

ДМИТРИЙ КУРГАНОВ



КОД СИНХРОННОСТИ

Как настроить разум
на исполнение желаний

Дмитрий Курганов
**Код синхронности: Как
настроить разум на
исполнение желаний**

*<https://litres.ru/74295614>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы когда-нибудь замечали: стоит подумать о человеке, как он звонит? А стоит сфокусироваться на конкретной машине, как она попадает на каждом перекрестке?

Эзотерики называют это магией, физики — квантовой запутанностью, а нейробиологи — работой ретикулярной формации мозга.

«Код синхронности» Дмитрия Курганова — это научный подход к тому, что принято считать чудом. Никаких призывов «просто мыслить позитивно». Только прикладная когнитивистика и четкий алгоритм управления своей реальностью.

Опираясь на свежие исследования работы мозга, автор объясняет:

- Как очистить ум от тревожного шума и сбросить чужие цели;

- Почему эволюция заставила нас концентрироваться на негативе и как это «взломать»;

- Как с помощью 30+ практических упражнений настроить фильтры восприятия на нужную частоту.

Хватит ждать удачного стечения обстоятельств. Нейропластичность позволяет перепрограммировать мозг — и синхронность станет вашей повседневностью.

Содержание

Введение: Иллюзия случайности	6
Глава 1. Нейробиология чуда: Как ваш мозг фильтрует реальность	12
1. Встроенный фильтр спама: Что такое ретикулярная активирующая система	12
2. Слепая зона мозга: Почему мы в упор не видим новых возможностей	23
3. Ловушка выживания: Как эволюция заставила нас концентрироваться на негативе	34
4. Тревога как сбитый фокус: Почему страх блокирует нужные совпадения	46
5. Нейропластичность в действии: Как перепрограммировать базовые настройки ума	54
6. Внимание — это валюта: Куда прямо сейчас уходит ваша ментальная энергия	65
7. Эффект красной машины: Первое практическое доказательство работы фокуса	77
8. Саммари главы: Инструкция по переключению тумблера внимания	86
Глава 2. Квантовый наблюдатель в быту: Как ожидания формируют сценарии	97
1. От физики к психологии: Что эффект наблюдателя значит для обывателя	97

2. Самоисполняющиеся пророчества: Как мы сами пишем сценарий завтрашнего дня	103
3. Эффект плацебо и ноцебо: Сила слепой веры в повседневной жизни	111
4. Иллюзия объективности: Почему два человека живут в разных мирах	121
5. Точка сборки реальности: Как внутреннее состояние определяет вероятности	130
6. Вибрации без мистики: Научный взгляд на эмоциональные частоты мозга	137
7. Синхроничность Карла Юнга: Когда совпадения перестают быть случайными	147
8. Информационное поле: Как мы считываем скрытые социальные сигналы	157
9. Ловушка подтверждения: Как заставить этот когнитивный сбой работать на успех	165
10. Саммари главы: Дневник осознанного наблюдения за реальностью	174
Конец ознакомительного фрагмента.	182

Код синхронности: Как настроить разум на исполнение желаний

Введение: Иллюзия случайности

Представьте себе обычный вторник. Вы торопитесь на работу, нервно попивая остывший кофе, и вдруг, краем глаза, замечаете на обочине красную машину той самой марки, которую вы вчера вечером разглядывали в интернете. Вы не придали этому значения, но спустя пару часов, выглянув в окно офиса, видите еще одну. А к вечеру, возвращаясь домой, застреваете в пробке, где пять таких же машин стоят одна за другой. Случайность, скажете вы. Простое совпадение, которое ничего не значит. Но что, если я скажу вам, что это не совпадение и не случайность, а результат грубой, но эффективной работы механизма, который дремлет в каждом из нас? Этот механизм — ваша ретикулярная активирующая система (РАС), и она только что сняла для вас шоры.

Вы когда-нибудь замечали, как вещи, о которых вы долго думаете, буквально начинают преследовать вас в реальности? Стоит вам поругаться с начальником, как следующая песня в плеере оказывается о предательстве, а на ленте ново-

стей всплывает статья о токсичных коллективах. Стоит вам влюбиться, и вы начинаете видеть имя этого человека повсюду: в книгах, вывесках, случайных сообщениях. Эзотерики с придыханием называют это магией или кармическими знаками. Физики-романтики, читавшие популярные статьи о квантовой запутанности, начнут рассуждать о нелокальности Вселенной и передаче информации на расстоянии. Но нейробиологи, эти трезвые прагматики с датчиками на головах, скажут вам просто: это математика восприятия. И если вы дочитаете это введение до конца, вы уже никогда не сможете смотреть на мир по-старому.

За последние двадцать лет, благодаря развитию функциональной магнитно-резонансной томографии, мы получили возможность буквально заглянуть в черный ящик мозга. И знаете, что мы там увидели? Хаос. Каждую секунду на наши органы чувств обрушивается более одиннадцати миллионов бит информации. Свет, звук, запахи, тактильные ощущения, положение тела в пространстве — это лавина данных. Но вот парадокс: наш сознательный ум, наш фокус внимания способен обработать лишь жалкие пятьдесят бит в секунду. Вы понимаете масштаб этого несоответствия? Одиннадцать миллионов против пятидесяти! Это как пытаться выпить океан чайной ложкой. Мы бы просто сошли с ума от перегрузки, если бы не существовало спасительного механизма грубой фильтрации. Именно этой работой занимается ретикулярная формация — веретенообразная структура нейронов в ство-

ле мозга, которая служит тем самым охранником на входе. Она решает, какую информацию пропустить на уровень сознания, а какую отправить в корзину с пометкой «неважно».

И вот здесь кроется тот самый невероятный, судьбоносный обман, который мы называем «иллюзией случайности». Дело в том, что РАС не просто фильтрует информацию по тому, насколько она яркая или громкая. Она фильтрует информацию по тому, насколько она важна для вас в данный момент. Ваш мозг устроен лениво и энергозатратно. Ему проще проигнорировать новое, чем обрабатывать его. Поэтому он ждет от вас четкого приказа: «Что нам искать?». Когда вы задумываетесь о красной машине, вы неосознанно даете этот приказ своей ретикулярной системе. Вы говорите ей: «Эй, это теперь приоритет номер один». И она, как послушный алгоритм, тут же перестраивает свои синаптические фильтры, начиная пропускать в ваше сознание именно те сигналы, которые раньше игнорировала.

Но это не самое интересное. Самое интересное — это эволюционная ловушка, в которую мы все попадаем. В исследовании, опубликованном еще в 2013 году в журнале *Psychological Bulletin* (агрегирующем множество данных), было подтверждено, что человеческий мозг по умолчанию настроен на поиск угроз. Это называется склонностью к негативу. Нашим предкам, бегающим от саблезубых тигров, было жизненно необходимо заметить опасность быстрее, чем они заметят цветок на лугу. И эта настройка, увы,

никуда не делась. Мы считываем недовольное лицо начальника быстрее, чем улыбку коллеги. Мы запоминаем неудачи ярче, чем победы. Именно поэтому, если вы просыпаетесь с мыслью «Сегодня будет ужасный день», ваша РАС послушно начинает искать подтверждение этой гипотезе. Вы замечаете пробку, хмурое небо, грубость продавщицы в кофейне — и убеждаетесь: «Я же знал!». А пропущенные зеленые волны светофоров, улыбка прохожего и хороший кофе остаются в той самой слепой зоне мозга. Это не мистика. Это нейробиология, поставляющая вам аргументы для вашего же пессимизма.

Итак, мы получаем парадокс. С одной стороны, вера в то, что мир — это случайный хаос, блокирует наши способности. Но если мы знаем механизм фильтрации, мы не можем считать случайностью то, что наш мозг сам спроектировал. В Стэнфордском исследовании 2020 года, посвященном нейропластичности, группа ученых под руководством доктора Эндрю Хьюбермана продемонстрировала, что внимание не просто пассивный процесс. Это активный навык, который можно тренировать, подобно мышце. Когда вы целенаправленно ищете подтверждения своим намерениям, вы меняете электрохимический состав своего мозга. Нейроны, отвечающие за обработку нужной информации, начинают образовывать более крепкие связи. Вы буквально протаптываете нейронную тропинку, которая вскоре становится широкой автострадой. Вы прокладываете новые пути восприятия, по ко-

торым ваша РАС начнет гнать информацию автоматически. Поэтому в своей книге я буду называть вас не читателем и не учеником. Я буду называть вас Архитектором. Архитектором своей системы фильтрации реальности. Эта книга — не про «стань миллионером за три дня» и не про «силу положительного мышления» в ее примитивном, инфантильном варианте. Мы не будем притворяться, что проблем не существует. Это было бы глупо и научно необоснованно. Мы поговорим о другом: о том, как переключить тумблер вашего фокуса с режима «выживание и поиск проблем» на режим «поиск решений и возможностей».

Я предлагаю вам жестокий, но честный эксперимент. На протяжении всей книги мы будем постепенно разбирать вашу реальность на винтики. Мы выясним, куда утекает ваша ментальная энергия и как избавиться от ментальных шумов, которые забивают эфир вашей ретикулярной формации. Мы найдем ваши страхи, которые работают как мощные глушилки сигналов, и мы запрограммируем вашу систему на то, чтобы она ловила не просто случайные волны, а именно ту частоту, на которой вещает ваша собственная, истинная цель. И знаете, что случится, когда вы начнете это делать? Внезапно мир, который казался хаотичным и враждебным, начнет отвечать вам синхронностью. Вы перестанете чувствовать себя жертвой обстоятельств и начнете ощущать себя партнером реальности.

Практическое упражнение «Фотография слепой

ЗОНЫ»

Не закрывая книгу, найдите лист бумаги и ручку. Сядьте поудобнее и вспомните свой последний «плохой день». Тот день, когда, по вашему мнению, всё валилось из рук. Опишите его максимально подробно — что пошло не так? Пробка? Опоздание? Конфликт? Пусть будет список из пяти пунктов.

А теперь задайте себе вопрос: что вы игнорировали в тот день? Обратите внимание — ваш мозг зафиксировал негатив. Но ведь было и что-то нейтральное или даже хорошее? Вспомните: вы слушали подкаст? Пили кофе? Заметили солнце, пробивающееся сквозь тучи? Сейчас ваша задача — на этом же листе написать пять вещей, которые случились в тот же день, но которые ваша ретикулярная система отфильтровала как «шум» из-за того, что вы были заняты негативом.

Это простое упражнение — ваш первый шаг к овладению инструментом внимания. Вы только что физически увидели, как работает ваша слепая зона. Запомните это ощущение. Именно здесь, в этой точке осознания, начинается путь от иллюзии случайности к осознанному коду синхронности. Переверните страницу. Наше путешествие только начинается.

Глава 1. Нейробиология чуда: Как ваш мозг фильтрует реальность

1. Встроенный фильтр спама: Что такое ретикулярная активирующая система

Итак, мы закончили предыдущий разговор на том, что ваш мозг — не беспристрастный регистратор событий, а пристрастный наблюдатель, который каждую секунду решает, что пустить в эфир вашего сознания, а что отправить в мусорную корзину. Но давайте теперь копнем глубже и разберемся, кто именно сидит в этой будке наблюдателя, как он устроен и, главное, как им управлять. Потому что, пока вы не познакомитесь с ним лично, он будет работать на те настройки, которые загрузили в него ваши родители, учителя, прошлые травмы и случайные новости из телевизора. И поверьте, эти настройки, как правило, далеки от того, чтобы помогать вам исполнять желания.

Ретикулярная активирующая система — или, как я люблю ее называть для простоты, РАС — это не какая-то абстрактная эзотерическая субстанция. Это вполне конкрет-

ное анатомическое образование, расположенное в стволе вашего мозга, между спинным и средним мозгом. Представьте себе пункт управления полетами в аэропорту. Каждую секунду к этому пункту поступают тысячи радиосигналов от самолетов, но оператор не может слушать все одновременно. Он фокусируется на тех, кто заходит на посадку, кто запрашивает разрешение на взлет или кто подает сигнал тревоги. Остальные сигналы он просто игнорирует, хотя они физически существуют в эфире. Ваша РАС — это тот самый оператор, и она работает по строгому протоколу: она пропускает только те сигналы, которые соответствуют двум главным критериям. Первый критерий — это новое. Если что-то резко меняется в окружающей среде — громкий звук, яркая вспышка, неожиданное движение — РАС мгновенно поднимает тревогу и переключает на это все ваше внимание. Это эволюционный остаток, который спасал жизнь нашим предкам: заметить тигра в кустах важнее, чем любоваться цветами. Второй критерий — это значимость. А значимость, в свою очередь, определяется тем, насколько данный сигнал связан с вашими текущими целями, потребностями и эмоциональными состояниями. И вот здесь-то и кроется главный секрет, ради которого я пишу эту книгу.

В 1990-х годах, когда функциональная магнитно-резонансная томография только начинала входить в клиническую практику, нейробиологи провели серию опытов, которые наглядно продемонстрировали работу РАС. Один из са-

мых показательных опытов, который многократно повторялся в различных вариациях, заключался в следующем. Испытуемым показывали видеозапись, на которой группа людей в белых футболках перебрасывала баскетбольный мяч. Задачей испытуемых было считать количество передач между игроками в белых футболках. Это требовало высокой концентрации внимания. И знаете, что произошло? Примерно половина участников опыта вообще не заметила, что в середине записи на площадку вышел человек в костюме гориллы, остановился в центре, побил себя в грудь и медленно удалился. Они были настолько сфокусированы на задаче подсчета передач, что их РАС отфильтровала человека в костюме гориллы как неважный шум. Это классический пример слепоты невнимания, и он превосходно показывает силу нашей системы отбора. Если вы дали РАС задачу считать мячи, она не пустит в сознание гориллу. Но если бы вы дали задачу искать странные объекты, она бы выцепила гориллу мгновенно, а мячи остались бы фоном. Понимаете, к чему я веду? РАС не видит объективной реальности. Она видит только то, что вы ей приказали искать.

Теперь перенесем этот опыт из лаборатории в вашу повседневную жизнь. Представьте, что вы идете по улице, думая о том, что у вас заканчиваются деньги и нужно срочно найти подработку. Ваша РАС мгновенно перестраивается на волну поиска угроз, связанных с деньгами. И что вы замечаете? Вы видите вывески банков, объявления о кредитах,

хмурые лица людей, которые, как вам кажется, тоже испытывают финансовые трудности. Вы проходите мимо яркой вывески с объявлением о наборе на курсы, которые могли бы удвоить ваш доход, но вы ее не видите, потому что ваша РАС не получила команду искать возможности — она получила команду искать дефицит. Это не метафора, это буквально физиология вашего мозга. В исследовании, опубликованном в журнале *Nature Neuroscience* в 2019 году, группа ученых под руководством профессора Лизы Фельдман-Барретт показала, что эмоциональное состояние напрямую модулирует работу ретикулярной формации. То есть, когда вы тревожны, ваша РАС буквально сужает периферическое зрение (в переносном смысле), делая вас слепым к возможностям, но очень чувствительным к опасностям. И это никакая не магия — это химия.

Давайте рассмотрим, как это работает на примере отношений. Допустим, вы после болезненного разрыва убеждены, что «все мужчины (или женщины) — эгоисты и предатели». Вы не просто так думаете — эта мысль становится инструкцией для вашей РАС. И теперь, когда вы встречаете нового человека, ваш мозг начинает сканировать его поведение на предмет эгоизма и предательства. Вы не замечаете, как он уступил вам место в метро, или как он внимательно слушал вас на свидании. Но вы мгновенно фиксируете, что он опоздал на пять минут или не спросил, как прошел ваш день. И вы говорите себе: «Ну вот, я же знала!». Ваша РАС

только что предоставила вам убедительные доказательства вашей же собственной гипотезы, отфильтровав все возражения. Это называется подтверждающим уклоном, и оно работает как часы, подпитываемые вашей ретикулярной системой. Вы живете в мире, который вы сами себе сконструировали, а потом удивляетесь, почему реальность такая несправедливая.

Но самое удивительное, что РАС — это не какой-то неизменный жесткий диск с предустановленной программой. Это — нейронная сеть, подчиняющаяся законам нейропластичности. Это значит, что каждый раз, когда вы переключаете свое внимание на что-то новое, вы буквально перестраиваете связи в этой сети. Чем чаще вы даете своей РАС одну и ту же команду, тем прочнее становится нейронная дорожка, по которой эта команда идет. Вспомните эффект красной машины, о котором я говорил во введении. Вы задумались о машине — и она начала попадаться вам повсюду. Но что, если бы вы не просто задумались, а сознательно решили, что вы хотите видеть вокруг себя доброжелательных людей, интересные возможности и подтверждения того, что жизнь складывается удачно? Что, если бы вы каждое утро, просыпаясь, давали своей РАС команду: «Сегодня я ищу пути для роста»? Просто попробуйте провести мысленный опыт. Представьте, что вы сейчас находитесь в комнате. Осмотритесь. Что вы видите? Наверняка какие-то привычные предметы. А теперь закройте глаза на десять секунд и

скажите себе: «Я хочу найти в этой комнате всё, что имеет круглую форму». Откройте глаза. Вы вдруг увидите круглые часы, кружку, кнопку на пульте, монету на столе, которую вы никогда раньше не замечали. Они же там были всегда! Но ваша РАС игнорировала их, потому что у нее не было задачи их искать. Увидели, как это просто? Это и есть рычаг управления реальностью.

Теперь давайте спустимся с теоретических высот на грешную землю и поговорим о самом распространенном враге синхронности — о тревожном шуме. Тревога — это такое состояние, когда ваша РАС работает на пределе, как пожарная сирена, которая не выключается. Она сканирует пространство на предмет угроз непрерывно, без остановки. И она их находит, даже если их нет. В клинической психологии это называется «познавательная сверхнастороженность». Вы замечаете странное сердцебиение — вы ищете подтверждения болезни. Вы замечаете, что начальник на вас не смотрит — вы ищете подтверждения увольнения. В результате ваша умственная энергия, которая могла бы быть направлена на творчество, планирование, радость, целиком уходит на кормление этой сирены. А самое страшное, что тревога делает ваш фокус слишком узким. Вы перестаете видеть не только возможности, но и реальную помощь от окружающих. Сколько раз вы, будучи в стрессе, игнорировали звонок друга или предложение коллеги о помощи только потому, что ваша РАС была занята пережевыванием навязчивой мысли?

Сотни раз. И каждый раз вы теряли не просто минуту — вы теряли шанс на синхронность.

Но давайте не будем впадать в уныние. Я не для того рассказываю вам всю эту физиологию, чтобы вы почувствовали себя беспомощной жертвой собственного мозга. Я рассказываю это для того, чтобы вы поняли: у вас есть инструмент, и он у вас под рукой. Ваша РАС, как и любая другая система в организме, нуждается в чистке и настройке. Первый шаг этой настройки — осознание того, что фильтр существует. Пока вы живете в иллюзии, что вы «объективно видите мир», вы — раб своих привычек. Как только вы признаете, что видите только то, что ищете, вы становитесь оператором, а не пассажиром.

Один из моих клиентов, назовем его Андрей, был типичным представителем «синдрома отличника». Он все время искал подтверждения своей некомпетентности. Каждое утро он сканировал свою почту в поисках критики, каждую встречу он ждал подвоха. Его РАС была натренирована искать ошибки. И он их находил. Его карьера буксовала, потому что он боялся предлагать новые идеи — ведь если он их предложит, то найдет, где они несовершенны, и его внутренний критик скажет: «Я же говорил, ты ни на что не способен». Когда мы начали работать с его фильтрами, я дал ему простое задание. Каждый вечер он должен был записывать три вещи, которые у него получились хорошо, и три возможности, которые он увидел за день, но не использовал. Первую

неделю он мучился — он физически не мог их найти. Его РАС сопротивлялась, потому что она была заточена на поиск «плохого». Но через десять дней, благодаря нейропластичности, его мозг начал перестраиваться. Он начал замечать, как коллеги улыбаются ему, как его проект хвалят, как в переговорах появляются возможности, о которых он раньше не думал. Через месяц он не только повысил свою продуктивность, но и получил повышение. Он не изменил свою жизнь — он изменил фильтр, через который смотрел на нее. И реальность подстроилась под новый фильтр.

Это не магия, это строгая математика вероятностей. Возможности всегда есть. Они витают в воздухе, как те невидимые радиоволны, которые пронизывают вашу комнату прямо сейчас. Вы не слышите музыку, потому что у вашего радио не включен приемник на нужной частоте. Как только вы поворачиваете ручку настройки, музыка появляется из ниоткуда, хотя она всегда была здесь. Так же и ваша РАС — это радиоприемник. Если вы настроили его на волну дефицита, вы будете слышать только новости о кризисах и проблемах. Если вы настроили его на волну изобилия и возможностей, вы начнете слышать мелодии, которые вас удивят. И, что самое важное, для этого не нужно ждать, пока внешний мир изменится. Вы можете повернуть ручку настройки прямо сейчас, сидя на этом стуле.

Именно поэтому я не устаю повторять: наше внимание — это не просто абстрактная способность. Это самый ценный

ресурс, который у вас есть, потому что он управляет вашим фильтром реальности. Каждое утро вы просыпаетесь с определенным запасом дофамина и умственной энергии. И то, куда вы направляете этот запас, определяет, что ваша РАС будет сканировать весь день. Если вы первые пять минут после пробуждения проводите, проверяя ленту новостей, полную трагедий, вы настраиваете свою систему на страх. Если вы делаете глубокий вдох и проговариваете три вещи, за которые вы благодарны, вы настраиваете систему на поиск благ. Я не читаю мораль — я просто описываю физический процесс. Это не эзотерика. Это практическая нейробиология, подтвержденная сотнями опытных работ, включая знаменитые исследования Ричарда Дэвидсона из Университета Висконсина, который еще в начале 2000-х доказал, что тренировка внимания меняет электрическую активность мозга в области префронтальной коры, которая тесно связана с ретикулярной формацией.

Так что же нам делать с этим знанием? Мы не будем бороться с РАС. Это бесполезно, как бороться с гравитацией. Мы будем сотрудничать с ней. Мы дадим ей новые инструкции, и мы будем подкреплять эти инструкции практикой. Давайте прямо сейчас сделаем первый практический шаг, который займет у вас ровно три минуты, но который является главной основой всей нашей дальнейшей работы. Я называю эту технику «Инцидент чистого листа».

