизнь. А теперь представьте свою жизнь как театр. Какую роль вы играете? Главную? Второстепенную? Или вы просто участник массовки, который остаётся незамеченным?

Многие из нас — часть массовки. Выходим на сцену, проводим там время, уходим. И никто не замечает. Никто не аплодирует. И удовольствия никакого. Почему? Потому что не хватает энергии.

### **Три вида энергии**

В театре, как и в жизни, три источника энергии.

**Первый. Внутренняя энергия.** Это твоя база. Твой тонус, здоровье, сон, дыхание. Если внутренней энергии много — можешь играть любую роль. Если мало — даже на сцену не выйдешь. Когда поток внутренней энергии налажен, ты берёшь на себя ответственность. Играешь сложную, интересную роль. Не массовку, а главного персонажа. Появляется статус.

**Второй вид — энергия статуса.** Власть, влияние, уважение, деньги, возможности. Когда ты на хорошем счету, когда к тебе прислушиваются, когда твоё слово что-то значит — роль сама тебя держит. Сама питает.

**Третий вид — энергия от окружения.** Ты собираешь вокруг себя людей, которые реагируют на твои действия. Восхищаются. Поддерживают. Идут за тобой. Зрители, которые аплодируют. Их энергия возвращается к тебе. Даёт силы играть дальше. Лучше. Ярче. Увереннее.

*Три уровня. Три источника. Три этажа. Работает хотя бы один — держишься. Работают все три — летишь.*



# Экономрежим и турборежим

Почему энергии часто не хватает? Потому что мозг работает в экономрежиме. Когда энергии мало, мозг переключается на выживание. Экономит силы. Не рискует. Не высовывается. В этом режиме ты не способен на яркую игру. Реагируешь на обстоятельства, а не творишь.

Когда энергии достаточно — мозг переключается в турборежим. Появляются возможности. Готовность рисковать. Способность влиять.

Разница — в 20 раз. Мозг может работать эффективнее. Если дать ему нужное топливо. Топливо — кислород. Способ доставить — дыхание.

Подробно про митохондрии, АТФ и то, как именно работает эта система, я рассказал в первой книге — «Нейродыхание. Активация жизни». Там вся базовая физиология. А здесь пойдём дальше. Здесь — стратегии.

## Упражнение. Где ты сейчас?

*Ответ честно. Можно записать, можно просто подумывать.*

*1. Какой у меня уровень энергии? Оцени от 1 до 10. 1 — еле ползаю, 10 — энергия через край, горы сворачиваю.*

*2. Какую роль я сейчас играю? Главную? Второстепенную? В массовке? На что я могу влиять в своей жизни?*

*3. Кто мои зрители? Кто на меня смотрит? На кого я влияю? Семья? Друзья? Коллеги? Или я один?*

## **Глава 3. Откуда взялся Путь героя**

Ты когда-нибудь замечал, что почти все фильмы, книги и мифы построены одинаково? Герой живёт обычной жизнью. Вдруг получает зов. Сначала отказывается. Потом встречается наставника. Переходит через порог. Проходит испытания. Сталкивается с главным страхом. Побеждает. Возвращается другим — и приносит дар.

Этот сюжет называется Путь героя. Его описал американский исследователь мифов Джозеф Кэмпбелл. Он изучил тысячи историй со всего света — от древних мифов до современных фильмов. И обнаружил: везде одна и та же структура. «Звёздные войны». «Властелин колец». «Гарри Поттер». «Матрица». Все они — про Путь героя. Почему этот сюжет работает? Потому что это не просто литературный приём. Это программа, которая записана в глубине нашей психики.

### **Что такое подсознание (или бессознательное)**

Ещё в конце XIX века австрийский врач Зигмунд Фрейд заметил странную вещь. Его пациенты страдали от симптомов, причины которых не помнили. Фрейд предположил: в

психике есть область, куда вытесняются болезненные воспоминания, желания и страхи. Он назвал её бессознательным (или подсознанием).

Позже его ученик Карл Юнг пошёл дальше. Он сказал, есть не только личное бессознательное (твои вытесненные воспоминания), но и коллективное бессознательное — общая для всех людей глубинная память, которая досталась нам от предков. В ней живут архетипы.