Техника «Инцидент чистого листа»

Возьмите обычный лист бумаги или откройте пустой документ на своем телефоне. Напишите сверху заголовок: «Моя текущая частота поиска». А теперь, не задумываясь, выпишите пять вещей, которые вы по умолчанию замечаете в своей повседневной жизни. Будьте честны. Типичные ответы моих клиентов: «Я замечая, когда меня критикуют», «Я замечая, как я устаю», «Я замечая, что люди вокруг раздражены», «Я замечая свои ошибки», «Я замечая, что денег не хватает». Это и есть ваша предустановленная настройка, ваш обычный фильтр, который сейчас управляет вашей жизнью.

А теперь, под этим списком, напишите новый заголовок: «Моя новая настройка». Здесь вы напишете пять вещей, которые вы хотите замечать. Например: «Я хочу замечать моменты, когда меня хвалят», «Я хочу замечать, когда у меня есть энергия», «Я хочу замечать добрые поступки людей», «Я хочу замечать свои маленькие победы», «Я хочу замечать возможности заработать деньги».

Теперь сложите лист пополам так, чтобы первая половина оказалась внутри, и положите его на видное место — на зеркало в ванной или на рабочий стол. Это не утверждение, это техническое задание для вашего мозга. Вы только что перепрограммировали оператора на новую волну. В течение следующих двадцати четырех часов ваша РАС начнет перестраиваться, и вы начнете замечать те пять вещей из второго списка. Можете не верить мне на слово — проверьте. Через три дня вы увидите, что мир вокруг вас действительно стал

другим. Он не изменился — изменился ваш фильтр. И это, дорогой читатель, и есть первый ключ к коду синхронности. Мы еще не касались желаний, мы даже не говорили о целях. Мы просто взяли под контроль шум. А контроль над шумом — это, поверьте, половина всей работы. Теперь мы можем идти дальше, и следующая подглава расскажет вам, почему вы в упор не видите новых возможностей и как разорвать порочный круг, в котором вы живете годами. Но сейчас — сделайте это упражнение. Это важнее, чем чтение следующей страницы. Поверьте мне как профессионалу: теория без практики — это мертвый груз, а три минуты вашего времени прямо сейчас могут сэкономить вам месяцы метаний.

2. Слепая зона мозга: Почему мы в упор не видим НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Если в прошлой подглаве мы разобрались, что такое ретикулярная активирующая система и как она управляет нашим вниманием, то теперь я хочу показать вам обратную сторону этой медали — ту самую «слепую зону», куда уходят все ваши потенциальные шансы, возможности и подсказки судьбы, пока вы заняты пережёвыванием привычных тревог. Потому что одно дело — знать о существовании фильтра, и совсем другое — осознать, что вы ежедневно проходите мимо дверей, которые могли бы изменить вашу жизнь, просто потому что ваш мозг не счёл их достаточно важными. И это не метафора, а вполне измеримый, документально подтверждённый нейробиологический феномен.

Давайте сразу обратимся к цифрам, которые я уже упоминал во введении, но сейчас мы разберём их под микроскопом. Наши органы чувств ежесекундно собирают около одиннадцати миллионов бит информации из внешней среды. Это световые волны, отражающиеся от поверхностей, звуковые колебания воздуха, давление одежды на кожу, запахи, положение суставов в пространстве — весь этот колоссальный массив данных непрерывно поступает в мозг. А теперь

честный ответ: сколько из этих одиннадцати миллионов обрабатывает ваше сознание? От силы пятьдесят бит. Мы не ошиблись в расчётах. Это соотношение — 220 000 к 1. Если перевести в проценты, вы осознаёте лишь 0,00045 процента от того, что происходит вокруг вас в каждую секунду. Остальные 99,99955 процента ваша РАС безжалостно отправляет в корзину «несущественно». И вот здесь возникает главный вопрос, который должен взорвать ваше привычное мировосприятие: кто решает, что существенно, а что нет? Кто составляет тот короткий список из пятидесяти бит, которые становятся вашей реальностью?

Ответ звучит одновременно пугающе и обнадеживающе: этот список составляет ваше прошлое. Ваша РАС, как искусный бухгалтер, ведёт учёт всему, что когда-то вызвало у вас сильную эмоциональную реакцию, боль или, наоборот, радость. Она помнит, что в детстве вас наказали за инициативу, и теперь блокирует все сигналы, связанные с риском и новыми начинаниями. Она помнит, что однажды вы вложились в неудачный проект и прогорели, и теперь фильтрует любые инвестиционные предложения как «опасный шум». Она помнит, что бывший партнёр изменил вам, и теперь не позволяет вам замечать искренность в глазах новых знакомых. Фактически, ваша слепая зона — это архив ваших травм и разочарований, замаскированный под объективную реальность. И это не просто психологическая гипотеза, это экспериментально подтверждённый факт.

В 2015 году в журнале *Current Biology* вышла статья группы исследователей из Университетского колледжа Лондона, которые проводили эксперименты с использованием айтрекеров и фМРТ. Они показали, что люди, пережившие эмоциональную травму, физически тратят меньше времени на разглядывание нейтральных или позитивных объектов в новой обстановке и больше — на объекты, напоминающие им о контексте травмы. Их РАС, фигурально выражаясь, сужала поле обзора. То есть проблема не в том, что люди сознательно игнорируют возможности, а в том, что их глаза буквально скользят по этим возможностям, не останавливаясь, потому что мозг не даёт команды «стоп, это важно». Это как если бы вы ходили по городу в очках, закрытых матовой плёнкой с трёх сторон, и видели только узкий сектор прямо перед собой, причём этот сектор был заклеен фотографиями из прошлого.

Давайте рассмотрим классический пример из жизни, который я наблюдаю в своей практике чуть ли не каждый день. Ко мне приходит клиентка, назовём её Ольга. Она средний менеджер в крупной компании, работает уже пять лет на одной должности, зарплата не растёт, перспектив никаких. Она жалуется на застой, говорит, что не видит карьерных лифтов, что вокруг одни интриги и начальство её не замечает. Я спрашиваю: «Ольга, а какие у вас были попытки заявить о себе за последний год?». Она пожимает плечами: «Ну, я писала предложения по улучшению процессов, но меня не

услышали». Я уточняю: «А кто был на том совещании?». Она называет имена и добавляет: «Но они же заняты, у них свои задачи, им не до меня». Мы начинаем копать глубже, и выясняется, что пять лет назад Ольга попала в ситуацию, когда её инициативу не только отвергли, но и публично высмеяли на планерке. После этого её РАС получила чёткую установку: «Инициатива — это опасно, тебя не услышат, даже не пытайся». И с тех пор все сигналы, которые потенциально могли привести к карьерному росту — доброжелательный взгляд начальника, намёк коллеги о вакансии в другом отделе, предложение взять на себя ответственный проект — её мозг просто игнорирует. Она физически не замечает этих сигналов. Они есть, они существуют в объективной реальности, но в её субъективной реальности — их нет. Когда я попросил её вспомнить, не было ли за последние полгода моментов, когда кто-то из руководства к ней обратился с вопросом не по делу, она долго морщилась, а потом выдала: «Да, один раз замдиректора спросил, как у меня дела с документацией и не хочу ли я участвовать в новом проекте, но я сказала, что у меня и так много работы». Она не заметила предложение, потому что её слепая зона была натренирована не замечать предложений. Она видела только угрозу перегрузки, а не возможность роста.

Или возьмём сферу отношений. Сколько раз вы слышали от подруг или друзей фразу: «Нет нормальных мужиков/женщин, все вокруг какие-то не те!». Человек, произносящий

это, искренне верит, что он объективно оценивает реальность. Он ходит по свиданиям, смотрит на людей и видит только недостатки. Но если мы заглянем в его нейробиологию, мы увидим, что его РАС работает по инструкции, полученной в прошлом болезненном опыте: «Будь осторожен, не доверяй, ищи подвох». И она находит этот подвох в каждом жесте, каждом слове. Человек не замечает, как партнёр заботливо поправляет ему шарф, не замечает, как он слушает его проблемы, не замечает его улыбку. Но он мгновенно замечает, что партнёр опоздал на свидание на три минуты, и делает вывод: «Он не уважает моё время, это значит, он эгоист». Реальность подогнана под этот фильтр. И этот человек, абсолютно честно верящий, что он «видит правду», на самом деле живёт в сказке, которую его мозг написал на основе старой боли. Он отсекает девяносто девять процентов потенциально хороших сигналов и оставляет один процент плохих, которые подтверждают его мировоззрение.

Теперь давайте наложим на эту историю данные современной нейробиологии о так называемой «отрицательной предвзятости» (negativity bias). Это фундаментальный принцип работы мозга, описанный ещё в классических трудах Роя Баумейстера в конце девяностых и многократно подтверждённый впоследствии, например, в мета-анализе 2014 года, опубликованном в *Psychological Bulletin*. Суть его проста: негативные стимулы обрабатываются мозгом быстрее, интенсивнее и запоминаются надёжнее, чем позитивные или

нейтральные. Для эволюции это было спасительным механизмом: лучше сто раз ошибиться, приняв ветку за змею, чем один раз не заметить настоящую змею. Но в современном мире, где саблезубые тигры давно вымерли, этот механизм превращается во вредителя. Ваш мозг по умолчанию считает, что плохое событие важнее хорошего. Поэтому, когда вы получаете сто комплиментов и одну критику, ваш мозг закичивается на критике. Когда вы видите двадцать возможностей и одну угрозу, ваш мозг фиксируется на угрозе. И именно эта предвзятость формирует вашу слепую зону, потому что она заставляет РАС постоянно сканировать пространство на наличие проблем, а не на наличие вариантов.

Но давайте не будем упрощать. Слепая зона — это не просто «я не вижу хорошего». Это глубокая когнитивная ловушка, подкреплённая реальными нейронными связями. Чем дольше вы тренируете свой мозг игнорировать возможности, тем меньше становится кровоток в тех участках префронтальной коры, которые отвечают за поиск новых решений, и тем активнее становятся зоны, связанные с тревогой и косностью. В исследовании, опубликованном в *Nature Communications* в 2018 году, учёные показали, что у людей с хроническим стрессом наблюдается значительное уменьшение дендритных шипиков в медиальной префронтальной коре — зоне, критически важной для гибкости мышления и способности замечать альтернативные сценарии. Мы не просто психологически застреваем — мы физиологически теря-

ем способность видеть новое. И это страшно, потому что это происходит незаметно, как снижение слуха, к которому вы привыкаете день за днём.

А теперь самое сложное. Вы можете спросить меня: «Дмитрий, если моя слепая зона формировалась годами, если у меня там архив травм и установок, что я могу с этим сделать? Просто сказать себе „будь позитивнее“?». Нет, конечно. Я ненавижу этот подход. Это инфантильный самообман. Мы не будем закрашивать проблемы розовой краской. Мы будем действовать как хирурги. Первый шаг к расширению слепой зоны — это не позитивное мышление, а осознанная любознательность. Вы должны перестать воспринимать мир как набор угроз, которые нужно избежать, и начать воспринимать его как набор данных, которые нужно исследовать. Я сейчас говорю именно о смене когнитивной установки, которая имеет под собой физиологическую основу: любопытство активирует дофаминовые пути и снижает активность миндалевидного тела, которое отвечает за страх. Чем более вы любопытны, тем меньше ваша РАС блокирует новые сигналы, потому что вы даёте ей команду: «Ищи интересное».

Давайте вернёмся к Ольге. Мы начали её терапию с того, что я попросил её в течение недели каждый день уделять пять минут простому занятию: она должна была сесть в конце дня и записать три момента, когда она не заметила возможность, а заметила только проблему. Например, она написала: «Сегодня начальник зашёл в отдел и посмотрел в мою

сторону, а я подумала, что он хочет меня нагрузить, но он просто искал свободный стул для гостя. Я могла бы предложить помощь, но не предложила». Или: «Коллега спросила, не хочу ли я пойти на корпоративный семинар, я отказалась, потому что там будет много народу и я устану, но я не подумала, что там можно завести полезные знакомства». Через десять дней таких записей Ольга начала замечать, что её автоматические реакции — это не «истина», а просто старые привычки. Она перестала относиться к ним как к объективной реальности. Она начала видеть разрыв между стимулом и своей реакцией. И вот в этом разрыве, в этой паузе между «произошло событие» и «я его интерпретировала», и рождается свобода. Она перестала быть куклой своей слепой зоны, потому что она научилась её замечать. И как только вы замечаете фильтр, он перестаёт быть фильтром. Он становится просто объектом вашего внимания, который вы можете отрегулировать.

Я не призываю вас игнорировать реальные опасности. Но я настойчиво рекомендую вам провести инвентаризацию: сколько из того, что вы считаете «реальными опасностями», на самом деле являются фантомами вашего прошлого? Сколько раз вы отказывались от нового проекта, потому что боялись провала, хотя шанс на успех был выше? Сколько раз вы не подходили к интересному человеку, потому что боялись отказа, хотя статистически шанс на взаимность вполне реален? Ваша слепая зона — это не стена, это сеть. И эта

сеть сплетена из нитей вашего прошлого опыта. Вы можете растянуть её, сделать ячейки шире, чтобы через них проходило больше света. Но для этого вам придётся сознательно рискнуть, сознательно обратить внимание на то, что вы привыкли игнорировать.

Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, я хочу, чтобы вы прервались на десять секунд и осмотрели помещение, где вы находитесь, но с одной целью: найти один предмет, который вы никогда раньше не замечали. Это может быть трещина на потолке, ножка стула необычной формы, пыль на верхней полке шкафа, выключатель, о назначении которого вы не задумывались. Найдите его. Заметили? Этот предмет всегда там был. Он не возник из ниоткуда. Вы просто не давали своей РАС команду его искать. Теперь представьте, что возможности в вашей жизни — это точно такие же предметы, которые всегда были рядом, просто вы не давали команду их искать. Как только вы осознаёте эту простую механику, вы перестаёте ждать, что возможности упадут вам на голову. Вы начинаете их активно сканировать.

И я дам вам сейчас одно из самых мощных практических упражнений для расширения слепой зоны, которое я применяю в своей работе с клиентами уже много лет. Это упражнение требует дисциплины, но оно стоит того, чтобы вы потратили на него время. Называется оно «Карта упущенных сигналов».

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки. В

левой колонке напишите заголовок «Сигналы, которые я заметил и проигнорировал». В правой — «Что я мог бы сделать по-другому». В течение следующих семи дней, каждый вечер, вы будете заполнять эту карту. Записывайте любые, даже самые мелкие эпизоды, когда вы почувствовали внутренний толчок, но не отреагировали на него. Кто-то заговорил с вами в лифте, а вы отвели глаза? Запишите. Мелькнула мысль позвонить старому другу, но вы отложили? Запишите. Начальник спросил, есть ли у вас идеи, и вы промолчали? Запишите. В правой колонке вы пишете гипотетический альтернативный сценарий: «Я мог бы улыбнуться и ответить», «Я мог бы набрать номер», «Я мог бы предложить одну идею, даже если она глупая». Это не занятие на самобичевание. Это упражнение на картографирование вашей слепой зоны. Когда вы увидите этот список на бумаге, вы с удивлением осознаете, сколько раз в день вы упускаете возможности просто потому, что ваш мозг работает в автоматическом режиме «не обращай внимания».

И вот что произойдёт на седьмой день. Вы обнаружите, что ваша РАС начинает специально отмечать эти эпизоды для вас. Вы станете замечать их в реальном времени, а не только вечером. Вы поймаете себя на мысли: «Ага, вот опять пропускаю сигнал, сейчас я запишу его в вечернюю карту». И в этот момент вы сделаете паузу. И, возможно, в следующий раз вы не промолчите, а скажете: «У меня есть идея». И это изменит всё. Потому что вы только что перепрограмми-

ровали свой фильтр на поиск возможностей, а не на поиск препятствий.

Помните: ваша слепая зона — это не приговор, это просто настройка. И как любую настройку, её можно изменить. Но только при одном условии — если вы готовы увидеть, что ваше привычное восприятие мира — это не истина, а всего лишь устоявшаяся схема. И когда вы сделаете это открытие, вы уже никогда не будете прежним. Вы станете наблюдателем. А наблюдатель, как мы знаем из физики и психологии, меняет реальность уже самым фактом своего внимания. Мы поговорим об этом в следующих подглавах более подробно, но сейчас — просто сделайте это упражнение. Сделайте его, даже если вы скептически настроены. Научно доказано, что для запуска нейропластичности достаточно двадцати одного дня повторений, но первые сдвиги вы почувствуете уже через неделю. Не откладывайте на завтра то, что можно изменить прямо сейчас, пока эта мысль горит в вашем сознании. Достаньте бумагу. Начните карту. Ваша новая частота ждёт вашего сигнала.

3. Ловушка выживания: Как эволюция заставила нас концентрироваться на негативе

Теперь, когда мы разобрались с устройством ретикулярной активирующей системы и осознали масштабы нашей слепой зоны, я должен задать вам вопрос, который звучит почти провокационно: почему мы, обладая самым сложным биологическим компьютером во Вселенной, так упорно наступаем на одни и те же грабли, игнорируя очевидные решения? Почему нам проще заметить одну мелкую ошибку в своей работе, чем десяток удачных решений? Почему мы помним неловкий момент из школьной жизни ярче, чем триумф на выпускном? Почему, проснувшись утром, мы скорее ожидаем подвоха, чем приятного сюрприза? Потому что в основе всех этих, казалось бы, иррациональных действий лежит не ошибка мышления и не недостаток образования, а мощнейшая, выработанная миллионами лет эволюции стратегия выживания. И пока вы не поймёте эту стратегию изнутри, она будет управлять вами как марионеткой, заставляя видеть мир в серых тонах и упускать те самые синхронистические сигналы, ради которых мы начали этот разговор.

Представьте себе саванну Восточной Африки примерно триста тысяч лет назад. Наши предки, ещё не *Homo sapiens*,

а более ранние гоминиды, бродят по высокой траве в поисках съедобных кореньев или мелкой дичи. Внезапно трава колыхнется, и оттуда доносится глухой рык. Перед ними два возможных сценария. Первый: это ветер, и в траве никого нет. Второй: это саблезубый тигр, готовый к прыжку. Какая ошибка обойдётся дороже? Если наш предок ошибётся, приняв ветер за тигра, он просто выбросит лишний адреналин, пробежит сотню метров и успокоится. Если же он ошибётся, приняв тигра за ветер, он станет его обедом, и его гены навсегда исчезнут из популяции. Эволюция, как безжалостный статистик, за миллионы лет отсеяла всех особей, которые были склонны недооценивать опасность. Остались только те, у кого мозг был запрограммирован на гипертрофированную реакцию на угрозу. Эта простая арифметика — лучше перебдеть, чем недобдеть — вписана в самую структуру нашего лимбического мозга, в первую очередь в миндалевидное тело, которое реагирует на потенциальную угрозу быстрее, чем мы можем это осознать. Именно поэтому вы вздрагиваете от резкого звука прежде, чем понимаете, что это всего лишь хлопнула дверь. Миндалевидное тело срабатывает за десятки миллисекунд, опережая кору больших полушарий, ответственную за рациональный анализ. Это древняя, архивированная проводка, которую не перебить никакими позитивными утверждениями.

Но сейчас мы живём не в саванне, а в мире, где реальные саблезубые тигры давно вымерли, а их место заняли жест-

кие сроки, кредиты, сложные переговоры и бесконечный поток тревожных новостей. Однако наш мозг, этот консервативный эволюционный реликт, по-прежнему воспринимает просроченный платёж по кредиту как жизненную угрозу и запускает ту же самую реакцию «бей или беги». И вот тут начинается главная катастрофа. Система, предназначенная для краткосрочного, эпизодического реагирования на реальную опасность, превращается в постоянно включённый фоновый процесс. Уровень кортизола — гормона стресса — перестаёт опускаться до нормы, и вы живёте в состоянии хронического боевого дежурства. А в этом состоянии ваша ретикулярная активирующая система получает единственную, чёткую и недвусмысленную инструкцию: «Искать угрозы. Всё остальное — неважно». И она, послушная слуга, начинает сканировать реальность на предмет проблем, неудач, разочарований, предательств — и, конечно же, находит их в изобилии. Она игнорирует комплименты, но цепляется за критику. Она пропускает мимо глаз благоприятные условия, но мгновенно фиксирует незначительные помехи. И этот процесс происходит не на уровне вашего сознательного выбора, а на уровне нейрохимии, которую вы даже не можете контролировать волевым усилием — только через системную перестройку, о которой мы ещё поговорим.

В подтверждение этой эволюционной гипотезы существует колоссальный массив эмпирических данных. Вспомним хотя бы классическое исследование 2001 года, проведённое

в Университете Брауна под руководством профессора Джона Качоппо, где испытуемым показывали изображения с нейтральным, позитивным и негативным содержанием, одновременно снимая электроэнцефалограмму. Оказалось, что мозг реагирует на негативные стимулы значительно более интенсивной и длительной электрической активностью, чем на позитивные, даже если те были объективно ярче и крупнее. А в 2019 году группа нейробиологов из Мюнхенского университета имени Людвиг Максимилиана опубликовала данные функциональной МРТ, которые показали, что при обработке негативной информации активируется не только миндалевидное тело, но и целая сеть участков коры, связанных с вниманием и памятью, тогда как позитивная информация активирует лишь ограниченные зоны, и то ненадолго. Это означает, что негатив буквально «записывается» в мозг на более глубоком уровне, чем позитив. Мы созданы, чтобы запоминать плохое, и чтобы забывать хорошее.

Теперь давайте спроецируем эту эволюционную ловушку на вашу обычную жизнь. Допустим, вы руководитель отдела, и у вас в команде десять человек. Девять из них работают отлично, перевыполняют планы, приносят идеи. Один — систематически опаздывает и допускает ошибки. На что вы обратите внимание на плановом собрании? На чём вы заикнитесь в своих мыслях по дороге домой? Правильно, на этом одном сотруднике. Ваш мозг, следуя эволюционному императиву, считает, что этот «сбой» в системе — угроза,

которую нужно немедленно устранить, и он приковывает всё ваше внимание к этому единственному негативному сигналу, заставляя вас игнорировать успехи остальных девяти. Вы можете провести бессонную ночь, обдумывая, как наказать или перевоспитать этого человека, и полностью забыть о том, что благодаря остальным ваш отдел показал рекордную прибыль. А теперь представьте, что через неделю этот нерадивый сотрудник увольняется, и вы нанимаете нового. Кого вы будете искать? Вы будете искать того, кто не опаздывает, кто не допускает ошибок, — то есть вы настроите свою РАС на поиск дефицита (отсутствие опозданий, отсутствие ошибок), а не на поиск богатства возможностей (наличие инициативности, креативности, командного духа). Вы фактически запрограммируете себя на отбор людей «не плохих», вместо отбора людей «хороших», и это будет стоить вашей компании потерянного потенциала, а вам — нервов.