**Подсознание** — это не какая-то мистическая штука. Это огромный пласт твоей психики, который работает без твоего сознательного контроля. Оно хранит привычки, страхи, установки, сценарии. Оно управляет твоими автоматически реакциями. И оно напрямую связано с энергией. Когда энергии мало — подсознание забирает управление на себя. Оно выбирает самые безопасные, самые знакомые, самые экономные сценарии. Когда энергии много — у тебя появляется доступ к сознательному выбору.



# Архетипы. Кто живёт внутри тебя

Юнг заметил, что в снах, мифах, религиях и культурах разных народов повторяются одни и те же образы. Мудрый старец. Тёмный враг. Прекрасная принцесса. Злой тиран. Герой. Он назвал эти образы архетипами.

Четыре главных архетипа на твоём пути: Сирота, Искатель, Воин, Маг. Путь героя — это путешествие из Сироты в Мага. Через Искателя и Воина.

## Упражнение. Кто ты сейчас?

*На кого ты сейчас больше похож? На Сироту? (терплю, жду, не могу повлиять). На Искателя? (ищу, пробую, но не довожу до конца). На Воина? (действую, преодолеваю, но выгораю). На Мага? (творю, влияю, помогаю другим). Отвечай честно.*

## **Часть 2. 4 недели практики**

### **Обращение перед Частью 2**

Дорогой читатель, есть важный момент. До этого мы лишь беседовали: я объяснял, ты слушал. Это полезно, но недостаточно.

Теперь включаемся. Дальше не будем просто говорить. Будем действовать. Поэтапно. Каждый день. Выполнять простые задания. И менять жизнь.

Не читай всё сразу. Прочитай главу и сразу действуй. Иначе это станет ещё одной книгой на полке. Готов? Тогда начнём.

# **Глава 4. Этап 1. Обычный мир**

## **(Неделя 1. Сирота → Искатель. Отправление)**

Что такое обычный мир? Это жизнь, которую ты проживаешь изо дня в день. Один и тот же маршрут. Одни и те же лица. Одни и те же разговоры. Утром — будильник. Вечером — усталость. И так по кругу.

Вроде бы всё нормально. Есть работа, есть дом, есть семья. Но внутри — пустота. Или раздражение. Или глухая тоска. А где-то на антресолях лежат мечты. Но нет времени. Нет энергии. Нет ресурсов. А если честно — нет сил даже думать об этом.

Это зона комфорта. Но не потому, что в ней комфортно. А потому, что ты привык.

## **Состояние Сироты**

В архетипическом сценарии это состояние называется Сирота. Сирота — это тот, кто считает, что от него ничего не зависит. Слишком много забот. Слишком много «надо» и слишком мало «хочу». Сирота говорит: «У меня нет вы-

бора», «Так сложились обстоятельства», «Все так живут», «Мне не везёт».

Сирота не действует. Сирота реагирует. Сирота ждёт. Ждёт, когда начальник похвалит, когда партнёр изменится, когда кризис кончится, когда кто-то придёт и спасёт. Но спасения нет. Потому что Сирота — это не судьба. Это роль.

## **Как это выглядит в сказках**

**Кейс 1. Вакула («Ночь перед Рождеством», Н. В. Гоголь)**

Вспомните школьную программу: Николай Васильевич Гоголь, «Ночь перед Рождеством». В этом произведении есть кузнец Вакула.

Представьте: небольшая украинская деревня зимой. Снег, дым из труб. В центре — кузница, где работает Вакула. Он силен и талантлив. Вакула куёт подковы и чинит плуги, но по ночам пишет иконы. Его работы так красивы, что их заказывают даже из соседних деревень. Его руки помнят и молот, и кисть.

Но у него есть слабость — Оксана, дочь богатого казака. Гордая и красивая, она смеётся над ним и не замечает его

чувств. А он любит её.

Он мог бы уехать или найти другую, но каждый вечер идёт мимо её дома и смотрит на свет в окне.

Вакула — Сирота, но не из-за бедности. Он не верит, что достоин такой девушки, и живёт чужой жизнью. Кто не помнит этот фильм? Я пересматривал его много раз. Джонни Депп великолепно играет, романтика пиратов, солёный ветер, шпаги, проклятое золото и чёрные паруса создают незабываемую атмосферу.

## **Кейс 2. Иван-царевич («Царевна-лягушка»)**

Помните сказку, которую нам рассказывали в детстве? Про трёх братьев, стрелы и лягушку, оказавшуюся царевной.

У царя было три сына. Двое старших — умные, хозяйственные, практичные. Отец прислушивался к ним. А младший, Иван, слыл «дураком». Ему ничего не поручали, от него ничего не ждали. Он привык, что его не воспринимают всерьёз, и сам не верил в себя.

Иван не пытался что-то доказывать. Жил на вторых ролях, смирившись с ролью третьего, незначительного. Когда отец велел пустить стрелы, Иван сделал это как умел, без особой

надежды. Куда уж мне?

Его стрела упала в болото, к лягушке. Братья восприняли это как позор, а для Ивана это стало началом. Он ещё не знал, что под лягушачьей кожей скрывается Василиса Премудрая — его судьба.

Этот мир казался Ивану обычным: болото, роль «дурака», сиротство.

### **Кейс 3. Золушка (братья Гримм)**

Кто не знает историю Золушки? В детстве её читали нам все. Братья Гримм — «Золушка».

Золушка живёт в огромном доме, но у неё нет своего угла. Она спит на кухне возле очага. Весь день она занята работой: уборкой, стиркой, готовкой, шитьём.

Мачеха приказывает, сёстры насмеются, а она не смеет возразить. Она даже не помнит, когда в последний раз делала что-то для себя.

У неё есть мечты, но они погребены под грудой повседневных забот. Она не верит, что может изменить свою судьбу. Её мир — это пепел, старые тряпки и бесконечные при-

казы.

Но внутри неё живёт что-то, что пока не угасло.

Золушка тоже Сирота. Не потому, что у неё нет родителей, а потому, что она, вместо того чтобы сиять, занимается рутиной, которая её уничтожает. Вспомните историю, которая покорила весь мир. Про мальчика, жившего под лестницей и ставшего самым известным волшебником.



# Как это выглядит в обычной жизни

Не нужно придумывать сказку. Она уже существует. В ней нет фей и волшебных существ, зато есть офис.

Каждый день ты приходишь на работу в одно и то же время. Садись на своё привычное место, пьёшь одну и ту же чашку кофе, общаешься с теми же людьми, отвечаешь на одинаковые письма, закрываешь одни и те же задачи.

А потом — дом. Диван, телефон, бесконечная лента новостей, еда и сон. Чтобы завтра всё повторилось.

Тело напоминает о себе: усталость по утрам, боли в спине, выросший живот. «Ну, возраст», — думаешь ты. Отношения? Всё ровно, без ссор и страстей. Просто рядом, или никого. Мечты? Они остаются мечтами: «Когда-нибудь», «Когда дети вырастут», «Когда накоплю деньги». «Когда...»

Ты узнаёшь себя?

Это не драма. Это просто обычный день сурка. Твоя реальность.

## Диагностика. Точка А

Прежде чем отправляться куда-то, важно понять, где ты находишься. Ответь честно и запиши свои мысли:

1. Как ты просыпаешься? С бодростью или уже уставшим? С желанием встать или с мыслью «ещё пять минут»?
2. Как ты чувствуешь себя в течение дня? Хватает ли энергии до вечера, или ты начинаешь уставать после обеда?
3. Что тебя не устраивает в жизни? (Работа, отношения, здоровье, деньги, дом — выбери 3—5 пунктов)
4. Какие мечты лежат без дела? Что ты откладываешь на потом годами?

Сохраните эти ответы. Через четыре недели вернитесь к ним и увидите, как изменилось ваше восприятие.

## Дыхание. Почему мы начинаем с него

В этой книге мы не будем подробно рассматривать физиологию. Я уже делал это в первой книге — «Нейродыхание. Активация жизни». Там мы подробно говорили о митохондриях, АТФ, кислородных режимах и о том, почему мозг в «экономрежиме» производит в 20 раз меньше энергии, чем в «турборежиме». Здесь же мы коснёмся этого вопроса крат-

ко, чтобы ты понял, зачем мы дышим.