Или другой пример, из личной жизни, который я слышу от каждой второй клиентки. Женщина жалуется: «Мой муж совсем не помогает по дому. Он приходит с работы, садится в кресло и утыкается в телефон». Я спрашиваю: «А что он делает?». Она отвечает: «Ну... иногда он выносит мусор, но я же ему сто раз говорила, что это надо делать вечером, а он делает утром. Иногда он моет посуду, но оставляет тарелки мокрыми. Иногда он играет с детьми, но я считаю, что он должен это делать каждый день, а не раз в неделю». Вы видите этот механизм? Её РАС откалибрована на поиск наруше-

ний «правильного» поведения. Она игнорирует сам факт помощи (вынос мусора, мытьё посуды, игра с детьми) и выцепляет только то, что не соответствует её внутреннему шаблону (время, качество, частота). В результате она чувствует себя несчастной, муж чувствует себя обесцененным, отношения трещат по швам. Но объективно, если мы посчитаем, какой процент времени мужчина проводит с семьёй и какую часть домашних дел он берёт на себя, окажется, что он входит в верхние десять процентов «заботливых мужей» по статистике. Но её мозг, подчиняясь эволюционной ловушке, транслирует ей картину полного провала. Она живёт в иллюзии неблагополучия, созданной её собственным фильтром, и эта иллюзия становится её реальностью, порождая обиду, которая, в свою очередь, блокирует любую возможность для синхронности и взаимопонимания. Ведь невозможно получить от Вселенной «знак» о любви, если вы постоянно ищете доказательства её отсутствия.

А теперь посмотрим на это через призму корпоративной культуры и соцсетей. Маркетологи и создатели новостных лент отлично знают об этой эволюционной ловушке и эксплуатируют её без зазрения совести. Именно поэтому лента новостей пестрит заголовками о катастрофах, именно поэтому реклама страхования играет на ваших страхах, именно поэтому политические дебаты строятся на взаимных обвинениях. Ваш мозг в этот момент — мишень для их алгоритмов. Они знают, что негатив привлекает внимание в ра-

зы эффективнее позитива. И вы, сами того не желая, каждый день кормите свою РАС порцией «опасностей», которые в реальности вас не касаются. Вы волнуетесь за курс рубля, хотя у вас нет крупных валютных счетов. Вы переживаете за здоровье звёзд, которых никогда не видели. Вы тревожитесь о погоде на выходных, хотя уже две недели не выходили на улицу. Ваш мозг не различает угрозу реальную и угрозу виртуальную — на уровне химии он реагирует одинаково, выбрасывая порцию кортизола и сужая ваше восприятие до состояния «всё плохо, я в опасности». И в этом суженном состоянии вы абсолютно слепы к возможностям, которые лежат прямо перед вашим носом — к предложению о работе, которое пришло на почту, к звонку друга, который хочет поделиться радостью, к своей собственной идее, которая могла бы принести доход.

Парадокс заключается в том, что эволюционная ловушка, когда-то спасительная, сегодня является главным препятствием для исполнения желаний. Пока вы находитесь в режиме «выживания», вы не можете находиться в режиме «творчества» и «роста». Это как пытаться разглядеть звёзды в телескоп, когда кто-то светит вам в глаза фонариком — свет тревоги заглушает слабые сигналы синхронности. И справиться с этим можно только одним способом — осознать, что ваша тревога, ваша концентрация на негативе — это не ваша вина, это ваше наследство. Но наследство можно принять, а можно переписать завещание. Мы не будем отри-

цать эволюцию, но мы научимся брать её в союзники, а не в противники.

Как именно? Прежде всего, прекратите интерпретировать свою тревогу как сигнал о реальной опасности. Тревога — это сигнал о том, что ваш древний мозг включил защитный режим, но он часто ошибается в современном контексте. Научитесь различать: это реальная угроза или просто эволюционный рефлекс? Например, когда вы боитесь выступать перед аудиторией, ваш мозг кричит: «Ты в опасности! Тебя могут съесть!». Но объективно, максимум, что вам грозит — это критика и лёгкое смущение, что не смертельно. Это не саблезубый тигр. Поэтому, прежде чем поддаться панике, сделайте паузу и спросите себя: «Моей жизни что-то угрожает прямо сейчас?». В девяноста девяти процентах случаев ответ будет отрицательным. И этот простой когнитивный перезапуск помогает сбить накал кортизоловой волны, позволяя вашей РАС переключиться с поиска угроз на поиск решений.

Второй шаг — это целенаправленное «переучивание» своей системы внимания. Нейропластичность работает в обе стороны. Если эволюция настроила вас на негатив сотни тысяч лет назад, то за двадцать один день вы можете ослабить эту проводку и укрепить другую, ведущую к позитиву. Но здесь важно понимать: речь не о том, чтобы притворяться счастливым, когда вам плохо. Речь о том, чтобы сознательно в течение дня фиксировать не только проблемы, но и реше-

ния, не только ошибки, но и победы, не только опасности, но и возможности. Вы должны дать своей РАС новую инструкцию, и делать это регулярно, как тренировку в спортзале. Каждое утро говорите себе: «Сегодня я нахожу пять хороших вещей. Не потому что мир идеален, а потому что я тренирую свой фильтр». И в течение дня вы начнёте замечать эти хорошие вещи — улыбку бариста, отсутствие пробок, интересную мысль, помощь коллеги, удачное завершение задачи. И когда вы их заметите, ваш мозг получит дофаминовую награду, и эта нейронная цепочка станет чуть прочнее. Да, сначала это будет трудно, как любая тренировка. Но через пару недель вы почувствуете, что ваш взгляд на мир становится более объёмным, что вы перестали «застревать» на мелочах и начали замечать масштабную картину, где есть место и синхронности.

Теперь о самом сложном: о социальных сетях и информационной среде. Я не призываю вас удалить все приложения, но я настоятельно рекомендую провести аудит того, чем вы питаете свой мозг. Ваша РАС не знает, что новость о землетрясении в другой стране не имеет к вам никакого отношения, она всё равно активирует вашу систему стресса. Поэтому ограничьте потребление тревожного контента. Замените утреннее чтение новостей на десятиминутную медитацию или на перечисление трёх вещей, за которые вы благодарны. Это не эскапизм, это гигиена внимания. Как вы не едите испорченную еду, так и не скармливайте своему моз-

гу испорченную информацию. Чем чище будет ваш информационный рацион, тем спокойнее будет ваш лимбический мозг, и тем больше у вас останется ментальной энергии для того, чтобы замечать те самые тонкие, синхронистические сигналы, которые ведут вас к вашей цели.

И, наконец, самое важное практическое упражнение, которое я называю «Операция "Пересмотр угрозы"». Это упражнение я даю всем своим клиентам на раннем этапе работы, и оно буквально переформатирует их восприятие.

Упражнение «Операция "Пересмотр угрозы"»

В течение следующих трёх дней, в конце каждого дня, отведите ровно семь минут на то, чтобы выполнить следующее. Возьмите чистый лист бумаги. Напишите три ситуации за сегодняшний день, которые вызвали у вас негативную эмоцию (тревогу, раздражение, страх, обиду). Под каждой ситуацией напишите два столбца. В первом столбце напишите, какую эволюционную угрозу ваш мозг «увидел» в этой ситуации. Например: «Начальник повысил голос на совещании — мой мозг увидел угрозу социального отвержения, изгнания из племени». Или: «Ребёнок получил двойку — мой мозг увидел угрозу безопасности рода, генетический провал». Или: «Муж не помыл посуду — мой мозг увидел нарушение договорённости, хаос в группе, что тоже угрожает выживанию». Будьте честны и даже немного гиперболичны — это поможет вам увидеть абсурдность масштаба реакции.

Во втором столбце напишите реальные последствия этой ситуации в контексте вашей сегодняшней жизни. Без прикрас. Если начальник повысил голос, какие реальные потери вы понесли? Вас уволили на месте? Лишили премии за год? Или просто понизили настроение? Если ребёнок получил двойку, это означает, что его не возьмут в университет? Или что завтра ему нужно будет просто пересдать тему? Если муж не помыл посуду, означает ли это, что он перестал вас любить и разведётся с вами завтра? Или вы просто потратите пять минут на то, чтобы помыть тарелку сами? Напишите реалистичный сценарий. А затем, под всем этим, подведите итог: «Моя реакция была соразмерна реальной угрозе или это эволюционная ловушка?». Прочитайте это вслух. Вы удивитесь, как быстро снижается накал эмоций, когда вы помещаете свой страх в рамки реальности, а не в рамки доисторической саванны.

Выполняйте это упражнение три дня подряд. На четвёртый день вы начнёте замечать эти «эволюционные сигналы» в момент их возникновения. Вы поймаете себя на мысли: «Ага, это мой древний мозг сейчас кричит, что начальник — это саблезубый тигр, хотя на самом деле он просто устал». И эта микросекундная пауза позволит вам не впасть в автоматический стресс, а выбрать более осознанную реакцию. Вы перестанете быть жертвой эволюции и станете её оператором. Вы сможете направить энергию тревоги, которая расходовалась впустую, на поиск реальных решений. А когда ваша

нервная система успокоится, ваша РАС перестанет сужаться до состояния «ослеплённого страхом зверя», и начнёт пропускать те сигналы изобилия, которые всегда были рядом, но скрывались за пеленой кортизола. И тогда вы сможете наконец услышать тот тихий зов синхронности, который и является вашим кодом к исполнению желаний. Мы будем возвращаться к этой теме снова и снова, но фундамент закладывается именно здесь: в понимании того, что ваша тревога — не истина, а просто старый, запылившийся механизм, который можно откалибровать. Сделайте это упражнение, и вы сделаете первый реальный шаг из тени прошлого в свет будущего.

4. Тревога как сбитый фокус: Почему страх блокирует нужные совпадения

Мы разобрались, что эволюция жестко запрограммировала нас на поиск угроз, и что эта программа, некогда спасительная, сегодня превращается в тяжелый груз. Но теперь я хочу сделать следующий, еще более конкретный шаг и показать вам, как тревога не просто искажает ваше восприятие, а физически, на уровне электрохимических процессов, делает вас неспособным заметить те самые нужные совпадения, которые могли бы изменить вашу жизнь. Это не метафора и не абстрактная психологическая конструкция — это четкий, измеримый нейробиологический факт, подтвержденный новейшими исследованиями.

Когда вы испытываете тревогу, ваш мозг, точнее, ваша миндалевидная железа (амигдала), посылает сигнал тревоги в гипоталамус, который запускает каскад реакций, заканчивающийся выбросом кортизола и адреналина. Этот процесс абсолютно автоматический и бессознательный. В этом состоянии ваше тело готовится к драке или бегству: кровь отливает от префронтальной коры (отвечающей за планирование, креативность, принятие сложных решений) и приливает к мышцам, сердцебиение учащается, зрачки расширя-

ются. И вот здесь кроется ключевая особенность: при расширении зрачков мы физически видим мир иначе — мы теряем периферическое зрение, фокусируясь строго на том объекте, который воспринимается как угроза. Это называется «туннельное зрение». Но в переносном смысле это справедливо и для вашего внимания: тревога создает когнитивное туннельное зрение. Вы перестаете замечать всё, что не связано напрямую с источником страха. Ваша РАС сужает свой «коридор поиска» до размеров спичечного коробка.

Теперь применим это к теме синхронности. Представьте себе, что Вселенная, реальность, ваше бессознательное — называйте как хотите — каждую секунду подбрасывает вам возможности, знаки, совпадения, которые могли бы вывести вас на нужный путь. Но ваша ретикулярная активирующая система, перегруженная тревогой, работает как радиоприемник, настроенный на одну-единственную волну — волну страха. Она просто не слышит другие частоты. Когда вы боитесь потерять работу, ваша РАС сканирует пространство на предмет подтверждения этой угрозы: хмурый взгляд начальника, падающий график продаж, слухи о сокращениях. Она замечает их, и они подпитывают вашу тревогу. Но она категорически не замечает, что в тот же день коллега из другого отдела обмолвился о новой вакансии, что на почту пришло приглашение на курсы повышения квалификации, или что случайный прохожий обронил фразу, которая навела вас на гениальную бизнес-идею. Эти сигналы, эти «знаки», как го-

ворят эзотерики, просто не проходят через фильтр. Объективно они существуют, но для вашей субъективной реальности их нет. И в этом главная трагедия тревоги: она не просто портит вам настроение, она лишает вас будущего.

Самый показательный пример этого механизма я наблюдал у своего клиента, крупного IT-предпринимателя, назовем его Сергей. Его компания росла, но пришла пандемия, и Сергей впал в панику. Он начал день с чтения новостей об экономических кризисах, ночью просыпался в холодном поту, проверяя счета. Его РАС была натренирована искать только признаки банкротства. И знаете, что он «видел» каждый день? Он видел, как падает биржевой индекс, как сокращаются заказы, как конкуренты закрываются. Он не видел, что у его компании есть уникальный продукт, который именно сейчас востребован, он не видел, что его сотрудники полны энтузиазма и предлагают новые гибридные модели работы. Его фокус был сбит страхом, и он оказался буквально в тупике. Когда мы начали работать, я настоял на том, чтобы он каждый час делал паузу и задавал себе вопрос: «Какую возможность я сейчас игнорирую, потому что ищу угрозу?». Первое время он смотрел на меня с недоумением. Но когда через неделю он случайно перехватил разговор сотрудников о новом заказе, который лежал прямо в его почте, он понял масштаб катастрофы. Заказ был отправлен неделю назад, но он его «не видел», потому что его внимание было затуманено тревогой о выживании. Он потерял ценное время, но во-

время одумался.

А что происходит в отношениях? Тревога привязанности — это классическая ловушка. Когда вы боитесь, что партнер вас бросит, ваша РАС начинает сканировать каждый его жест, каждое слово, каждый взгляд на телефон. Вы замечаете, что он чуть отодвинулся на диване? «Ага, разлюбил!» Он сказал, что будет поздно? «Ага, изменяет!» Вы не замечаете, что он купил вам билеты в кино, что он помыл за вас посуду, что он сказал «я тебя люблю» утром — вы просто игнорируете эти сигналы, как фотоны света в мощном прожекторе страха. Ваш мозг в поиске подтверждений разрыва отбрасывает всё, что этому противоречит. И в итоге вы сами, своим поведением, начинаете провоцировать этот разрыв — назойливыми вопросами, проверками, претензиями. И когда партнер устает от этого напряжения и уходит, вы торжествующе говорите: «Я же знал(а)». Это не «чутье» и не «знание». Это чистая работа нейрохимии: вы сделали всё, чтобы ваше предсказание сбылось, просто потому что ваш фокус был сбит страхом, а не настроен на любовь и синхронность.

И ведь самое жесткое в этом процессе — это то, что тревога закрепляется по принципу порочного круга. Чем больше вы тревожитесь, тем активнее работает ваша РАС на поиск угроз. Чем больше угроз она находит, тем сильнее вы тревожитесь. Это похоже на снежный ком: он растет, а вы всё быстрее катите его вниз. И в какой-то момент этот ком становится настолько большим, что начинает давить на всё ваше

сознание, оставляя место только для страха. В науке это называется «когнитивная искаженность катастрофизации», и она подкрепляется тем фактом, что в состоянии тревоги снижается активность дорсолатеральной префронтальной коры, которая отвечает за торможение автоматических реакций и за рациональную оценку рисков. Так вы перестаете быть способным оценить, что на самом деле страшного в ситуации. Вы теряете перспективу.

Теперь давайте вспомним про то, о чем я говорил во второй подглаве — про ретикулярную формацию и подтверждающее смещение. Тревога — идеальный катализатор для подтверждающего смещения. Вы выбираете гипотезу «мир опасен», и ваша РАС начинает подбирать под нее факты, игнорируя всё остальное. И чем дольше это длится, тем прочнее становятся нейронные связи в этой цепочке. В исследовании 2022 года в журнале *Biological Psychiatry* было показано, что у людей с генерализованным тревожным расстройством наблюдается повышение связности между миндалевидным телом и зонами сенсорной коры, которые обрабатывают нейтральные стимулы как потенциально опасные. То есть их мозг буквально извращает нейтральную информацию, превращая ее в пугающую. Сосед прошел мимо и не поздоровался? Значит, он что-то замышляет. В глазах тревожного человека этот сигнал — красный флаг, а в глазах спокойного — просто забывчивость. И разница в интерпретации — это не просто «мировоззрение», это разница в нейроанатомии.

Но я здесь не для того, чтобы пугать вас этими данными. Я здесь для того, чтобы сказать: от этого можно и нужно избавляться. Тревога — это не фатальный недостаток, это сбитая настройка фокуса. И пока вы не снизите уровень этой тревоги, вы не сможете поймать нужную частоту синхронности. Все эти «знаки», «вселенские подсказки», о которых пишут в модных книгах, просто не долетят до вас, потому что ваш радиоприемник принимает только «волну ужаса». Ваша задача — не искать знаки, а прежде всего отрегулировать приемник, снизить уровень фонового шума.

И здесь я сразу скажу: я не предлагаю вам полюбить свои страхи или смириться с ними. Это бесполезно. Я предлагаю другой подход — прагматичный, технический. Если ваш приемник ловит помехи, вы не пытаетесь их полюбить, вы их устраняете. Так же и со страхом: вы не боретесь с ним лоб в лоб, потому что борьба с тревогой — это тоже сосредоточенность на тревоге, а значит, вы ее подпитываете. Вместо этого вы занимаете свое внимание чем-то другим, вы намеренно переключаете его на объективную реальность, на факты, на свои цели. Это похоже на то, как вы перестраиваете антенну, чтобы поймать другую волну.

И сейчас я дам вам упражнение, которое я считаю одним из самых действенных для сбивания тревожного фокуса. Оно называется «Техника „Стоп-кадр“» и основано на принципе переключения внимания с эмоциональной оценки на сенсорное восприятие.

Упражнение «Техника «Стоп-кадр»

Как только вы чувствуете, что тревога накрывает вас (например, перед важным выступлением, разговором с начальником, или просто в момент беспричинного страха), остановитесь и сделайте следующее. Найдите взглядом три предмета в комнате, которые имеют зеленый цвет. Зеленый цвет часто ассоциируется с природой и спокойствием, но здесь важен сам процесс поиска. Затем прислушайтесь и назовите три звука, которые вы слышите вокруг (гул компьютера, шаги за стеной, собственное дыхание). Затем почувствуйте три физических ощущения (подолы ног на полу, спинка стула, касание одежды). Этот простой алгоритм переключает вашу РАС с поиска абстрактных угроз на обработку конкретных сенсорных сигналов. Вы буквально «выдергиваете» свой мозг из туннельного режима тревоги и возвращаете его в настоящее. Это не «убегание от проблем», это возвращение себе операционного контроля. Когда вы сделаете это, ваша тревожная мысль уже не будет казаться такой неотложной и катастрофической. Вы увидите её как просто мысль, а не как непреложную истину. А это значит, что ваш фокус очищается от шума, и вы снова начинаете видеть те самые сигналы, возможности и синхронности, которые всегда ждали вас за порогом страха. Выполняйте эту технику каждый раз, когда чувствуете нарастание тревоги. Через неделю вы заметите, что ваши реакции стали мягче, а мир — шире. И это будет первый шаг к тому, чтобы ваш радиоприемник поймал нуж-

ную волну.

5. Нейропластичность в действии: Как перепрограммировать базовые настройки ума

Итак, мы выяснили, что тревога и страх сужают наш фокус до состояния туннельного зрения, превращая нашу РАС в безжалостный сканер угроз. Мы поняли, что наши фильтры восприятия жестко настроены эволюцией на поиск негатива, и что эта настройка, увы, не способствует тому, чтобы ловить знаки судьбы и синхронистичные совпадения. Но если у вас после прочтения предыдущих глав возникло ощущение, что вы безнадежно запрограммированы и ничего не можете с этим поделать, то я прошу вас: выдохните и стряхните с себя это чувство обреченности. Потому что сейчас мы подходим к самому главному, к тому фундаменту, на котором строится вся моя книга, — к нейропластичности. Это понятие должно стать для вас не просто научным термином, а вашим личным инструментом спасения, вашей отмычкой к коду синхронности. Если вы усвоите только одну вещь из всей этой главы, пусть это будет вот что: ваш мозг не является жестким, неизменяемым органом, с которым вы родились и который будет работать одинаково всю жизнь. Это — пластичная, податливая, меняющаяся структура, которая перестраивается под каждое ваше действие, под каждую мысль,

под каждый выбор внимания. И эта способность менять свою физическую структуру и функциональные связи называется нейропластичностью.

Ещё каких-то тридцать-сорок лет назад в научной среде царила догма: мозг взрослого человека статичен, нейроны умирают и не восстанавливаются, а если какой-то участок поврежден, функции теряются навсегда. Эта доктрина, называемая «теорией фиксированного мозга», царила в нейробиологии практически до конца XX века. Но всё изменилось в 1990-х годах, когда технологии функциональной визуализации, такие как фМРТ и ПЭТ, позволили ученым буквально заглянуть в работающий мозг и увидеть то, что раньше было скрыто: нейроны не просто сохраняются, они постоянно образуют новые связи, синапсы возникают и исчезают, а зоны коры, ответственные за одни функции, могут перепрофилироваться под другие. Одно из самых громких доказательств этой теории — классическое исследование лондонских таксистов, проведенное группой ученых под руководством профессора Элеоноры Магуайр в 2000 году. Они обнаружили, что у водителей лондонского такси, которые в течение нескольких лет запоминали сложнейшую карту улиц Лондона, задняя часть гиппокампа (область, отвечающая за пространственную память) была физически больше, чем у обычных людей. Причем объем этой зоны коррелировал со стажем работы: чем дольше человек возил такси, тем больше становился его гиппокамп. Мозг перестраивался в ответ на

требования среды! Это был шок для научного сообщества. А в 2011 году исследования показали, что после выхода на пенсию у тех же таксистов объем гиппокампа снова уменьшался — то есть пластичность работает в обе стороны: что не тренируется, то отмирает.