В обычной жизни большинство людей дышат поверхностно и вяло. Они дышат грудью, часто задерживая дыхание (не осознанно, а просто из-за зажатости тела). Из-за этого организм получает мало кислорода. А без кислорода митохондрии, наши клеточные электростанции, вырабатывают ничтожно мало энергии. Мозг переходит в «экономрежим».

Что это значит на практике? Ты просыпаешься уставшим, днём ощущаешь туман в голове, а к вечеру чувствуешь, что сил ни на что не осталось. И главное — ты не ощущаешь своих способностей, желаний и возможностей.

## **Диафрагма. Наша главная дыхательная мышца**

Диафрагма — это большая мышца в форме купола, которая разделяет грудную клетку и живот. Она работает как насос, помогая нам дышать.

Когда мы дышим правильно и глубоко, диафрагма опускается и поднимается, массируя внутренние органы, улучшая кровообращение и стимулируя блуждающий нерв.

Блуждающий нерв — это главная коммуникационная ли-

ния между мозгом и телом. Он отвечает за расслабление, спокойствие и восстановление. В состоянии расслабленности мы способны творить, видеть перспективы и чувствовать себя живыми. В напряжении мы можем только выживать, реагировать и терпеть.

Поэтому мы начинаем с диафрагмального дыхания не потому, что это основа, а потому что без расслабленной диафрагмы мозг остаётся в режиме экономии. Он думает, что вокруг пустыня, ресурсов нет, нужно сидеть тихо и не выделяться.

В течение следующих четырёх недель мы будем постепенно увеличивать уровень энергии и активировать мозг. Для этого мы будем использовать дыхание — природный механизм, который нам дан.

Каждая неделя — новый тип дыхания, от простого к сложному. Не нужно верить, нужно делать.

## **Дыхание недели. Диафрагмальное**

Вот несколько простых шагов:

1. Примите удобное положение сидя или лежа.
2. Положите руку на живот.

3. Вдохните через нос, живот должен расшириться. Грудь и плечи остаются неподвижными.
4. Выдохните через рот, втягивая живот.
5. Повторяйте это упражнение 5—10 минут утром и вечером.

Всё, что нужно — это выполнять эти действия.

## Задание

1. Пройди диагностику «Точка А» и запиши результаты.
2. Практикуй диафрагмальное дыхание по утрам и вечерам (хотя бы по 5 минут).
3. В течение дня наблюдай за собой: где ты чувствуешь себя «в офисе», где «сидишь на диване», где «тело ноет» и где «мечты спрятаны на антресолях».

## **Глава 5. Этап 2. Зов приключения**

### **(Неделя 1. Первый сигнал)**

Ты прошел диагностику и увидел свою стартовую точку. Возможно, узнал себя в Золушке, которая вместо блеска погружена в рутину, или в Вакуле, который сомневается в своей достойности любви.

Дни идут. Все как обычно.

Но в какой-то момент что-то меняется. Не обязательно громкое или страшное. Просто появляется сигнал.

Это зов.

### **Как это выглядит в сказках**

**Кейс 1. Вакула («Ночь перед Рождеством», Н. В. Гоголь)**

Вакула стоял в своей кузнице. Оксана снова прошла мимо, даже не взглянув на него. Сердце сжалось. Он уже почти сдался.

И вдруг — её слова.

Она сказала подругам: «Если он принесёт мне черевички, в которых ходит сама царица, я выйду за него замуж».

Это не просьба. Это насмешка. Никто не верил, что он сможет это сделать.

Но Вакула услышал это иначе. Для него это был не вызов, а шанс. Единственный.

Зов прозвучал для него не как просьба, а как удар. Он не знал, как достать черевички у царицы, но понимал: если не попытается, потеряет её навсегда.

## **Кейс 2. Иван-царевич («Царевна-лягушка»)**

В предыдущей главе Иван смирился с ролью «шута», на которого никто не обращает внимания. Он выпустил стрелу наугад, и она упала в болото, прямо к лягушке.

Для братьев это стало позором, а для Ивана — началом.

Он ещё не знает, что под лягушачьей кожей скрывается Василиса Премудрая, которая будет печь хлеб лучше городских пекарей и ткать ковры, вызывающие зависть у самого царя.

Зов пришёл к ним как насмешка: «Иди к лягушке». Иван мог выстрелить ещё раз, мог отказаться, мог сказать отцу: «Не хочу, стыдно».

# 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.