И это открытие рушит все прежние представления о вас самих. Если мозг таксиста физически меняется от того, что он запоминает маршруты, то и ваш мозг может физически меняться от того, на что вы направляете свое внимание. Каждая мысль, которую вы думаете, каждый сигнал, который вы пропускаете через свою РАС, каждый эмоциональный отклик — всё это оставляет след в виде синаптических изменений. Нейробиологи любят повторять фразу, которая стала крылатой в нашей среде: «Neurons that fire together, wire together» — нейроны, которые возбуждаются одновременно, устанавливают связь друг с другом. Это правило, сформулированное еще канадским психологом Дональдом Хеббом в 1949 году, остается краеугольным камнем нейропластичности. Каждый раз, когда вы тревожитесь, активируется определенная группа нейронов, и их связь укрепляется. Каждый раз, когда вы ищете и находите позитивный сигнал, активируется другая группа, и ее связь тоже укрепляется. Вопрос только в том, какой путь вы протаптываете чаще. Именно поэтому повторяющиеся привычки — как хорошие, так и плохие — становятся автоматическими: нейронные пути миелинизируются, то есть покрываются изолирующей оболоч-

кой, которая ускоряет передачу сигналов в десятки раз. Чем чаще вы делаете что-то, тем быстрее и легче вам это дается, и тем труднее переключиться на другой путь. Но слово «труднее» — не значит «невозможно». Это значит только то, что вам придется приложить усилие, чтобы проложить новую тропинку, пока старая зарастает.

А теперь давайте переведем это на язык вашей повседневной жизни. Если ваша базовая настройка ума — это «искать угрозы и негатив», эта настройка закреплена нейропластически. Ваши нейронные дорожки протоптаны до состояния скоростной магистрали. Любая нейтральная ситуация моментально летит по этой магистрали в центр тревоги: «Меня уволят! Меня не любят! Я болен! Я неудачник!». Это происходит за доли секунды. Вы даже не замечаете процесса, вы замечаете только результат — эмоцию страха или тоски. Но вот новость: вы можете начать строить новую дорогу. Вы можете сознательно, каждый раз, когда ловите себя на негативной интерпретации, останавливаться и направлять сигнал по другому маршруту. Например, вы смотрите на хмурое лицо начальника. Ваша автоматическая реакция — страх и мысль «я сделал что-то не так». Но вы, усилием воли, задерживаете этот импульс и вместо этого думаете: «А может, он просто устал или у него проблемы дома? А может, он решает сложную задачу и у него такое лицо сосредоточенности?». Вы направляете сигнал по новому пути. Сначала это будет делать мучительно трудно, как идти по целине через буре-

лом, в то время как рядом широкая асфальтированная трасса. Но если вы будете делать это осознанно, раз за разом, через несколько дней вы заметите, что это стало чуть легче. Через несколько недель — еще легче. А через пару месяцев у вас сформируется новая привычка, и новая нейронная дорога станет автострадой. И вы начнете видеть не угрозы, а контексты. Не врагов, а людей с их сложностями.

В подтверждение этого механизма я всегда привожу своим клиентам данные исследований по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В 2016 году в журнале *American Journal of Psychiatry* был опубликован мета-анализ, показывающий, что психотерапия, основанная на изменении мыслительных шаблонов, приводит к таким же изменениям в активности префронтальной коры и миндалевидного тела, как и медикаментозное лечение тревожности. Иными словами, осознанное изменение мыслей перестраивает мозг на физическом уровне! Более того, исследования медитации, проводимые Ричардом Дэвидсоном из Университета Висконсина, показали, что даже у новичков после восьми недель ежедневной практики осознанности наблюдается увеличение плотности серого вещества в областях, связанных с обучением, памятью и регуляцией эмоций. Это значит, что вы не просто «успокаиваете себя» — вы буквально возвращаете новые нейроны и укрепляете кору, которая помогает вам сохранять равновесие и замечать возможности.

Давайте рассмотрим практический пример из моей прак-

тики. Ко мне пришел клиент, назовем его Максим, успешный финансист, но абсолютно несчастный в личной жизни. Его базовый сценарий был таков: «Меня все используют. Если я кому-то нужен, значит, хотят моих денег». Эта установка возникла у него после неудачного брака, и она закрепи-лась настолько, что любое проявление внимания со стороны женщины он интерпретировал как меркантильный ин-терес. Его РАС была натренирована выцеплять любые, даже самые мелкие детали: подарок, который ему сделали, он счита-л попыткой задобрить; комплимент — попыткой манипу-лировать; искреннюю заботу — притворством. Мы начали работу с того, что я дал ему задание ежедневно записывать «опровергающие примеры»: случаи, когда женщина делала что-то доброе, не прося в ответ ничего материального. Снача-ла он не находил таких примеров. Его мозг игнорировал их. Но через десять дней он записал: «Она принесла мне ко-фе без просьбы и не попросила денег. Просто принесла». Я сказал: «Прекрасно. Теперь, когда это происходит, удержи-вайся на этом моменте хотя бы на пять секунд и физически ощущай тепло в груди. Ты строишь новую связь между актом доброты и ощущением безопасности». Через месяц он ска-зал, что начал замечать, как женщины улыбаются ему в мет-ро, и он больше не думает, что они хотят его ограбить. Он на-чал замечать искреннюю симпатию. Его нейропластичность сработала: он перестал протаптывать старую дорожку «мир — это опасность», и начал строить новую, которая стала да-

вать ему другие, более приятные результаты. Через полгода он встретил девушку, с которой строит серьезные отношения. Он не просто изменил мысли — он изменил структуру своего мозга, и мир ответил ему взаимностью.

Но нейропластичность касается не только эмоций и личных отношений. Она напрямую влияет на вашу способность видеть возможности и синхронности в карьере и быту. Как я уже говорил, привычка замечать сигналы изобилия или сигналы дефицита — это просто разные нейронные пути. Если вы привыкли замечать только дефицит, вы будете проходить мимо предложений, идей, поворотов судьбы. Но если вы начнете тренировать навык замечать сигналы возможностей — это тоже станет привычкой. Вспомните Ольгу из второй подглавы: она перестала видеть предложения о повышении, но, начав вести «Карту упущенных сигналов», она не только начала замечать их, она начала на них реагировать. И в этом нет магии — есть нейробиология. По сути, нейропластичность дает нам право сказать: вы — это не то, что с вами случилось. Вы — это то, что вы повторяете каждый день. Ваша личность, ваши привычки, ваши страхи и ваши таланты — это сумма протоптанных нейронных тропинок. И если вы хотите изменить свою реальность, вам не нужно ждать, пока изменится внешний мир. Вам нужно изменить те тропинки, по которым вы ходите каждый день.

Теперь давайте поговорим о том, как этот процесс выглядит на уровне микроповседневности. Представьте, что вы

учитесь играть на гитаре. Сначала ваши пальцы неуклюжи, аккорды не звучат, вы путаете струны. Но вы повторяете снова и снова. Через месяц вы уже берете аккорды не думая. Через год ваши пальцы «знают» гриф гитары на уровне мышечной памяти. Точно так же работает и перепрограммирование вашего внимания. Вы не можете за один день перестать тревожиться. Но вы можете в течение дня делать маленькие «подходы», тренировать новый навык — замечать хорошее и нейтральное, вместо того чтобы автоматически фокусироваться на плохом. Каждый такой подход — это как один заход пальцев на струну. Вначале он корявый и неестественный. Но через сотню повторений он становится органичным.

И я хочу дать вам сейчас упражнение, которое является, пожалуй, самым мощным инструментом в моем арсенале для запуска нейропластичности в направлении «синхронность». Оно называется «Сдвиг триггера» и построено на принципе принудительного переключения привычного маршрута.

Упражнение «Сдвиг триггера»

Выберите одну конкретную ситуацию, которая регулярно вызывает у вас тревогу или негатив. Например, утренняя проверка рабочей почты. Большинство людей делает это с замиранием сердца: «А вдруг там критика? А вдруг проблема?». Ваш мозг уже автоматически запускает реакцию стресса, даже если в почте ничего плохого нет. Ваша задача — сделать этот триггер «точкой переключения». Каждое утро,

прежде чем открыть почту, вы выполняете следующий ритуал: садитесь прямо, делаете три глубоких вдоха, и производите мысленно (или вслух, если вы дома): «Я открываю этот ящик, чтобы найти возможности. Я ищу варианты, а не угрозы». Затем открываете почту. И когда вы видите письма, ваша задача — сначала просканировать их на предмет «возможностей», а не «угроз». Найдите письмо, которое содержит предложение, идею, приглашение. Даже если их нет, найдите письмо с нейтральной полезной информацией. Задержитесь на нем сознательно на пять секунд, почувствуйте, что это просто информация, а не угроза. Вы делаете это в течение 21 дня. За это время ваш мозг начнет ассоциировать утреннюю проверку почты не со страхом, а с состоянием исследователя. Вы буквально переключаете нервный путь. Применяйте этот же метод к любым другим триггерам: к разговору с начальником, к выходу на социальное мероприятие, к звонку родителей. Везде, где вы ожидаете подвоха, сознательно вставляйте паузу и новую установку «я ищу хорошее».

Да, поначалу это будет казаться вам искусственным, почти глупым ритуалом. Но поверьте нейробиологии: вашей коре больших полушарий все равно, кажется ли вам это глупым. Она реагирует на повторение. Чем больше вы повторяете этот сдвиг, тем быстрее формируется новая связь. И через три недели вы заметите, что уже не замираете при открытии почты, а с интересом смотрите на входящие сообщения.

И в этом состоянии внутреннего спокойствия и исследовательского любопытства вы гораздо легче заметите то самое неожиданное письмо от клиента, которое приведет к крупному контракту, или неожиданное приглашение на конференцию, которое откроет новые горизонты. Вы перестанете пропускать эти сигналы сквозь призму страха, и ваша РАС, вместо того чтобы искать угрозы, начнет автоматически искать для вас «золотые самородки» информации. Это не магия, это та самая настройка радиоприемника на нужную волну, о которой мы говорили. И нейропластичность — это тот инструмент, который позволяет эту настройку сделать перманентной, а не разовой.

Я часто сравниваю наш мозг со старым парком, где протоптано множество тропинок. Одни тропинки ведут к болоту — это ваши привычки тревожиться и искать негатив. Другие — к цветущему саду, но они заросли крапивой. Ваша задача — взять мачете и начать расчищать дорогу к саду. Сначала будет трудно, вы будете колоться. Но каждый день расчищая несколько метров, вы расширяете эту тропинку. И через некоторое время она становится удобной, и вы начинаете ходить по ней с удовольствием, даже не думая о болоте. Нейропластичность дает вам это мачете. Используйте его. И тогда синхронность, о которой я пишу, перестанет быть случайным эпизодом, о котором вы рассказываете как о чуде. Она станет вашим естественным состоянием, вашим базовым фильтром, вашим образом жизни. Не ждите завтра,

начните сейчас — с одного простого «Сдвига триггера» в одну простую ситуацию. Ваш мозг благодарно откликнется. И я обещаю: через несколько недель вы не узнаете себя.

6. Внимание — это валюта: Куда прямо сейчас уходит ваша ментальная энергия

Теперь, когда мы вооружились знанием о нейропластичности и поняли, что наш мозг пластичен и готов меняться под влиянием новых привычек, возникает неизбежный, почти болезненный вопрос: а на что, собственно, мы тратим эту драгоценную пластичность прямо сейчас? Мы ведь не можем перепрограммировать мозг, не зная, как он запрограммирован в настоящий момент. Мы не можем направить внимание на новые возможности, пока не поймем, куда оно утекает ежесекундно, словно вода сквозь дырявое ведро. Это будет самая трезвая, самая прагматичная и, возможно, самая отрезвляющая подглава в этой книге, потому что я предлагаю вам посмотреть правде в глаза и провести инвентаризацию вашего самого ценного ресурса — вашего внимания. И я сразу хочу вас предупредить: правда может оказаться неприятной, но только приняв её, вы сможете начать действовать.

Внимание — это не просто абстрактная психологическая категория. Это конечный, исчерпаемый ресурс, который имеет прямое нейрофизиологическое выражение. Каждый раз, когда вы направляете своё внимание на что-то, ваш мозг потребляет глюкозу и кислород, активируя опреде-

лённые нейронные цепи и истощая запасы нейромедиаторов — прежде всего дофамина и ацетилхолина, которые крайне важны для концентрации и обучения. Исследования, проведённые ещё в конце 1990-х годов Роем Баумейстером и его коллегами, ввели в научный обиход понятие «истощение эго» (ego depletion), которое описывает феномен снижения способности к самоконтролю и концентрации после длительной умственной нагрузки. Эксперименты, где испытуемым предлагали решать сложные задачи или подавлять эмоции, а затем измеряли их способность к дальнейшей работе, показали, что внимание и воля действительно имеют ограниченный «запас». Хотя позже эта теория подвергалась критике и уточнениям, принципиальный вывод остался неизменным: ментальная энергия не бесконечна. И если вы тратите её на один вид активности, её остаётся меньше для другого.

Давайте переведём это на язык цифр, которые я уже приводил в первой подглаве, но теперь взглянем на них с другой стороны. Ваше сознание способно обработать лишь около 50 бит информации в секунду. Это примерно 180 000 бит в час, или чуть больше 4 миллионов бит в день. Звучит внушительно, пока вы не сравните это с тем, что ваши органы чувств собирают 11 миллионов бит в секунду. Но сейчас важнее другое: эти 50 бит — это и есть ваша валюта. Это те «деньги», которые вы можете потратить на свои цели, на осознанное построение реальности, на поиск синхронностей. Или же вы можете бессмысленно спустить их на пережёвывание мен-

тальной жвачки — тревог, навязчивых мыслей, бесконечно-го скроллинга ленты социальных сетей, бесполезных споров в комментариях, фантазий о том, что могло бы быть, и сожалений о том, что уже прошло. Вопрос в том, на что вы тратите свой бюджет и какой «товар» получаете в итоге.

А теперь давайте проведём честный, безжалостный аудит типичного дня современного человека. Я назову его «Средний день Дмитрия» (пусть это будет собирательный образ). Просыпается он от будильника. Первая мысль, ещё до того, как он открыл глаза: «Надо бы вставать, но так не хочется. Опять сегодня будет трудный день». Это уже расход ментальной энергии — он истратил первые биты на сомнение и лёгкое сопротивление. Затем он берёт телефон, который лежит на тумбочке, и начинает проверять сообщения: рабочий чат, личные сообщения, уведомления из соцсетей. Его внимание дробится, перескакивая с одного сообщения на другое. Он видит новость о происшествии в другом городе, читает комментарии под постом друга, лайкает чей-то завтрак, пролистывает мемы. За десять минут он поглощает такое количество информации, которое его мозг не в состоянии качественно обработать, но он продолжает, потому что это стало привычкой, почти рефлексом. Он даже не замечает, что каждое переключение между задачами — это когнитивный «шум»: исследования показывают, что переход между разными видами деятельности съедает до 40% продуктивного времени и значительно повышает уровень кортизола. В этот

момент его РАС получает инструкцию: «Всё это важно, всё это потенциально угрожающе или требует реакции». И она начинает лихорадочно сканировать информационный шум, не оставляя сил на что-то конструктивное. Это как если бы вы, имея всего 100 долларов на месяц, потратили их в первый же час на покупку абсолютно бесполезных безделушек.

Далее, он идёт на работу. В метро или в машине, вместо того чтобы спокойно подышать или подумать о планах на день, он снова смотрит в телефон — новости, подкасты на фоне, ещё сообщения. Его мозг не отдыхает, он продолжает обрабатывать внешнюю информацию, а РАС продолжает сканировать возможные угрозы — аварии, пробки, негативные заголовки. Придя в офис, он сразу погружается в текучку: «Надо ответить на письмо», «Надо позвонить», «Надо согласовать» — и так по кругу. Он переключается между задачами, которые не имеют отношения к его главным целям, которые не двигают его к его истинным желаниям. Он тратит ментальную энергию на то, чтобы удерживать в голове список дел, постоянно боясь что-то забыть. И это ещё один колоссальный слив: согласно исследованиям, около 20% рабочего времени офисные сотрудники тратят на переключение между задачами и попытки вспомнить, что они делали до того, как их прервали. В итоге к середине дня он чувствует себя выжатым, хотя объективно ничего сверхъестественного не сделал. Он не бегал марафон, не таскал камни — он просто сидел за компьютером, но его мозг работал вхолостую,

как двигатель на нейтральной передаче, сжигая топливо, но не перемещая машину. И вот тут мы подходим к главному парадоксу: усталость в конце дня часто объясняется не сложностью задач, а количеством отвлечений и бесполезных переключений, которые истощили его ментальный бюджет. Он потратил внимание на «шум», а не на «сигнал».

А как обстоят дела с нашими личными целями, мечтами, проектами, к которым мы «когда-нибудь приступим»? Где в этом потоке непрерывного поглощения контента и выполнения рутины есть место для осознанных размышлений о том, куда движется жизнь? Для большинства людей такого места нет. Их внимание полностью оккупировано текущими раздражителями. Они живут в реактивном режиме — реагируют на стимулы, приходящие извне: звонки, сообщения, просьбы, новости. Но созидательный, проактивный режим требует большого количества свободного, незанятого внимания. Это как для того, чтобы построить дом, нужна свободная площадка, а не заставленная мусором. Если ваша ментальная площадка забита тревожными мыслями о кредитах, обидой на начальника, завистью к успеху знакомых и сожалением о прошлом — на ней просто негде строить. Синхронность, возможности, знаки судьбы — они не приходят в захламлённое пространство. Они требуют, чтобы вы освободили место, чтобы ваша РАС могла уловить тонкий, едва различимый сигнал.

И здесь я хочу привести вам пример из моей практики,

который наглядно показывает, как перераспределение внимания меняет всё. Ко мне пришла клиентка, Инна, успешный юрист, но она жаловалась, что чувствует пустоту, отсутствие радости и полное выгорание. Она сказала: «Дмитрий, я делаю всё правильно, у меня высокая зарплата, я купила квартиру, но я не чувствую себя счастливой. Я просто существую». Мы начали анализировать её день. Оказалось, что с утра до вечера она была «на крючке» у внешних стимулов. Она проверяла рабочие чаты каждые пять минут, читала новости в обед, вечером зависала в соцсетях, прокручивая чужие жизни, сравнивая себя с ними. У неё не было ни минуты, когда она оставалась наедине с собой и своими мыслями. Её ментальный бюджет полностью уходил на переработку чужих проблем и чужого контента. Я предложил ей эксперимент: в течение недели она должна была ежедневно выделять ровно двадцать минут «активного внимания» — то есть времени, когда она не реагирует на внешние стимулы, а формулирует свои собственные желания и намерения. Я сказал ей: «Выключи телефон, сядь с блокнотом и задай себе вопрос: что я хочу сделать для себя сегодня? И больше ничего не делай в эти 20 минут». Она с трудом согласилась. Первые дни было мучительно: она чувствовала себя «непродуктивной», её руки тянулись к телефону. Но на пятый день она написала мне: «Я вдруг поняла, что хочу открыть свою практику. Я об этом никогда не думала, потому что всегда была занята мыслями о работе на дядю. Но когда я выдели-

ла время и перестала отвлекаться, эта мысль пришла сама собой». Через два месяца она начала подготовку к уходу в частную практику. И самое важное — она стала замечать вокруг себя клиентов, которые хотели работать именно с ней, хотя раньше она их не видела. Высвободив своё внимание, она дала шанс своей РАС увидеть новые сигналы.

Этот случай не единичный. Я наблюдаю одну и ту же картину у сотен людей: их главный ресурс утекает туда, куда они даже не задумываются посмотреть. Они думают, что устают от работы, а на самом деле устают от беспорядочного, неструктурированного потока информации, который они выпускают в свою голову. Это как если бы вы постоянно держали открытыми все краны в своей квартире и удивлялись, почему счета за воду такие высокие. Закрытие кранов — это не ограничение свободы, это разумное управление ресурсами. Точно так же и с вниманием: вы не должны становиться монахом-затворником, но вы должны осознанно решать, на что вы тратите свои ментальные деньги.

Нейробиологи и поведенческие экономисты давно пришли к выводу, что внимание — это единственный по-настоящему дефицитный ресурс в современном мире. У нас больше контента, чем мы можем потребить за сотню жизней. У нас больше возможностей, чем мы можем рассмотреть. Именно поэтому умение управлять вниманием становится ключевой компетенцией XXI века. Компании, такие как Google, Facebook, TikTok, строят свои миллиардные биз-

несы на том, что крадут ваше внимание, превращая его в рекламные показы. Они вложили миллиарды в исследования того, как сделать свои интерфейсы максимально притягательными, как вызывать зависимость, как заставлять вас возвращаться снова и снова. И они побеждают в этой битве, потому что ваш мозг эволюционно запрограммирован на новизну и на социальную значимость, которую эти платформы ему предоставляют. Вы думаете, что вы просто «убиваете время» в ТикТоке, но на самом деле вы отдаёте свой самый ценный ресурс — ментальную энергию — в чужие руки, причём бесплатно. И взамен получаете лишь иллюзию социальной связи и кратковременное удовольствие от дофаминового всплеска, которое угасает через секунду. И вот когда вы наконец поднимаете голову от экрана, вы обнаруживаете, что день прошёл, а вы не сделали ничего, что приблизило бы вас к вашим истинным желаниям. Вы проиграли в битве за собственное внимание.

Как же выиграть эту битву? Первый шаг — осознание. Вы не сможете начать экономить, пока не начнёте вести учёт расходов. Поэтому я рекомендую вам провести самый простой, но самый показательный эксперимент, который я называю «Ментальный бюджет».

Упражнение «Ментальный бюджет»

Возьмите лист бумаги или откройте заметку в телефоне. Разделите его на три колонки: «Деятельность», «Время» и «Ценность». В течение одного дня, не меняя своего обычно-

го расписания, записывайте в первую колонку всё, чем вы занимаетесь в течение дня, с максимальной детализацией, с точностью до 15–30 минут. Во второй колонке записывайте время, потраченное на это занятие. А в третьей колонке поставьте оценку от 1 до 10, насколько это занятие приближает вас к вашим долгосрочным целям или даёт вам чувство удовлетворения и радости. Будьте абсолютно честны. Если вы полчаса листали ленту, пишите «скроллинг» и ставьте 1 или 2. Если вы общались с близким человеком, и это укрепило отношения, ставьте 8 или 9. Если вы работали над проектом, который действительно важен для вас, ставьте высокий балл. Если вы просто выполняли скучную рутину, которая не приближает вас ни к чему, ставьте низкий.

В конце дня подсчитайте общее количество времени, которое вы потратили на занятия с низкой ценностью (балл 1–4) и с высокой ценностью (балл 7–10). Я гарантирую вам, что вас ждёт шокирующее открытие. В большинстве случаев люди обнаруживают, что от 60% до 80% их бодрствования уходит на занятия с низкой ценностью. Это означает, что вы большую часть своей жизни тратите на то, что не только не приближает вас к счастью и исполнению желаний, но и активно истощает ваш ментальный ресурс. И что самое страшное — вы не замечаете этого, потому что эти занятия стали привычкой, почти автоматизмом.

После того как вы проделали это упражнение, задайте себе три вопроса. Первый: «Какие действия с низкой цен-

ностью я могу сократить или исключить?» Например, вместо часа скроллинга ленты вы можете выделить 15 минут, а остальное время посвятить чтению книги или прогулке. Второй вопрос: «Какие действия с высокой ценностью я могу увеличить?» Может быть, вы поняли, что ваша настоящая страсть — это рисование, но вы не рисовали годами. Теперь вы знаете, куда направить освободившееся внимание. Третий вопрос: «Какие действия с низкой ценностью я могу преобразовать в действия со средней ценностью?» Например, если вы не можете исключить рабочие совещания, вы можете попросить сократить их или использовать время на совещании для выполнения простых задач, которые не требуют глубокого внимания.

Такую проверку нужно проводить не разово, а регулярно, хотя бы раз в месяц. Потому что ваши привычки имеют свойство возвращаться, как сорняки. Вы будете снова и снова сползать в автоматическое потребление контента, в тревожное пережёвывание мыслей, если не будете держать руку на пульсе. Но я вас предупреждаю: когда вы первый раз увидите, сколько времени вы теряете, вам станет физически неприятно. Это нормально. Это первый шаг к изменениям. Как только вы увидите утечку, вы сможете начать её чинить.

А теперь самое важное с точки зрения синхронности и исполнения желаний. Куда уходит ваше внимание, туда уходит и ваша энергия, ваша жизненная сила, ваша способность творить реальность. Это универсальный закон. Если ваше

внимание сфокусировано на проблемах, вы будете получать больше проблем. Если оно сфокусировано на возможностях, вы будете получать больше возможностей. Но вы не можете переключить внимание на возможности, если у вас его просто нет. Вы не можете начать строить новую жизнь, если ваш бюджет уже потрачен на борьбу с тревогой и на бесконечное «залипание» в экране. Поэтому первое, что вы должны сделать, — это восстановить контроль над своим ментальным бюджетом. Вы должны стать скучным, дотошным, прагматичным бухгалтером своей жизни, который не разрешает тратить деньги на ветер.

Начните с малого. Возьмите одно действие с низкой ценностью, которое вы делаете каждый день, и замените его действием с высокой ценностью. Например, утренний просмотр новостей замените на три минуты тишины и одно осознанное пожелание на день. Или вечерний бессмысленный серфинг в интернете замените на ведение дневника, где вы записываете три хорошие вещи, которые случились за день. Помните, ваше внимание — это не бесконечный океан, а ограниченный бюджет. И распоряжаться им нужно с той же серьёзностью, с какой вы распоряжаетесь деньгами на своём банковском счёте. Никто не будет экономить для вас. Никакой эзотерический гуру, никакая вселенская сила не придёт и не скажет: «Перестань тратить внимание на ерунду». Только вы сами можете взять на себя ответственность за каждую секунду своего внимания. И когда вы начнёте это делать, вы

заметите, что у вас появляется больше энергии, больше ясности, больше времени для того, чтобы замечать те самые синхронистические совпадения, которые ведут вас к вашей цели. Потому что, освободив место, вы наконец-то дадите своей РАС команду, которую она ждала: «Ищи возможности. Я готов их увидеть».

7. Эффект красной машины: Первое практическое доказательство работы фокуса

Мы уже достаточно глубоко погрузились в теорию — разобрали анатомию ретикулярной формации, исследовали эволюционные ловушки, осознали масштаб слепой зоны и даже провели аудит своего ментального бюджета. Но сейчас я хочу предложить вам нечто большее, чем просто теоретические выкладки. Я хочу дать вам живое, осязаемое, многократно проверенное на практике доказательство того, что вся эта нейробиологическая механика работает именно так, как я описываю, и что вы можете увидеть её действие собственными глазами, причём уже сегодня, сразу после прочтения этой главы. Я говорю об эффекте красной машины — феномене, который является самым простым, самым наглядным и самым убедительным демонстрационным экспериментом работы вашего фокуса внимания.

Я уже упоминал этот феномен в самом начале книги, но теперь давайте разберём его с хирургической точностью, как настоящий научный эксперимент. Суть эффекта проста до гениальности: как только вы начинаете думать о чём-то конкретном — о красной машине определённой марки, о новом слове, о необычной профессии — вы внезапно начина-

ете замечать этот объект повсюду. Это не мистика, не «зов Вселенной», а классическая, многократно задокументированная работа вашей ретикулярной активирующей системы. Ваш мозг получает от вас инструкцию: «Это важно, ищи это». И он начинает искать, даже если вы сами не отдаёте себе в этом отчёта. Он переключает свои сенсорные фильтры так, что информация, которая раньше игнорировалась как фоновый шум, теперь прорывается на передний план сознания. И вы начинаете видеть красные машины на каждом перекрёстке, хотя объективно их там было не больше и не меньше, чем всегда. Это не изменение внешней реальности, это изменение вашего восприятия. И именно в этом заключается его грандиозная практическая ценность: если мы можем намеренно переключать внимание на «красные машины», мы можем точно так же намеренно переключать его на «возможности», «решения», «идеи» и «знаки», ведущие нас к нашим целям.

Научное обоснование этого эффекта уходит корнями в классические эксперименты по селективному вниманию, которые проводились ещё в 1950-х годах. Я имею в виду знаменитые исследования Колина Черри и его феномен «коктейльной вечеринки», когда человек может вести беседу в шумной комнате и при этом игнорировать все остальные голоса, но если кто-то произнесёт его имя в другом конце зала, он мгновенно это услышит. Это тот же механизм: ваш мозг постоянно сканирует окружающую среду на предмет

высокозначимых сигналов, и значимость сигнала определяется тем, что вы сами считаете важным. Но наиболее прямые данные, применимые к нашему эффекту, были получены в экспериментах по предварительной активации, проводимых в Гарварде ещё в 1990-х. Испытуемым показывали слово «красный» или картинку с красным объектом, а затем просили быстро найти определённые объекты на сложном изображении. Те, кто получал «красный» стимул, находили красные объекты значительно быстрее, чем контрольная группа. Это происходит потому, что стимул активирует определённые нейронные сети, делая их более «чувствительными» к соответствующему визуальному стимулу. Этот эффект лежит в основе многих современных нейромаркетинговых стратегий и является прямым доказательством того, что ваш фокус — это настраиваемый инструмент.

Давайте перейдём к практике. Я часто провожу со своими клиентами следующий эксперимент. Первый этап — я прошу их в течение следующего часа посчитать все предметы оранжевого цвета, которые они встретят. Они могут быть где угодно — на улице, в офисе, в машине, даже в рекламе в интернете. Задача — просто замечать и мысленно подсчитывать. Второй этап — через час я прошу их вспомнить, сколько предметов зелёного или синего цвета они заметили за этот же период. И знаете, что происходит? Абсолютное большинство вообще не может назвать ни одного зелёного предмета, хотя они были повсюду. Их мозг был настолько занят по-

иском оранжевого, что зелёный и синий просто исчезли из их восприятия. Этот простой эксперимент показывает: вы не видите то, что не ищете. А теперь представьте, как это работает в масштабах вашей жизни. Если вы ищете причины для увольнения — вы их находите. Если вы ищете возможности для роста — вы их находите. Если вы ищете подтверждения, что вас не любят — вы их находите. Это не магия, это просто физика вашего внимания.

И вот здесь я хочу остановиться на одном крайне важном нюансе, который часто упускают даже опытные наставники. Эффект красной машины — это не просто про «визуальное внимание». Это про то, как вы структурируете свою реальность на всех уровнях. Возьмём, к примеру, отношения. Допустим, вы с партнёром переживаете кризис. И вы находитесь в поиске «красных машин» — вы ищете доказательства его холодности, эгоизма, невнимания. И вы их находите: он не помыл посуду, он забыл купить хлеб, он слишком много смотрит телевизор. Вы заполняете своё сознание этими сигналами, и ваша РАС, добросовестно выполняя приказ, подбрасывает вам всё новые и новые «доказательства». Отношения портятся. Но в тот же самый день он мог сделать сто разных хороших вещей — улыбнуться вам, принести чай, сказать ласковое слово, починить кран, — но вы их не видите. Они не проходят через ваш фильтр, потому что вы настроились на негатив. Ваш партнёр живёт в одной реальности, вы — в другой, хотя физически находитесь рядом. И это не

преувеличение. В исследовании, опубликованном в Journal of Personality and Social Psychology в 2017 году, показано, что люди, которые сознательно ищут положительные аспекты в поведении партнёра, через несколько недель отмечают значительное улучшение качества отношений, и это улучшение было зафиксировано не только в самоотчётах, но и в объективных показателях стресса (уровень кортизола в слюне). То есть это физическая, измеримая разница.

А теперь давайте посмотрим на карьеру и предпринимательство. Представьте двух предпринимателей, которые находятся в одинаковых рыночных условиях: кризис, падение спроса, нестабильность. Первый предприниматель говорит: «Рынок рухнул, нужно сокращать расходы, искать, как выжить». Он настраивает свою РАС на поиск проблем: где можно урезать бюджет, где сократить штат, где поднять цены, чтобы не закрыться. Он видит только проблемы и кризис. Второй предприниматель говорит: «Рынок изменился, мне нужно найти новые ниши и возможности». Он настраивает свою РАС на поиск решений: где появились новые потребности, какие услуги стали более востребованными, какие партнёрства могут быть выгодны. Кто из них найдёт выход? Очевидно, второй, потому что он ищет. Он замечает те сигналы, которые первый игнорирует. Он видит «красные машины», а первый видит только «серые». И разница здесь не в интеллекте, не в удаче, а в простой, приземлённой настройке фокуса. Я сам многократно наблюдал, как в одной и той же ком-

пании разные сотрудники по-разному интерпретируют одни и те же данные. Один видит угрозы, другой — возможности. И в итоге тот, кто видит возможности, получает повышение и премии, даже если объективно он не был более талантлив. Просто он правильно настроил свой фильтр, а его коллега этого не сделал.

Но давайте ещё глубже. Эффект красной машины касается не только позитивного или негативного настроения. Он касается конкретики. Если вы хотите найти работу в определённой сфере, вы должны чётко, ясно, конкретно сказать своей РАС: «Я ищу работу в сфере экологического консультирования». И вы начнёте замечать вакансии, которые раньше проходили мимо, вы начнёте слышать упоминания этой сферы в разговорах, вы заметите статьи в соцсетях, на которые раньше не обращали внимания. Но если вы скажете просто «я хочу хорошую работу» — это слишком расплывчатая команда, ваша РАС не поймёт, что искать. Это как если бы вы сказали диспетчеру «ищи что-нибудь» — он будет искать что попало, а не то, что вам нужно. Конкретика важна. Именно поэтому я так настаиваю на точных формулировках. Именно поэтому в книге отдельная глава посвящена правильной формулировке намерений. Но уже сейчас я хочу, чтобы вы осознали: ваше внимание — это ваша самая мощная валюта, и вы должны тратить её с максимальной конкретикой и адресностью.

И здесь возникает логичный вопрос: а как же быть с те-

ми случаями, когда мы вроде бы чего-то хотим, но не видим продвижения? Очень часто это происходит потому, что вы дали своей РАС противоречивую или негативную команду. Например, вы говорите: «Я хочу перестать беспокоиться о деньгах». Что слышит ваша РАС? Она слышит: «Беспокоиться о деньгах». Она начинает искать подтверждения, что о деньгах нужно беспокоиться, и находит их. Это я называю «ошибкой отрицания», о которой мы подробно поговорим в седьмой главе. А вот если вы скажете: «Я хочу видеть способы увеличить мой доход», — это конкретная, позитивная, конструктивная команда, которая заставит вашу РАС сканировать реальность на предмет доходных возможностей. Разница колоссальная. Это не игра слов, это нейробиология.

Теперь, когда вы поняли механику эффекта, я хочу дать вам самое практическое упражнение из всех, которые я когда-либо давал. Я называю его «Красная машина твоей жизни». Суть его в том, что вы выбираете одну конкретную цель или желание на ближайшие тридцать дней и превращаете её в свою «красную машину».

Упражнение «Красная машина твоей жизни»

Возьмите лист бумаги и напишите одну конкретную, измеримую цель. Не «быть счастливым», а, например, «найти клиента для своей студии оформления»; не «похудеть», а «пройти 5000 шагов каждый день и сократить потребление сахара»; не «наладить отношения», а «заметить и записать три проявления заботы от партнёра каждый день». Запиши-

те это на наклейке и приклейте на зеркало в ванной, на рабочий стол или на обложку телефона — туда, где вы будете видеть это каждый день.

Затем, в течение этих тридцати дней, в конце каждого дня вы будете записывать в специальный блокнот (или в заметки на телефоне) пять сигналов, которые вы заметили в течение дня, связанных с вашей целью. Не результат, не достижения, а именно сигналы: что-то, что показало вам, что путь к цели существует. Например, если ваша цель — найти клиента, вы запишете: «Сегодня я увидел запись в соцсети об оформлении, которая напомнила мне о моей студии»; «Сегодня коллега упомянул, что его знакомому нужен оформитель»; «Я прочитал статью о трендах в оформлении, которые могу применить». Если ваша цель — наладить отношения, вы запишете: «Он улыбнулся, когда я вошёл»; «Она спросила, как прошёл мой день»; «Мы вместе посмеялись над шуткой в сериале». Это, на первый взгляд, мелочи. Но именно эти мелочи, собранные вместе, создают нейронную сеть, которая доказывает вашему мозгу: ваша цель — не выдумка, она реальна и достижима. Вы буквально строите нейронную «тропу» к своей цели. Это как если бы вы каждый день клали по одному кирпичику, и через месяц у вас была бы готовая дорога.

На тридцатый день вы прочтёте свой список и увидите, как много сигналов вы упускали раньше, просто потому что не искали их. Вы увидите, что мир действительно отвеча-

ет вам, если вы чётко настроены на приём. Вы перестанете чувствовать себя жертвой обстоятельств и начнёте ощущать себя партнёром реальности. Эффект красной машины — это доказательство того, что вы можете настраивать свою реальность. Это не эзотерика, это прикладная нейробиология, доступная каждому. И ваш первый эксперимент вы можете провести прямо сейчас. Возьмите лист бумаги. Напишите свою цель. Начните замечать «красные машины». Прямо сегодня. Потому что синхронность начинается не с чуда, а с простого, осознанного шага внимания. Как только вы сделаете этот шаг, вы увидите, что дорога начнёт появляться у вас под ногами. Это и есть первый практический шаг к исполнению желаний — не ждать, пока они сбудутся, а натренировать свой мозг замечать шаги, которые ведут к ним. И поверьте, как только вы начнёте это делать, вы удивитесь тому, как быстро изменится ваша жизнь.

8. Саммари главы: Инструкция по переключению тумблера внимания

Мы с вами проделали огромный путь. В этой главе мы разобрали биологические механизмы, которые лежат в основе вашего восприятия мира, и доказали, что то, что вы называете реальностью, на самом деле является продуктом работы вашей ретикулярной активирующей системы, отфильтрованной через эволюционные страхи, окрашенной вашими тревогами и ограниченной вашим вниманием. Это был не просто экскурс в нейробиологию — это была подготовка к главному действию, к перепрограммированию вашего ума. И теперь настало время собрать всё воедино, свести все кусочки мозаики в единую, чёткую, пошаговую схему. Потому что, как я всегда говорю своим клиентам, знание без действия — это груз, который давит на плечи, а не крылья за спиной. Вы уже знаете достаточно, чтобы начать менять свою жизнь. Теперь вам нужна простая, понятная, прикладная инструкция, алгоритм, которому вы сможете следовать, как пилот следует контрольному списку перед взлётом. Эта подглава — именно такая карта. Она содержит в себе суть всей первой главы, собранную в конкретные шаги, которые вы можете делать ежедневно, чтобы переключить тумблер вашего внимания с частоты дефицита, страха и хаоса на частоту возможностей,

решений и синхронности.

Давайте быстро пробежимся по ключевым идеям, которые мы разобрали, потому что они образуют логическую цепочку, без понимания которой любая инструкция будет просто набором ритуалов. Во-первых, мы узнали о существовании вашего внутреннего фильтра — ретикулярной активирующей системы, которая каждую секунду решает, что из одиннадцати миллионов бит внешней информации пропустить в ваше сознание. Она работает как диспетчер в аэропорту, и её главные критерии — новизна и значимость. Во-вторых, мы выяснили, что этот фильтр создаёт огромную слепую зону, через которую проходят мимо вас девяносто девять процентов возможностей, просто потому что вы не дали системе команду их искать. Ваша слепая зона — это не анатомический дефект, это результат привычных моделей внимания, которые закрепились в нейронных связях. В-третьих, мы вскрыли эволюционную ловушку: ваш мозг по умолчанию настроен на поиск негатива и угроз, потому что это было вопросом выживания для ваших предков. Эта настройка, некогда спасительная, сегодня превращает вас в хронического пессимиста, который видит врага в каждой тени и упускает реальные шансы. В-четвёртых, мы увидели, как тревога сбивает ваш фокус, создавая туннельное зрение, которое делает вас слепым к синхронистическим сигналам. В-пятых, мы опровергли миф о неизменности мозга и познакомились с нейропластичностью — доказанным свойством

вашего мозга перестраиваться под новые привычки и менять свою структуру в ответ на ваше внимание. В-шестых, мы провели проверку ментального бюджета и осознали, что ваше внимание — это конечный, самый ценный ресурс, который вы имеете, и что большая его часть утекает впустую на переработку шума, тревог и отвлечений. И, наконец, на седьмом шаге мы экспериментально подтвердили всё это на эффекте красной машины: когда вы целенаправленно ищите что-то, вы начинаете это видеть повсюду, что доказывает, что вы настраиваете свою РАС на нужную волну.

Теперь, когда все эти пазлы сложены, мы можем сформулировать главный принцип, который является стержнем всей книги и, по сути, ответом на вопрос, как синхронизировать свой разум с реальностью: Ваша реальность — это не то, что происходит с вами, а то, что вы решили замечать. Синхронность, исполнение желаний, удачные совпадения — это не случайности, которые либо выпадают на вашу долю, либо нет. Это результаты настройки вашего восприятия. Если ваш тумблер внимания установлен в положение «дефицит», вы будете получать подтверждения дефицита. Если он установлен в положение «изобилие», вы будете получать подтверждения изобилия. И единственный способ изменить свою жизнь — это научиться переключать этот тумблер осознанно, а не на автомате, как это делали миллионы лет ваши предки.

Итак, вот моя чёткая, научно обоснованная и практичная

инструкция по переключению тумблера внимания. Это не эзотерический ритуал, не утверждение, которое нужно повторять перед сном — это системный подход, основанный на нейробиологии, который я лично применял с сотнями клиентов и который дал измеримые, долгосрочные результаты. Инструкция состоит из восьми шагов, каждый из которых является логическим продолжением предыдущего. Вы можете выполнять их последовательно, как этапы сборки сложного механизма, или интегрировать их в свой день как отдельные практики. Главное — делать их регулярно, потому что только регулярность запускает нейропластичность.

Шаг первый: Диагностика текущей настройки. Прежде чем что-то менять, вы должны честно ответить себе на вопрос: «На что я смотрю сейчас?». Ваша РАС сейчас ищет угрозы или возможности? Ваша ментальная энергия уходит на тревогу или на созидание? Вспомните упражнение «Ментальный бюджет» из предыдущей подглавы и проведите его проверку в течение дня. Записывайте все активности, тратящие ваше внимание, и их ценность для вас. Это как посмотреть на показатели приборной панели, прежде чем крутить руль. Вы не можете скорректировать курс, если не знаете, куда движетесь. Повторяйте этот аудит каждую неделю на протяжении первого месяца. Это дисциплинирует ваш разум и не даёт вам впадать в самообман. Зафиксируйте на бумаге три главных объекта, на которые уходит ваше внимание впустую, и три объекта, на которые вы хотели бы его перенаправить.

вить. Это будет ваш контракт с самим собой.

Шаг второй: Формирование новой «инструкции» для РАС. Вы должны дать вашей ретикулярной системе конкретную, позитивную, измеримую команду. Не «не тревожься», а «ищи способы сохранять спокойствие». Не «не хочу бедности», а «ищу источники дохода». Не «перестань думать о плохом», а «замечай хорошее». Помните, ваша РАС не понимает отрицаний. Она слышит только существительные и глаголы, стоящие после «не». Поэтому формулируйте свою новую команду так, как будто вы уже даёте задание диспетчеру: «Сканируй окружение на наличие зелёных сигналов, подтверждающих мой рост». Запишите эту команду на листке и поместите на видное место. Она должна стать вашей установкой на ближайшие тридцать дней. Я рекомендую использовать формулу «Я замечаю...» или «Я вижу...», потому что она активирует зрительные центры и подключает РАС к поиску. Например: «Я замечаю возможности для профессионального развития» или «Я вижу проявления заботы от близких». Это конкретное, действенное задание для вашего мозга.

Шаг третий: Блокировка эволюционной ловушки. Ваш мозг по умолчанию будет пытаться увести вас в сторону поиска угроз. Это его естественная программа. Ваша задача — не бороться с ней, а создать новую, более сильную программу, которая будет её тормозить. Для этого используйте технику «Стоп-кадр», которую мы разбирали в четвёртой

подглаве. Как только вы чувствуете, что тревога захлестывает вас, что ваш фокус сужается до точки страха, остановитесь и сознательно переключите внимание на сенсорику: три предмета зелёного цвета, три звука, три телесных ощущения. Это разрывает автоматическую цепь реакции «миндалевидное тело — кортизол — туннельное зрение» и возвращает вас в настоящее, где угроза, скорее всего, не является фатальной. Делайте это каждый раз, когда чувствуете нарастание паники. Чем чаще вы будете выполнять этот переключатель, тем быстрее сформируется новая нейронная связь, которая будет автоматически сбивать тревогу, не давая ей завладеть вашим вниманием.

Шаг четвёртый: Тренировка нейропластичности через микроповторения. Помните: нейроны, которые возбуждаются вместе, связываются вместе. Каждый раз, когда вы замечаете что-то позитивное из вашей новой инструкции, вы укрепляете новую нейронную дорогу. Поэтому сделайте своим ритуалом ежедневную «зарядку для внимания». Выделите две-три минуты утром и вечером, чтобы сознательно искать сигналы, подтверждающие вашу новую команду. Например, если ваша команда «Я замечаю возможности для дохода», утром настройтесь: «Сегодня я буду особенно внимателен к тому, что может принести мне деньги». Вечером запишите три таких сигнала. Это не должно быть что-то грандиозное: это может быть случайно услышанный разговор, статья, предложение, даже собственная мысль. Главное —

вы даёте мозгу материал для строительства новой дороги. В исследовании по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которое я упоминал ранее, именно это ежедневное повторение новых установок приводило к физиологическим изменениям в коре головного мозга. Не пропускайте этот шаг, он кажется простым, но именно он создаёт фундамент.

Шаг пятый: Осознанное управление ментальным бюджетом. У вас есть ограниченный ресурс внимания. Вы должны научиться тратить его с умом. Это значит, что вы должны сознательно ограничивать доступ к тому, что крадёт ваше внимание, и расширять доступ к тому, что его обогащает. В течение дня, особенно в первые часы после пробуждения, избегайте новостей и соцсетей. Замените их на планирование дня или тихое размышление. В течение рабочего дня используйте технику «помидора» (25 минут фокуса, 5 минут отдыха), чтобы не переключаться между задачами хаотично. Вечером устройте «цифровой закат» — за час до сна выключите все экраны и займитесь чем-то спокойным. Эти банальные, на первый взгляд, советы имеют глубочайшее нейробиологическое обоснование: они снижают кортизол, повышают дофамин, улучшают работу префронтальной коры, которая отвечает за сознательный контроль внимания. Вы будете удивлены, как много энергии появляется, когда вы перестаёте кормить свой мозг информационным фастфудом.

Шаг шестой: Превращение эффекта красной машины в системный инструмент. Эффект красной машины работает

не только для машин, он работает для всего, на что вы направляете свой фокус. Используйте это сознательно. Каждое утро, как только вы просыпаетесь, задавайте себе один вопрос: «Что я хочу увидеть сегодня?». Не «что произойдёт», а «что я хочу увидеть». Это переводит вас из пассивного наблюдателя в активного сканера. В течение дня обращайтесь внимание на совпадения, на случайные встречи, на внезапные идеи. Ведите дневник, куда записываете даже самые мелкие «знаки». Через две недели вы заметите, что эти знаки становятся всё более частыми и значимыми. Это не значит, что Вселенная стала к вам более благосклонна — это значит, что вы научились её замечать. Это как с радиостанцией: она вещала всегда, но вы наконец повернули ручку настройки на её частоту.

Шаг седьмой: Работа с обратными связями и корректировка. В процессе выполнения этой инструкции вы будете сталкиваться с моментами, когда старая привычка будет возвращаться, когда тревога будет накрывать с новой силой, когда вы будете «забывать» делать упражнения. Это нормально. Нейропластичность — это не линейный процесс. Это путь с подъёмами и спусками. Важно не ругать себя за откаты, а анализировать их. Спросите себя: «Что спровоцировало этот откат? Какой стимул вызвал старую реакцию?». Запишите это. Используйте это как данные для настройки своей системы. Если вы заметили, что тревога накатывает после чтения определённых новостей, ограничьте их. Если вы

заметили, что внимание рассеивается в определённое время дня, введите дополнительные практики переключения. Инструкция — это не догма, а живой инструмент, который вы подстраиваете под себя. Главное — сохранять осознанность и не сдаваться.

Шаг восьмой: Интеграция и переход на новый уровень. Через тридцать дней регулярного выполнения этих шагов вы заметите качественные изменения: вы станете спокойнее, ваш внутренний диалог станет менее критичным, вы начнёте замечать возможности, которые раньше проходили мимо. Но это не финиш, а старт. Теперь ваша задача — закрепить этот новый режим работы как базовую настройку. Для этого я рекомендую продлить практику ведения дневника, но уже не на тридцатидневный срок, а сделать его постоянной привычкой. Также я рекомендую раз в месяц проводить «ревизию» — садиться и оценивать, насколько ваше внимание соответствует вашим текущим целям, не появились ли новые отвлекающие факторы, не утратили ли вы фокус. Новая частота должна стать вашим естественным состоянием, а не временным режимом. И когда это произойдёт, вы обнаружите, что синхронность, о которой мы говорим, перестанет быть редким событием, о котором вы рассказываете друзьям как о чуде. Она станет вашей повседневностью, вашим способом бытия в мире.

А теперь я хочу дать вам одно итоговое упражнение, которое объединяет все восемь шагов в единый ежедневный ри-

туал. Я называю его «Ритуал переключения тумблера». Это ваш личный опорный пункт, который вы будете выполнять каждое утро в течение первых пяти минут после пробуждения, пока свеж ваш мозг и не загрязнён внешним шумом.

Упражнение «Ритуал переключения тумблера»

Проснувшись, не берите в руки телефон. Сделайте три медленных, глубоких вдоха. Затем, с закрытыми глазами, произнесите про себя (или шёпотом): «Я просыпаюсь в мире, полном возможностей. Я настраиваю свой ум на поиск решений, идей и полезных совпадений. Я открываю своё внимание к тому, что ведёт меня к моей цели». Затем проговорите вашу конкретную команду для РАС, сформулированную на втором шаге, например: «Сегодня я замечаю способы улучшить мои финансы». После этого откройте глаза и в течение одной минуты просто осмотритесь вокруг, ища один предмет, который символизирует для вас эту возможность (это может быть что угодно — зелёная кружка, карта мира на стене, книга на полке). Зафиксируйте этот образ в сознании. Только после этого вставайте и начинайте свой день. Этот ритуал занимает не более пяти минут, но он переключает ваш тумблер внимания на нужную частоту с самого утра, задавая тон всему дню. Прodelывайте его неукоснительно в течение двадцати одного дня. Через три недели это станет настолько естественным, что вы будете просыпаться уже с этим ощущением направленности и ясности.

Итак, мы завершаем первую главу, но наша работа только

начинается. Теперь у вас есть теоретическая база, есть инструменты, есть чёткая инструкция. Всё остальное зависит только от вас. Я не обещаю вам, что синхронность возникнет из ниоткуда сразу. Но я гарантирую, что если вы будете следовать этим шагам, ваш мозг начнёт перестраиваться, ваша РАС начнёт сканировать пространство иначе, и вы начнёте замечать то, что раньше было скрыто. Мир не изменится — но изменится ваше восприятие. А восприятие — это и есть ваша единственная реальность. Так пусть же эта реальность станет для вас пространством возможностей, а не полем битвы со страхами. Мы двигаемся дальше, и во второй главе мы поговорим о том, как ваши ожидания и убеждения формируют сценарии вашей жизни, подкрепляя всё, что мы узнали, новыми, ещё более захватывающими открытиями. Но сейчас — остановитесь, выдохните, похвалите себя за проделанную работу. Вы сделали первый, самый важный шаг. И этот шаг уже изменил вас. Не верите? Просто оглянитесь вокруг. Не замечаете ли вы уже чуть больше, чем до чтения этой главы? Именно так рождается синхронность.

Глава 2. Квантовый наблюдатель в быту: Как ожидания формируют сценарии

1. От физики к психологии: Что эффект наблюдателя значит для обывателя

Вы помните, с чего мы начинали? Мы говорили о том, что ваша реальность — это не объективная данность, а результат фильтрации вашего внимания. Вы научились переключать тумблер РАС, замечать «красные машины» и управлять своим ментальным бюджетом. Но теперь я предлагаю вам сделать шаг, который может показаться вам радикальным, почти мистическим, но он опирается на столь же строгую научную основу, как и всё предыдущее. Я предлагаю вам задуматься о том, что ваше восприятие не просто пассивно отражает мир, а активно его конструирует. Что сам факт вашего наблюдения, вашего ожидания, вашей направленности внимания может менять вероятности событий, с которыми вы сталкиваетесь. И здесь мы переходим на стык физики и философии — к знаменитому эффекту наблюдателя, который

уже несколько десятилетий волнует умы учёных и эзотериков.

В квантовой физике есть фундаментальный парадокс: поведение субатомных частиц, таких как электроны или фотоны, зависит от того, наблюдают ли за ними. Самый известный эксперимент — это двухщелевой эксперимент с электронами. Когда электроны по одному пропускают через две параллельные щели, они ведут себя как волны и создают интерференционную картину на экране за щелями, будто проходят через обе щели одновременно. Но если установить детектор, который наблюдает, через какую именно щель проходит каждый электрон, волновая природа исчезает, и электроны ведут себя уже как классические частицы, пролетая только через одну щель и оставляя две отдельные полосы. Этот феномен, многократно подтверждённый в лабораториях по всему миру, в том числе в классических экспериментах, проводимых начиная с 1920-х годов, заставляет физиков говорить о том, что акт измерения, акт наблюдения разрушает квантовую суперпозицию и «коллапсирует волновую функцию» в конкретное состояние. Другими словами, реальность на микроуровне не существует в закреплённом виде, пока на неё не посмотрит наблюдатель. Наблюдатель — не просто регистратор, он — соучастник творения реальности.

Теперь перенесите этот принцип из мира мельчайших частиц в вашу повседневную жизнь. Я, конечно, не утверждаю, что вы своим взглядом можете сдвинуть стол или материа-

лизовать деньги из воздуха. Но я утверждаю, что ваше внимание, ваше намерение, ваше ожидание являются тем самым «детектором», который коллапсирует бесконечное поле возможностей в одну единственную, конкретную реальность. В главе первой мы говорили о том, что РАС фильтрует информацию, пропуская только то, что вы считаете важным. Но эффект наблюдателя идёт дальше: он предполагает, что сама структура вероятностей событий может меняться под влиянием того, что вы ожидаете и на чём сосредоточены. Это не мистика, а скорее логическое развитие принципа «я замечаю то, что ищу» до уровня «я притягиваю то, на что смотрю». Ведь если ваше внимание настроено на поиск угроз, вы не только видите больше угроз, но и своим поведением, своими мелкими действиями создаёте условия, в которых угрозы действительно возникают чаще. Значит, вы сами становитесь тем фактором, который «схлопывает» негативный сценарий.

Возьмём классический пример из жизни, который я наблюдал не раз. Представьте двух предпринимателей с одинаковыми идеями и примерно равными ресурсами. Первый предприниматель убеждён, что рынок враждебен, инвесторы жадны, а команда некомпетентна. Он идёт на переговоры с инвесторами с этим ожиданием. Он держится закрыто, голос неуверен, он постоянно ищет подвох в вопросах инвесторов и отвечает защитно. Инвесторы, чувствуя эту энергию, начинают сомневаться и в итоге отказывают. Второй предприниматель убеждён, что рынок полон возможностей, инвесторы

ищут перспективные проекты, а его команда гениальна. Он идёт на переговоры с уверенностью и энтузиазмом. Он открыт, улыбочив, отвечает на вопросы как на проявление интереса, а не атаки. Инвесторы заражаются его энтузиазмом и соглашаются. Оба предпринимателя изначально имели одинаковый спектр вероятностей: кто-то мог сказать «да», кто-то «нет». Но своим ожиданием, своей «настройкой наблюдателя» каждый из них сместил вероятности в ту сторону, которую сам же и предсказывал. Эффект наблюдателя в чистом виде — только на уровне человеческого взаимодействия, а не субатомных частиц.

То же самое происходит и в отношениях. Если вы ожидаете от партнёра измены, вы начинаете подсознательно искать доказательства, вы становитесь подозрительными, вы задаёте провокационные вопросы, ограничиваете его свободу. Ваше поведение, порождённое ожиданием, само создаёт напряжение и отчуждение, которое в конечном счёте может подтолкнуть партнёра к реальной измене или хотя бы к серьёзному конфликту. Вы наблюдали за изменой — и вы её словно «создали». Но если бы вы ожидали верности и заботы, ваше поведение было бы другим, и партнёр, скорее всего, ответил бы вам тем же. Это не означает, что все измены происходят исключительно из-за «наблюдателя», однако значительная доля конфликтов в отношениях возникает именно из-за того, что один из партнёров «наблюдает» за негативным сценарием и тем самым увеличивает вероятность его

реализации.

Многие исследователи, включая таких признанных специалистов, как Дин Радин из Института ноэтических наук, проводили эксперименты, изучающие влияние намерения и внимания на случайные события. Хотя их работы вызывают споры в академической среде, они показывают статистически значимые отклонения от случайности, когда группа людей сконцентрирована на определённом результате. Но даже если мы отбросим спорные данные и останемся в строгих границах нейробиологии и социальной психологии, мы увидим, что эффект ожидания и подтверждающего смещения работает неумолимо: вы получаете то, что прогнозируете, потому что ваше поведение корректируется под ваш прогноз. Это и есть практическое воплощение эффекта наблюдателя для обывателя — не через квантовые поля, а через психофизиологические механизмы, которые мы уже разбирали.

И вот здесь я хочу дать вам упражнение, которое я называю «Смена детектора». Оно основано на том, чтобы сознательно переключить вашу роль с пассивного регистратора событий на активного творца вероятностей.

Упражнение «Смена детектора»

На протяжении следующих трёх дней, всякий раз, когда вы сталкиваетесь с неопределённой ситуацией — собеседование, разговор с начальником, свидание, даже просто ожидание важного письма — сделайте следующее. За минуту

до начала события чётко и отчётливо (про себя или шёпотом) сформулируйте ожидаемый результат в позитивной, конкретной форме. Например: «Я ожидаю, что этот разговор пройдёт конструктивно и приведёт к ясному решению», «Я ожидаю, что эта встреча принесёт мне полезную информацию или хорошее настроение». А затем, в процессе события, сознательно отслеживайте, как ваше поведение и ваша реакция на слова собеседника соответствуют этому ожиданию. Если вы замечаете, что толкуете слова негативно, останавливайтесь и спрашивайте себя: «Не переношу ли я свой старый страх? Какое ещё объяснение возможно?». Это упражнение тренирует вас быть «наблюдателем», который не просто смотрит, а выбирает, какую реальность он «коллапсирует». Через три дня вы увидите, что итог многих ситуаций стал мягче или благоприятнее — не потому, что мир изменился, а потому что вы перестали собственным страхом подталкивать его к негативному сценарию. Вы стали не просто пассивным зрителем, а активным участником создания своей реальности. И это понимание — ваш следующий ключ к коду синхронности, который мы будем развивать в следующих подглавах, переходя от физики к ещё более мощным психологическим инструментам.

2. Самоисполняющиеся пророчества: Как мы сами пишем сценарий завтрашнего дня

Мы разобрали, что ваше внимание, ваша позиция «наблюдателя» может смещать вероятности событий, буквально направляя реальность в ту сторону, куда вы направляете свой фокус. Но теперь я хочу сделать следующий шаг, который превращает эту идею из абстрактной гипотезы в каждодневный, осязаемый опыт. Я говорю о феномене самоисполняющихся пророчеств. Это понятие, введённое в социологию ещё в 1948 году выдающимся американским социологом Робертом Мертоном, описывает ситуацию, когда ложное определение ситуации, если оно принято за истинное, становится истинным в своих последствиях. Проще говоря, если вы верите, что что-то произойдёт, вы начинаете вести себя так, как будто это уже произошло, и ваше поведение неосознанно запускает цепочку событий, которая приводит к этому самому результату. Ваше ожидание становится архитектором вашей реальности, а вы — тем самым сценаристом, который пишет сценарий своего завтрашнего дня, часто даже не подозревая об этом.

Одним из первых и самых ярких экспериментов, подтверждающих силу самоисполняющегося пророчества, стал зна-

менитый опыт с «пигмалионом» в образовании. В 1968 году психологи Розенталь и Джейкобсон провели исследование в начальной школе. Они сообщили учителям, что по результатам специального теста у нескольких учеников был выявлен потенциал к «интеллектуальному росту» в ближайшем будущем, хотя на самом деле эти ученики были выбраны случайным образом. Учителя, поверив в пророчество, начали относиться к этим детям иначе: они уделяли этим детям больше внимания, задавали им более сложные вопросы, давали больше позитивной обратной связи, ожидали от них лучших результатов. И через год эти дети действительно показали значительный прирост IQ по сравнению с контрольной группой. Самое удивительное: учителя не осознавали, что меняют своё поведение, они считали, что просто «замечают» талант, который всегда был там. Но именно их ожидания, их вера в потенциал создали условия, в которых этот потенциал смог раскрыться. Это доказывает, что наше пророчество не просто пассивно ждёт, а активно создаёт будущее через наши микродействия, через тонкие сигналы, которые мы посылаем окружающим и самим себе.

А теперь давайте спроецируем этот феномен на вашу повседневную жизнь, начиная с работы. Представьте себе молодого специалиста, который приходит в новый коллектив с убеждением: «Меня здесь не воспримут всерьёз, я слишком молод, у меня нет опыта». Он уже написал сценарий неудачи. И он начинает действовать в соответствии с этим сценарием:

говорит неуверенно, избегает зрительного контакта, не высказывает своих идей, даже если они дельные, постоянно извиняется за своё присутствие. Коллеги и начальник, видя эту неуверенность, действительно начинают относиться к нему как к неопытному новичку — не потому, что они злые, а потому что его поведение подаёт им ровно этот сигнал. Пророчество сбылось: его не восприняли всерьёз. А теперь представьте другого новичка, который приходит с убеждением: «У меня свежий взгляд, я могу принести пользу, меня здесь оценят». Он ведёт себя иначе: он задаёт вопросы, предлагает идеи, смотрит в глаза, говорит чётко и уверенно. Коллеги, считывая эту уверенность, начинают воспринимать его как равного, прислушиваются к его мнению. Оба специалиста обладали одинаковыми знаниями и навыками, но разные пророчества привели к разным реальностям. Причём важно отметить, что первый не был «слабее» — он просто неправильно определил ситуацию и сам же обеспечил её негативный исход.

В сфере личных отношений самоисполняющиеся пророчества действуют ещё более мощно и разрушительно, потому что эмоциональная вовлечённость усиливает их действие. Один из самых типичных сценариев — это убеждение «Все мужчины/женщины в итоге предадут». Человек, носящий это убеждение, вступает в отношения с параноидальной настороженностью. Он проверяет телефон партнёра, ревнует к каждому столбу, требует отчётов. Каждое его действие

передаёт недоверие. Партнёр, чувствуя это постоянное давление, начинает уставать, раздражаться, отдаляться. И тогда «наблюдатель» говорит: «Вот, я же знал, он отдаляется, значит, готовит измену». Но именно его собственные действия — проверки, допросы, сцены ревности — создали ту атмосферу, в которой партнёру стало невыносимо находиться, и он действительно начал искать утешения на стороне или просто ушёл, чтобы спасти свои нервы. Пророчество сбылось, но его творцом был сам человек, который боялся предательства. В психологии это называется «проективная идентификация»: вы проецируете свой страх на партнёра, обращаетесь с ним так, будто он уже предатель, и в итоге вынуждаете его вести себя соответственно.

Но самоисполняющиеся пророчества касаются не только карьеры или романтики. Они ежедневно работают в быту, в самых мелких ситуациях. Вот вы просыпаетесь утром и говорите себе: «Сегодня будет тяжёлый день, я ничего не успею». Вы уже создали сценарий. В течение дня вы будете подсознательно искать подтверждения его сложности: вы застрянете в пробке, потеряете ключи, получите неприятное письмо. Но главное — вы будете менее энергичны, менее организованны, менее креативны в поиске решений, потому что ваша РАС занята сбором «доказательств» тяжёлого дня, а не поиском решений. Вы сами снизили свой тонус, и этот пониженный тонус сделал день объективно менее продуктивным. Если бы вы утром сказали себе: «Сегодня у меня будет про-

дуктивный день, я справлюсь с главными задачами», — ваша РАС включилась бы в поиск ресурсов, вы бы эффективнее планировали время, меньше отвлекались, быстрее находили выходы из мелких проблем. Разница в настрое создаёт разницу в физиологии: уровень кортизола и дофамина меняется, а с ними меняется и ваша эффективность.

В подтверждение действия этих механизмов существует множество нейробиологических исследований, связывающих ожидания с реальными изменениями в мозге. В частности, работы, посвящённые эффекту плацебо, которые мы затронем подробнее в следующей подглаве, показывают, что если человек ожидает облегчения боли, его мозг действительно выделяет эндорфины и снижает болевую чувствительность, даже если таблетка была пустышкой. Это буквально физическое воплощение самоисполняющегося пророчества. А в исследовании 2014 года, опубликованном в *Nature Neuroscience*, учёные показали, что ожидание влияет даже на восприятие вкуса: если вы ожидаете, что напиток будет вкусным, ваши вкусовые рецепторы активируются сильнее, чем если вы ожидаете, что он будет безвкусным. Ваш мозг корректирует обработку сенсорных сигналов на основе ожидания! Это означает, что ваше пророчество не просто влияет на будущие события — оно уже сейчас меняет ваше восприятие настоящего, подгоняя его под себя.

Теперь, когда вы осознаёте силу этого механизма, вы не можете просто отмахнуться от него как от «психологии».

Это физика вашего взаимодействия с миром. Каждое утро вы пишете сценарий дня, даже если не произносите его вслух. Ваш внутренний диалог, ваши автоматические мысли — это черновики, которые вы затем сдаёте в производство реальности. И единственный способ перестать быть рабом своих старых пророчеств — начать писать новые, осознанные, позитивные сценарии, подкреплённые действиями. Но здесь важна одна тонкость: речь не о том, чтобы «просто думать хорошо», как в наивных версиях позитивного мышления. Речь о том, чтобы сознательно выявлять свои автоматические негативные пророчества, проверять их на реалистичность и заменять их на более точные и конструктивные прогнозы, а затем вести себя в соответствии с этими новыми прогнозами.

Предлагаю вам в качестве практического инструмента следующее упражнение. Это упражнение называется «Переписывание сценария», и оно является обязательным для всех моих клиентов, которые хотят сломать цикл неудач.

Упражнение «Переписывание сценария»

Возьмите блокнот и в течение трёх дней записывайте все ситуации, когда вы ловите себя на негативном прогнозе. Например: «Я точно провалю это собеседование», «Он не перезвонит», «Меня не повысят», «Этот проект обречён». Записывайте их в левом столбце. Затем, напротив каждого прогноза, задайте себе три вопроса и запишите ответы:

1. Какие объективные факты подтверждают этот негатив-

ный прогноз?

2. Какие объективные факты противоречат ему (или указывают на альтернативный, позитивный исход)?

3. Какое поведение я демонстрирую, исходя из этого прогноза, и как это поведение влияет на его сбываемость?

Например, если ваш прогноз «Меня не повысят», факты против: вы работаете дольше всех, перевыполняете план, имеете позитивные отзывы. Поведение, вызванное прогнозом: вы не просите о повышении, не заявляете о своих достижениях, держитесь скромно. Какой исход вероятен? Очевидно, что вас не повысят, потому что вы даже не попросили. Если бы вы заявили о своих достижениях, шанс на повышение был бы гораздо выше. На этом этапе вы переписываете сценарий: новый прогноз «Я имею все основания для повышения, я должен заявить о них». Затем вы сознательно меняете поведение: готовите аргументы, просите встречи с начальником, озвучиваете свои пожелания.

Это упражнение ломает автоматизм. Оно возвращает вам контроль над сценарием, потому что оно показывает, что ваше пророчество зависит не только от внешнего мира, но и от ваших собственных действий. Вы перестаёте быть жертвой судьбы и становитесь режиссёром. Делайте это упражнение каждый раз, когда ловите себя на пессимистичном прогнозе. Вскоре вы заметите, что ваши автоматические негативные мысли стали появляться реже, потому что вы каждый раз «допросом с пристрастием» проверяете их обосно-

ванность. И вы удивитесь, как много из них теряют силу при первом же объективном взгляде. Это не значит, что нужно игнорировать реальные риски, но это значит, что вы перестаёте создавать проблемы там, где их нет, и тем самым открываете путь для тех сценариев, которые действительно ведут к успеху. Помните: ваше завтра начинается не завтра, а сегодня, в той мысли, которую вы только что подумали. И переписать её можно прямо сейчас.

3. Эффект плацебо и ноцебо: Сила слепой веры в повседневной жизни

Мы уже начали разговор о том, как ваши ожидания и убеждения способны не просто влиять на ваше поведение, но и напрямую на физиологическом уровне менять то, как ваш мозг обрабатывает сигналы из внешнего мира и изнутри вашего собственного тела. Мы говорили о самоисполняющихся пророчествах, о том, как вы пишете сценарии и затем играете в них главную роль. Но сейчас я хочу перевести эту тему на совершенно новый уровень и показать вам, что сила вашей веры — это не просто психологическая конструкция, это реальная, измеримая, документированная биохимическая сила, способная облегчать боль, снижать тревогу, повышать иммунитет и даже, как ни парадоксально, ускорять выздоровление или, наоборот, провоцировать болезнь. Речь идёт о двух сторонах одной медали — об эффектах плацебо и ноцебо. И эти эффекты являются, пожалуй, самым ярким, самым неопровержимым и самым практичным доказательством того, что ваша «слепая вера», ваше ожидание, ваша установка способны изменить объективное состояние вашего организма, а значит, и вашу реальность.

Начнём с классической истории. Во время Второй мировой войны, когда союзные войска высаживались в Нор-

мандии, военный врач Генри Бичер столкнулся с ситуацией: обезболивающие закончились, а раненых солдат было сотни. Морфия не было, и Бичеру пришлось вводить раненым вместо морфия обычный физиологический раствор, но делать это с максимальной уверенностью и говорить солдатам, что это мощное обезболивающее. И произошло невероятное: боль у многих солдат действительно уменьшилась, а некоторые даже смогли перенести операцию без анестезии, считая, что они получили обезболивающее. После войны Бичер опубликовал свои наблюдения и ввёл термин «эффект плацебо», обозначив им феномен, когда вера в лечение вызывает реальное улучшение состояния. С тех пор эффект плацебо стал одним из самых изученных феноменов в медицине. По данным различных мета-анализов, плацебо работает примерно в 30–60% случаев при лечении депрессии, тревоги, боли, синдрома раздражённого кишечника и даже некоторых симптомов болезни Паркинсона. Но что ещё более важно для нас, работающих с психологией восприятия, эффект плацебо демонстрирует, что ожидание — это не просто мысль, это нейрохимический процесс, который запускает реальные изменения в мозге.

Что же происходит в мозге, когда вы принимаете плацебо и верите в его действие? Нейробиологи, используя позитронно-эмиссионную томографию и фМРТ, выявили, что при ожидании облегчения боли активируются те же самые участки мозга и выбрасываются те же самые нейромедиато-

ры, как при приёме реального обезболивающего. А именно, происходит выброс эндогенных опиоидов — эндорфинов, которые являются естественными болеутоляющими нашего организма. Кроме того, активируется дофаминовая система вознаграждения, которая создаёт ощущение облегчения и уменьшает тревогу. Более того, учёные из Университета Мичигана в 2018 году провели эксперимент, в котором показали, что эффект плацебо можно даже отменить, если ввести испытуемым препарат, блокирующий действие опиоидных рецепторов. То есть, когда человек ожидал облегчения, его мозг начинал вырабатывать эндорфины, и боль проходила. Но когда рецепторы блокировались, эффект плацебо исчезал — даже при том, что человек продолжал верить в таблетку. Это прямое доказательство того, что вера запускает конкретный биохимический каскад, а не просто «внушает» нам чувство облегчения.

Но существует и тёмная сторона силы веры — эффект ноцебо. Это прямо противоположный феномен: когда негативное ожидание или страх ухудшают состояние человека, даже если он принимает нейтральное вещество или просто подвергается нейтральному воздействию. Классический пример, который я всегда привожу своим клиентам, — это истории из клинических испытаний, когда пациенты из контрольной группы, получавшие плацебо, сообщали о побочных эффектах, о которых им говорили исследователи. В одном исследовании, проведённом в Гарварде в 2007 году, па-

циентам с астмой давали ингалятор с обычным воздухом, но говорили, что в нём содержится вещество, вызывающее одышку. И у некоторых из них действительно начинался приступ одышки! Их лёгкие физически сужались, они начинали кашлять, чувствовали удушье — хотя вдыхали обычный воздух. Страх и ожидание ухудшения запустили реальную аллергическую реакцию, которая была зафиксирована инструментально. Это не «самовнушение» в примитивном смысле, это реальное воздействие на вегетативную нервную систему, на тонус бронхов, на частоту сердечных сокращений. Ваш мозг, получив сигнал «опасность», через гипоталамус и симпатическую нервную систему начинает готовить тело к угрозе, и эта подготовка может проявляться в самых разных физических симптомах, от повышения давления до реального аллергического ответа.

А теперь перенесите эту логику из лабораторных условий в вашу повседневную жизнь. Как часто вы сами включаете себе ноцебо? Вот вы просыпаетесь утром с лёгкой головной болью. И думаете: «Ой, наверное, я болеваю. Это похоже на начало гриппа, сейчас всё разовьётся». Ваша РАС немедленно начинает сканировать любые телесные сигналы, подтверждающие эту гипотезу. Вы замечаете, что у вас немного заложен нос, что вы чувствуете усталость, что мышцы слегка ломит. Ваше ожидание болезни запускает реакцию стресса: кортизол поднимается, иммунитет снижается, и к вечеру вы действительно чувствуете себя разбитым. При этом возмож-

но, что утром это была просто усталость или лёгкое обезвоживание, и если бы вы подумали: «Я просто устал, сейчас выпью воды и отдохну», — всё прошло бы без последствий. Но вы сами, своей верой в болезнь, спровоцировали её развитие. Аналогичный механизм работает с хронической усталостью, с бессонницей («Я точно не усну сегодня, у меня бессонница» — и вы действительно не спите), с тревогой («Меня сейчас вызовут к начальнику, и я провалюсь» — и вы физически заходите в кабинет с учащённым пульсом и трясущимися руками, что действительно снижает вашу производительность и может привести к провалу). Вы сами ставите себе диагноз и сами его подтверждаете.

В бизнесе и карьере эффект ноцебо проявляется не менее ярко. Возьмём руководителя, который перед запуском нового продукта говорит своей команде: «Мы не уверены, что этот продукт выстрелит, рынок сейчас сложный, конкуренты сильные». Это не просто слова, это мощный эффект ноцебо, который запускает у сотрудников ожидание неудачи. Они начинают работать с меньшим энтузиазмом, меньше инвестировать в идеи, подсознательно искать проблемы, а не решения, потому что их мозг уже получил команду «это провал». И в итоге продукт действительно проваливается — не потому, что он был плох, а потому что команда своим пессимизмом снизила качество исполнения и не заметила возможностей для коррекции, которые были перед ними. Если бы тот же руководитель сказал: «У нас отличный продукт,

рынок ищет именно это, мы верим в успех, и если мы все приложим усилия, у нас всё получится», — это был бы мощный плацебо-эффект, который увеличил бы продуктивность, креативность и устойчивость команды к трудностям. Это не манипуляция, это использование проверенного нейробиологического механизма, который подтверждён множеством исследований.

Давайте посмотрим, как это работает в отношениях. Когда вы говорите партнёру: «Ты никогда не слушаешь меня, ты всегда занят своими мыслями», — вы запускаете ноцебо. Ваш партнёр, ожидая обвинений, начинает защищаться, становится менее внимательным, на самом деле замыкается в себе — и вы получаете подтверждение своему пророчеству. Когда вы говорите: «Я ценю, что ты пытаешься меня услышать, я знаю, что мы можем договориться», — вы запускаете плацебо. Ваш партнёр чувствует себя оценённым, его окситоцин (гормон привязанности) повышается, он становится более открытым и внимательным. Итак, вы не меняете его — вы меняете его ожидания, а через них — его физиологию и поведение. Именно поэтому психотерапия, основанная на изменении убеждений, работает так же эффективно, как и медикаменты при лёгкой и умеренной депрессии — это было доказано в тысячах исследований, включая знаменитое исследование STAR*D. Изменение убеждений изменяет нейробиологию. И это открывает перед вами грандиозную возможность: вы можете сознательно использовать силу плацебо не

только в медицинском контексте, но и для улучшения любой сферы своей жизни.

Но как применить этот принцип на практике, не впадая в самообман и не отрицая реальные проблемы? Я всегда говорю своим клиентам: эффект плацебо не требует, чтобы вы отрицали реальность. Он требует, чтобы вы создали альтернативную вероятность и дали ей шанс. Иначе говоря, когда вы ищете возможности, вы начинаете их замечать. Точно так же, когда вы ищете подтверждения улучшения, ваш мозг начинает сканировать тело и окружение на предмет улучшений. И находит их. Это не означает, что болезнь вдруг исчезнет сама собой, если вы будете верить в таблетку, но это означает, что ваше состояние может значительно улучшиться, и вы можете получить больше ресурсов для борьбы с болезнью.

Для практического применения этого принципа я разработал упражнение, которое называю «Ритуал сознательного плацебо». Это не замена реальному лечению, это дополнение, которое усиливает ваши шансы на успех в любом начинании.

Упражнение «Ритуал сознательного плацебо»

Выберите одну область вашей жизни, где вы чувствуете застой, тревогу или неуверенность. Это может быть здоровье (хроническая усталость), карьера (страх продвижения) или личные отношения (ощущение, что вас не ценят). Теперь придумайте простой, символический «ритуал», кото-

рый вы будете совершать каждый день в течение трёх недель. Например, если это страх перед публичными выступлениями, возьмите небольшой камушек или монетку, носите её в кармане и перед каждым выступлением сжимайте её в руке, мысленно говоря: «Это мой якорь спокойствия. С каждым разом я говорю всё увереннее». Если это усталость — каждый день выпивайте стакан воды с кусочком лимона, думая: «Эта вода заряжает меня энергией, я становлюсь бодрее». Если это отношения — каждый вечер пишите одно предложение о том, что ваш партнёр сделал хорошего, даже если это мелочь, и говорите себе: «Я замечаю любовь, она становится осязаемее».

Важно: вы не обязаны верить, что ритуал «объективно» работает. Ваш мозг не нуждается в вашей сознательной вере — он реагирует на повторение и на эмоциональную вовлечённость. Просто делайте это с вниманием, с чувством, с концентрацией. Через несколько дней вы начнёте замечать изменения: потому что вы дали своей РАС новую команду, и она начала сканировать пространство на предмет «подтверждений» вашего ритуала. Ваш мозг начнёт связывать этот ритуал с улучшением состояния, и эта связь будет укрепляться. Это и есть сознательное использование плацебо-эффекта. Вы не ждёте чуда, вы программируете свой мозг на поиск улучшений.

И главное предостережение: остерегайтесь ноцебо в повседневной речи и внутреннем диалоге. Отслеживайте фра-

зы вроде «это не работает», «я не верю в это», «всё будет плохо». Каждый раз, когда вы произносите такое, вы запускаете ноцебо. Заменяйте их на нейтральные или позитивные формулировки. Даже если вы сомневаетесь, скажите: «Я допускаю, что это может помочь», «Я открыт к возможностям», «Почему бы не попробовать?». Это не самообман, это переключение вашего внимания с ожидания неудачи на ожидание нейтрального или позитивного исхода, что само по себе увеличивает шансы на позитивный результат.

Сила плацебо и ноцебо — это не иллюзия, это фундаментальный закон работы вашего мозга. Ваша вера способна изменять вашу физиологию. Ваше ожидание способно создавать или разрушать ваше здоровье, карьеру, отношения. Осознав это, вы перестаёте быть жертвой случайных мыслей и становитесь архитектором своих ожиданий. Вы можете сознательно выбирать, в какой силе вы будете жить — в силе веры в успех или в силе страха перед провалом. И этот выбор, сделанный сегодня, будет определять ваше завтра. Не позволяйте своим автоматическим негативным мыслям работать против вас. Используйте силу своего ожидания как инструмент. Теперь, когда мы понимаем эту силу, мы готовы перейти к следующему шагу — осознать, что иллюзия объективности, иллюзия того, что «мир таков, каков он есть», на самом деле является иллюзией. Потому что два человека живут в двух разных мирах, и каждый из них прав. Этому и будет посвящена следующая подглава. Но прежде чем мы

перевернём страницу, я предлагаю вам прямо сейчас, сию секунду, провести маленький эксперимент: сформулируйте одно позитивное ожидание о своём завтрашнем дне и просто позвольте себе испытать чувство, что оно уже начинает сбываться. Позвольте своему мозгу запустить тот самый плацебо-эффект, который мы только что обсуждали. Вы увидите, как это изменит вашу реальность уже завтра.

4. Иллюзия объективности: Почему два человека живут в разных мирах

Мы только что убедились, насколько мощной силой обладают наша вера и наши ожидания, способные запускать реальные биохимические каскады в организме и формировать исходы событий. Но если ожидания и вера так сильно влияют на то, что с нами происходит, тогда возникает неизбежный, почти философский вопрос: а существует ли вообще объективная реальность вне нашего восприятия? Или, может быть, каждый из нас живёт в своём собственном мире, который является не просто «интерпретацией», а буквально разной реальностью? Ответ, который даёт современная нейробиология и когнитивная психология, звучит радикально и пугающе, но одновременно и освобождающе: объективной реальности, как единой картины мира для всех, не существует. То, что вы называете реальностью, — это всего лишь модель, построенная вашим мозгом на основе сенсорных сигналов, вашего прошлого опыта, ваших убеждений и вашего текущего эмоционального состояния. Два человека, стоящие в одной комнате и смотрящие на один и тот же объект, видят его по-разному. И это не поэтическая метафора, а твёрдо установленный нейробиологический факт. Так называемая

«иллюзия объективности» — это, пожалуй, самый устойчивый и самый опасный самообман, который мешает нам понимать друг друга, принимать верные решения и, что самое важное для нас, замечать те самые синхронистические сигналы, которые ведут к исполнению желаний.

Чтобы понять этот феномен, мы должны обратиться к фундаментальному понятию «конструирования реальности». Ваш мозг не является пассивным зеркалом, отражающим внешний мир. Это активный, энергичный конструктор, который получает сырые, фрагментированные сигналы от органов чувств и достраивает из них цельную картину на основе того, что он уже знает и что он ожидает увидеть. Это похоже на то, как вы, глядя на облака, видите в них фигуры животных — но ваш мозг делает то же самое с каждым объектом, с каждым лицом, с каждым событием. Он берёт неполную информацию и заполняет пробелы готовыми схемами из памяти. Этот процесс называется предсказательным кодированием — одной из самых влиятельных теорий нейробиологии последнего десятилетия, активно развиваемой Карлом Фристоном и его коллегами. Согласно этой теории, мозг постоянно генерирует предсказания о том, что он должен увидеть, услышать или почувствовать в следующий момент, а затем сравнивает эти предсказания с поступающими сенсорными сигналами. Если предсказание совпадает с сигналом, мы воспринимаем мир как «нормальный» и «стабильный». Если есть расхождение, мозг либо корректиру-

ет предсказание, либо, что происходит чаще, подгоняет восприятие под свою модель, игнорируя или искажая несовпадающие данные.

Именно поэтому, когда два человека смотрят на один и тот же поступок коллеги, один может увидеть проявление инициативы и профессионализма, а другой — наглость и желание подсесть. Их мозги, основываясь на разных моделях (один видит мир как поле здоровой конкуренции, другой — как джунгли, где каждый хочет урвать кусок), достраивают разные реальности. Оба абсолютно искренне верят, что видят «истину». Но истина — это не фотография, это конструкция. Вспомните классический психологический эксперимент с неоднозначной фигурой, которая может быть одновременно и уткой, и кроликом. Вы можете видеть только утку, пока вам не покажут другой ракурс. И как только вы увидели кролика, вы уже не можете «не видеть» его — ваш мозг переключился на другую модель. Точно так же происходит в жизни: вы можете видеть только проблемы, пока не переключите модель на «поиск возможностей». И тогда вы увидите то, чего раньше не замечали, хотя объективно всё осталось на своих местах.

Теперь давайте рассмотрим практический пример из моей консультационной практики, который наглядно иллюстрирует эту иллюзию. Ко мне пришли на совместную сессию супруги, Анна и Сергей. Они были в кризисе и жаловались друг на друга. Анна говорила: «Он меня не слушает. Я рас-

сказываю ему о своих проблемах на работе, а он смотрит в телефон и мычит что-то невнятное. Он меня не уважает». Сергей говорил: «Она постоянно критикует меня, даже когда я стараюсь помочь. Я слушаю её, я киваю, я стараюсь понять, но она говорит, что я “не вовлечён”. Я устал оправдываться». Мы проанализировали конкретную ситуацию. Анна приходит домой после тяжёлого дня, начинает рассказывать о конфликте с начальником. Сергей, действительно, смотрит в телефон, но он объясняет это тем, что только что на работе ему пришло важное сообщение, и он хотел закончить этот вопрос, чтобы потом полностью посвятить внимание Анне. Он кивает, говорит «угу», но его глаза прикованы к экрану. Анна видит это и интерпретирует как безразличие. Сергей видит себя как человека, который пытается освободиться от дел, чтобы быть внимательным, но Анна видит его как невнимательного мужа. Оба живут в разных мирах. Объективно, что произошло? Человек смотрел в телефон. Но для Анны это был «знак неуважения», для Сергея — «попытка освободить внимание». Их мозги достроили разные реальности из одного и того же сырого сигнала.

И что же произошло дальше? Анна, чувствуя, что её игнорируют, начала говорить громче, с нотками упрёка. Сергей, чувствуя несправедливую критику, начал защищаться, говорить резче. В итоге разговор перерос в ссору. Каждый из них получил подтверждение своей модели мира: Анна — «он меня не слушает», Сергей — «она меня критикует». Их проро-

чества сбылись, но не потому, что они были правы, а потому что они сами спровоцировали поведение, которое привело к этому результату. Они не видели всей картины, они видели только ту её часть, которую позволил увидеть их фильтр. И это классический пример иллюзии объективности, которая разрушает отношения каждый день. Если бы Анна, заметив, что Сергей смотрит в телефон, спросила: «Ты занят чем-то важным или можешь отвлечься на пару минут?» — и если бы Сергей, заметив раздражение Анны, сказал: «Дай мне 30 секунд, я закончу с сообщением и полностью переключусь на тебя», — их реальности могли бы совпасть, конфликт бы не возник, и они бы оба испытали чувство понимания.

То же самое происходит и в карьере. Представьте себе двух менеджеров, которые получают один и тот же отчёт по продажам, показывающий небольшое снижение в одном из регионов. Первый менеджер интерпретирует это как тревожный сигнал, как начало кризиса, и начинает паниковать, сокращать бюджеты, давить на команду. Второй менеджер интерпретирует это как естественные колебания рынка и как возможность пересмотреть стратегию, проанализировать ошибки и найти новые точки роста. Первый видит угрозу, второй — возможность. У них одни и те же цифры, но они живут в разных мирах. И их действия, порождённые этими интерпретациями, приведут к разным результатам. Первый, своим пессимизмом и паникой, может действительно спровоцировать увольнения и потерю мотивации в команде,

что приведёт к дальнейшему падению продаж. Второй, своим спокойным анализом и верой в возможности, может найти эффективное решение и даже улучшить показатели. Оба стартовали с одинаковых цифр, но пришли к разным реальностям. Какая из них была «объективной»? Никакая. Каждая была конструкцией, которая стала реальной через действия.

Нейробиологическое обоснование этого феномена лежит в работе так называемой «сети пассивного режима мозга» (англ. default mode network, DMN), которая активна, когда мы не занимаемся конкретной задачей, а блуждаем в мыслях. Исследования, в том числе опубликованные в 2016 году в журнале *Nature Reviews Neuroscience*, показывают, что DMN отвечает за построение внутренних повествований о себе и мире, за интерпретацию прошлого и прогнозирование будущего. Люди с тревожными расстройствами имеют повышенную связанность в этой сети, что приводит к тому, что они воспринимают нейтральные ситуации как угрожающие — их мозг буквально «перестраивает» реальность в соответствии с тревожной моделью. А практики осознанности, которые мы будем разбирать позже, снижают активность DMN, уменьшая эту склонность к излишнему фантазированию и позволяя видеть реальность более «как есть». Но даже в лучшем случае, «как есть» — это лишь более точная конструкция, а не сама реальность.

Итак, если объективной реальности не существует, и каж-

дый из нас живёт в своей модели, что это меняет в нашей жизни? Это меняет всё. Во-первых, это учит нас смирению перед чужим восприятием. Когда вы осознаёте, что ваш взгляд — не истина, а всего лишь одна из возможных моделей, вы перестаёте яростно спорить, доказывать свою правоту и обижаться на тех, кто «не понимает очевидного». Вы понимаете, что они просто живут в другой модели, которая для них так же реальна, как и ваша для вас. Это снимает огромный груз конфликтов и непонимания. Во-вторых, это даёт вам свободу выбора: поскольку реальность — это конструкция, вы можете перестраивать её. Вы не привязаны к своей старой модели, если она не приносит вам результатов. Вы можете сознательно выбрать другую модель — модель, в которой вы видите возможности, а не угрозы, ресурсы, а не дефицит. Вы не отрицаете внешние факты, вы просто интерпретируете их иначе.

И именно об этом я хочу дать вам практическое упражнение, которое я называю «Смена модели». Оно основано на технике когнитивной реструктуризации, но здесь мы будем использовать термин «модель», чтобы подчеркнуть, что мы буквально переключаем наше восприятие мира.

Упражнение «Смена модели»

Вспомните одну конкретную ситуацию за последнюю неделю, которая вызвала у вас сильную негативную эмоцию — раздражение, обиду, страх, тревогу. Например, начальник сделал вам замечание, или партнёр ответил резко, или кол-

лега не пригласил вас на важную встречу. Опишите эту ситуацию максимально подробно: что именно произошло, что вы видели, что слышали, что чувствовали. А теперь представьте, что вы не вы, а сторонний наблюдатель. Как бы мог интерпретировать эту ситуацию человек, который находится в позитивном, доверительном настроении? Какое объяснение он мог бы дать поведению другого человека? Например, вместо «начальник меня не уважает» — «он был под давлением и сорвался, ему нужна поддержка»; вместо «партнёр меня игнорирует» — «он устал и ему нужно время, чтобы перезагрузиться»; вместо «коллега меня отодвигает» — «он возможно не уверен в себе и пытается самоутвердиться, это не против меня». Запишите эту альтернативную интерпретацию. Теперь, в течение следующей недели, каждый раз, когда вы ловите себя на негативной интерпретации, сознательно применяйте этот метод: остановитесь и придумайте хотя бы одну альтернативную, менее негативную модель. Не обязательно верить в неё — просто допустите её как равно возможную.

Это упражнение не превращает вас в наивного оптимиста. Оно развивает вашу когнитивную гибкость — способность видеть не одну, а несколько версий реальности. Чем более гибким становится ваше восприятие, тем меньше вы зависите от своих автоматических, зачастую травматичных шаблонов. Вы перестаёте быть заложником своей модели мира и начинаете её выбирать. А когда вы выбираете модель, в ко-

торой вы видите возможность, а не угрозу, вы автоматически меняете своё поведение, свои эмоции и, как следствие, исходы событий. Синхронность приходит именно тогда, когда ваша модель мира совпадает с моделью, в которой есть место для чудес и совпадений. И самое главное: когда вы осознаёте, что все вокруг вас живут в разных моделях, вы начинаете слушать не для того, чтобы опровергнуть, а чтобы понять. И это открывает двери для настоящей эмпатии, для эффективной коммуникации и для тех самых «случайных» совпадений, которые на самом деле являются результатом вашего открытого и гибкого восприятия. Вы перестаёте быть одиноким правдорубом в мире слепцов — вы становитесь исследователем, который путешествует по множеству реальностей и выбирает ту, что ведёт его к цели.

5. Точка сборки реальности: Как внутреннее состояние определяет вероятности

Мы только что осознали, что объективной реальности не существует — есть лишь модели, которые наш мозг конструирует на лету, и эти модели могут кардинально различаться у двух людей, смотрящих на одно и то же. Но если реальность — это конструкция, тогда возникает следующий, ещё более практичный вопрос: что именно определяет, какую именно конструкцию мы «соберём» в данный конкретный момент? Почему сегодня утром вы проснулись с чувством оптимизма и мир показался вам дружелюбным, а завтра, с той же самой погодой и теми же самыми новостями, вы почувствуете тревогу и мир покажется враждебным? Ответ лежит в вашем внутреннем состоянии — в том, что я называю «точкой сборки реальности». Это понятие, заимствованное из эзотерических учений, но получившее строгое нейробиологическое обоснование, обозначает ваше текущее психофизиологическое состояние, которое служит фильтром, через который вы воспринимаете мир и, что ещё важнее, через который вы «выбираете» вероятности развития событий. Сдвиньте точку сборки — и вы измените всю свою реальность.

Нейробиологически точка сборки — это целостный ха-

раактер активности вашего мозга: соотношение активности между лимбической системой (эмоции) и префронтальной корой (рациональный контроль), баланс нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин), тонус вегетативной нервной системы (симпатический «бей-беги» или парасимпатический «отдых-восстановление»). Этот характер не статичен, он меняется каждую секунду в зависимости от ваших мыслей, дыхания, позы, внешних стимулов и даже уровня сахара в крови. И каждый раз, когда этот характер меняется, меняется и ваша «линза» восприятия. Вы буквально живёте в разных мирах в зависимости от вашей точки сборки. В состоянии стресса вы видите угрозы, и ваши вероятности смещаются в сторону негативных исходов, потому что вы действуете оборонительно и сужаете свой фокус. В состоянии спокойной уверенности вы видите возможности, и ваши вероятности смещаются в сторону позитивных исходов, потому что вы действуете проактивно и расширяете обзор.

Ярчайший пример этого феномена — ситуация потери работы. Для одного человека увольнение — это катастрофа, конец света, крах самооценки. Его точка сборки смещается в страх и панику. Он видит только закрытые двери, слышит только отказы, его РАС сканирует пространство на предмет подтверждений безысходности, и он, действуя из этого состояния, действительно часто упускает возможности, которые могли бы подвернуться. Для другого человека увольнение — это освобождение, шанс начать новый проект,

возможность сменить сферу. Его точка сборки смещается в азарт и любопытство. Он видит новые горизонты, слышит о вакансиях, о которых раньше не думал, его РАС ищет подтверждения успеха, и он, действуя из этого состояния, привлекает к себе возможности. Событие одно, а реальности — две. И то, какая из них реализуется, зависит исключительно от точки сборки, которую выбрал (или не выбрал, а позволил включиться по инерции) человек.

Исследования в области «воплощённого познания» (embodied cognition) показывают, что наша точка сборки связана не только с мыслями, но и с телом. Если вы сидите ссутулившись, опустив голову, ваш мозг получает сигналы от мышц спины и шеи, которые интерпретируются как «я в подавленном состоянии», и уровень серотонина снижается. Если вы выпрямляетесь, поднимаете подбородок, расправляете плечи, эти же мышцы посылают сигналы «я уверен в себе», и уровень тестостерона повышается, а кортизола — падает. Это не метафора, это физиология: в 2010 году группа исследователей из Гарвардского и Колумбийского университетов опубликовала работу, в которой показала, что «силовые позы» (открытые, расширенные позы) за две минуты снижают кортизол на 25% и повышают тестостерон на 20%, делая человека более склонным к риску и уверенному поведению. Ваше тело — это рычаг, которым вы можете переключить свою точку сборки быстрее, чем вы успеете подумать.

А как это связано с вероятностями и синхронностью? Прямым образом. Когда ваша точка сборки смещена в состояние тревоги, ретикулярная система сужает поле поиска до «опасностей», и вы начинаете замечать только то, что подтверждает ваш страх. Вы перестаёте замечать подсказки, знаки, случайные совпадения, которые могли бы вывести вас на нужный путь. Когда ваша точка сборки смещена в состояние спокойствия и любопытства, ваша РАС расширяет поле поиска, и вы начинаете замечать те самые синхронистические сигналы. Ваше внутреннее состояние буквально «схлопывает» волну вероятностей в сторону того исхода, который соответствует этой частоте. И это не эзотерика — это многократно подтверждённый феномен, который лежит в основе таких клинических подходов, как когнитивно-поведенческая терапия и терапия принятия и ответственности (АСТ), где изменение внутреннего состояния через осознанность и изменение поведения ведёт к изменению исходов.

Теперь давайте перенесём это на повседневность. Представьте, что вы собираетесь на важную встречу с потенциальным клиентом. У вас две возможные точки сборки. Первая: «Я боюсь, что меня отвергнут, что я не смогу ответить на вопросы, что я выгляжу непрофессионально». Вы приходите на встречу с этим состоянием. Ваш голос звучит неуверенно, вы избегаете зрительного контакта, вы запинаетесь, вы ищете подтверждения негативной реакции в лице клиента. Клиент, считывая вашу неуверенность, действительно начи-

нает сомневаться — и сделка срывается. Вторая точка сборки: «Я уверен в своём продукте, я хочу помочь этому клиенту решить его проблему, я открыт к диалогу». Вы приходите на встречу с этим состоянием. Вы говорите чётко и ясно, вы смотрите в глаза, вы задаёте вопросы, вы проявляете эмпатию. Клиент чувствует вашу уверенность и открытость — и сделка заключается. Обстоятельства одинаковы, продукт один и тот же, но разные точки сборки привели к разным исходам. Вы сами, своим внутренним состоянием, выбрали, какая из вероятностей реализуется.

И вот что самое важное: вы можете научиться переключать свою точку сборки осознанно, а не ждать, пока внешние обстоятельства или случайные мысли это сделают за вас. Это навык, который тренируется так же, как мышца. Начните с малого: замечайте, какая точка сборки у вас включена в разных ситуациях. Когда вы чувствуете тревогу, спросите себя: «Какая у меня сейчас точка сборки? Что я чувствую в теле? Какие мысли доминируют?». Простое осознание уже немного смещает её, потому что вы выходите из автоматизма. А затем сознательно переключайте её через тело или дыхание.

Вот практическое упражнение, которое я называю «Переключение точки сборки». Оно основано на быстром изменении физиологического состояния, чтобы мгновенно повлиять на восприятие и доступные вероятности.

Упражнение «Переключение точки сборки»

Выделите одну ситуацию в день, где вы заранее знаете,

что можете испытать стресс или неуверенность (например, перед сложным разговором, публичным выступлением или даже перед утренним входом в офис). За две минуты до входа в эту ситуацию сделайте следующее: встаньте прямо, расправьте плечи, поднимите подбородок, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на бёдра (так называемая «поза супергероя»). Сделайте три глубоких, медленных вдоха — вдох носом на 4 счёта, задержка на 2, выдох ртом на 6 счетов. На каждом выдохе произнесите про себя (или шёпотом) фразу-якорь: «Я спокоен и открыт». Зафиксируйте это состояние в теле — ощутите твёрдость в ногах, тепло в груди, ясность в голове. Затем войдите в ситуацию, сохраняя это ощущение. Если тревога начинает возвращаться, повторите один глубокий вдох и напомним себе о позе.

Делайте это упражнение ежедневно в течение двух недель. Вы заметите, что ваша точка сборки становится более послушной. Вы перестанете быть жертвой случайных эмоций и начнёте выбирать своё состояние, а через него — свою реальность. Точка сборки — это рычаг, который у вас в руках. Используйте его осознанно, и мир начнёт отвечать вам иначе, подстраивая свои вероятности под вашу новую частоту. В следующей подглаве мы перейдём к научному взгляду на эмоциональные частоты мозга, о которых говорят эзотерики как о «вибрациях», и увидим, что это тоже строгая нейробиология. Но сейчас — просто переключите свою точку сборки. Сделайте это прямо сейчас, сидя на стуле. Выпря-

митесь, улыбнитесь, сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как мир вокруг уже начинает меняться. Это не иллюзия — это физика вашего восприятия.

6. Вибрации без мистики: Научный взгляд на эмоциональные частоты мозга

Мы научились управлять своей точкой сборки, осознали, как наше внутреннее состояние определяет, какие вероятности мы «коллапсируем» в реальность. Но теперь я хочу придать этому пониманию ещё более строгую, измеримую форму. В эзотерических кругах и в популярной психологии часто говорят о «вибрациях», «энергетических частотах», «высоких и низких вибрациях». Эти термины, как правило, вызывают у скептиков усмешку, а у учёных — настороженность, потому что они размыты и не имеют чёткого операционального определения. Однако за этим размытым понятием стоит вполне конкретная, измеримая нейробиологическая реальность — электрофизиологическая активность вашего мозга, его ритмы, которые напрямую коррелируют с вашими эмоциональными состояниями и, что критически важно для нас, с вашей способностью замечать и создавать синхронистические события. Мы не будем говорить о мистических энергиях. Мы будем говорить о герцах, децибелах, электрических потенциалах и о том, как вы можете сознательно менять их, чтобы настроить свой мозг на приём нужных сигналов.

Ваш мозг — это электрохимическая система. Нейроны общаются друг с другом посредством электрических импульсов, и когда миллионы нейронов возбуждаются синхронно, они создают ритмические колебания электрического потенциала, которые можно измерить с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ). Эти колебания называются мозговыми волнами, и они классифицируются по частоте в герцах (количество циклов в секунду). Существует пять основных диапазонов: дельта-волны (0,5–4 Гц) — самые медленные, характерны для глубокого сна без сновидений; тета-волны (4–8 Гц) — состояние дремоты, глубокой релаксации, творческого озарения, гипнагогического состояния на границе сна и бодрствования; альфа-волны (8–12 Гц) — состояние расслабленного бодрствования, когда вы спокойны, но внимательны, «в потоке», без внутреннего диалога; бета-волны (12–30 Гц) — состояние активного бодрствования, концентрации, анализа, решения задач, но также и тревоги, если частота смещается вверх; и гамма-волны (30–100 Гц) — связаны с пиковым состоянием концентрации, инсайтами, обработкой сложной информации, моментом «эврика».

Каждое ваше эмоциональное состояние имеет свой характерный набор мозговых волн. Когда вы тревожитесь или испытываете страх, ваш мозг генерирует избыток бета-волн высокой частоты (так называемые высокобета-волны, выше 20 Гц). Эти волны отражают состояние гипервозбуждения, когда префронтальная кора подавлена, а миндалевидное те-

ло доминирует. Ваше восприятие сужается, вы не способны к гибкому мышлению, вы застреваете в негативных мыслях. Когда вы спокойны и расслаблены, доминируют альфа-волны: мозг работает в режиме «ожидания», он готов к приёму информации, но не перегружен. Именно в альфа-состоянии происходят инсайты, именно в нём вы лучше всего замечаете тонкие сигналы из внешнего мира — те самые синхронности. Когда вы находитесь в потоке творчества, занимаетесь медитацией или переживаете состояние «потока», активизируются тета-волны. Тета-состояние — это своего рода «портал» между сознательным и бессознательным, где рождаются интуитивные прозрения и нестандартные решения. А гамма-волны, самые быстрые, появляются в моменты пикового вовлечения, когда вы решаете сложную задачу, или в момент озарения, когда разные участки мозга синхронизируются и вы «схватываете» целостную картину.

И вот что важно: эти частоты — не просто пассивные показатели вашего состояния. Вы можете сознательно их менять. Дыхательные практики, медитация, физическая активность, определённые звуки (биения в ритме мозговых волн, так называемые бинауральные ритмы), даже то, о чём вы думаете, — всё это модулирует вашу мозговую активность. Исследования, проведённые в Университете Калифорнии в Лос-Анджелесе под руководством доктора Эндрю Ньюберга, показали, что 12 минут ежедневной медитации могут достоверно увеличить альфа- и тета-активность и снизить вы-

сокобета-активность, что коррелирует со снижением тревоги и повышением субъективного ощущения благополучия. А в исследовании 2017 года, опубликованном в журнале *Frontiers in Human Neuroscience*, учёные показали, что регулярная практика осознанности увеличивает межполушарную синхронизацию в гамма-диапазоне, улучшая когнитивную гибкость и способность принимать решения в условиях неопределённости.

Теперь давайте свяжем эти научные данные с нашей главной темой — синхронностью и исполнением желаний. Когда ваш мозг доминирует в высокобета-диапазоне (тревога), ваша ретикулярная активирующая система (РАС) сужается до «поиска угроз». Вы буквально не можете заметить тот самый «знак» или «совпадение», которое могло бы направить вас к цели, потому что ваш мозг слишком занят обработкой сигналов опасности. Ваше «окно восприятия» захлопывается. Когда ваш мозг переходит в альфа- или тета-диапазон (спокойствие, расслабленное внимание), ваша РАС расширяется, и вы начинаете замечать больше информации из окружающей среды, включая слабые, но потенциально важные сигналы. Вы становитесь более чувствительны к интуитивным подсказкам, к тонким изменениям в поведении людей, к совпадениям, которые раньше проходили мимо. Эзотерики называют это «высокими вибрациями», нейробиологи — «оптимальным сочетанием корковой активности», но суть одна: ваше эмоционально-когнитивное состояние дей-

ствует как фильтр, который либо блокирует, либо пропускает сигналы из «информационного поля» вашего окружения. И это не мистика, а прикладная нейрофизиология.

Давайте рассмотрим это на примере из бизнеса. Представьте предпринимателя, который находится в хроническом стрессе из-за дедлайнов и финансовой нестабильности. Его мозг большую часть дня генерирует высокобета-волны. Он очень трудоспособен, но он «глух» к новым идеям, к нестандартным решениям, к сигналам рынка, которые могли бы вывести его на новый уровень. Он следует старым алгоритмам, потому что его мозг не способен на гибкий поиск. Теперь представьте этого же предпринимателя, который включает в свой день 15-минутную практику осознанной тишины, меняет режим дыхания, снижает тревогу. Его мозг переходит в альфа-диапазон. В этом состоянии он неожиданно замечает, что его клиенты начали чаще спрашивать о новых услугах, о которых он раньше не задумывался. Он замечает статистическую аномалию в отчёте, которая раньше была шумом. Он неожиданно находит решение проблемы, мучившей его недели. Это не «космическая помощь», это его собственный мозг, получивший доступ к нефильтрованной информации, которую он сам же раньше блокировал своей тревогой. Он переключил частоту — и увидел новые сигналы.

В личных отношениях этот механизм работает ещё нагляднее. В состоянии ревности или обиды (высокобета) вы интерпретируете слова партнёра через призму угрозы: он

опоздал — значит, не уважает; он устал — значит, не любит. Ваш мозг заиклен на негативных интерпретациях. Но если вы успокаиваетесь, переключаетесь в альфу, вы можете услышать эти же слова иначе: он опоздал, потому что попал в пробку, пытаясь купить вам подарок; он устал, потому что хотел заработать на ваш общий отпуск. Одна и та же ситуация, но разные частоты мозга дают разные интерпретации, разные эмоции и, как следствие, разные реакции. И эти разные реакции создают разные будущие. Там, где тревожный ум видит начало конца, спокойный ум видит возможность для диалога и укрепления связи. Вспомните классический эксперимент, где людей просили читать нейтральные предложения (например, «стеклянная ваза стоит на столе») в состоянии тревоги — и они находили в них угрожающий подтекст («ваза может разбиться»). Наш мозг буквально «зашумляет» реальность страхом, когда его частоты слишком высоки.

Как же нам научиться управлять этими частотами, чтобы переключаться между режимом «решения задач» (бета) и режимом «восприятия и интуиции» (альфа-тета) осознанно, а не хаотично, под влиянием внешних обстоятельств? Практика — вот единственный путь. Никакая теория не заменит регулярных упражнений. Но я дам вам техники, которые работают быстро и эффективно.

Первая техника — это осознанное дыхание с определённым ритмом. Ещё в 1970-х годах российский учёный Евге-

ний Соколов и его коллеги показали, что ритмическое дыхание, особенно удлинённый выдох, активирует парасимпатическую нервную систему и смещает спектр ЭЭГ в сторону альфа-диапазона. Метод «квадратного дыхания» (вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4) уже через 2–3 минуты снижает высокобета-активность и повышает альфу.

Вторая техника — сенсорное заземление, которое мы уже использовали ранее: переключение внимания на внешние объекты, текстуры, звуки. Это тоже переключает мозг из режима «внутреннего диалога» (часто тревожного и высокобета) в режим «восприятия внешнего мира» (альфа-тета).

Третья и самая мощная техника — это осознанная визуализация с участием эмоций. Когда вы представляете что-то радостное, успокаивающее или вдохновляющее, ваш мозг генерирует альфа- и тета-волны, как если бы вы переживали это в реальности. Это доказано в исследованиях по нейровизуализации. Именно на этом основаны методы визуализации и ментальной репетиции, о которых мы будем говорить в седьмой главе.

Но вот что важно: не стоит пытаться постоянно находиться в альфа-состоянии. Бета-волны необходимы для активной работы, для анализа, для выполнения сложных задач. Наша цель — не избавиться от бета-ритмов, а научиться гибко переключаться. Когда вы работаете — вы в бета. Когда вы отдыхаете, ищете вдохновение, ждёте сигналов от интуиции —

вы осознанно переходите в альфа-тета. Это как переключение передач в автомобиле: нельзя ехать только на первой или только на пятой. Вы должны уметь переключаться в зависимости от дороги.

И сейчас я дам вам упражнение, которое интегрирует все эти принципы и называется «Настройка частоты». Оно займёт 10 минут в день, но перестроит вашу способность переключать мозговые ритмы осознанно.

Упражнение «Настройка частоты»

Каждый день, перед началом важного дела или в середине дня, когда вы чувствуете усталость или тревогу, найдите 5–10 спокойных минут. Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте три цикла «квадратного дыхания» (вдох 4, задержка 4, выдох 4, задержка 4). Затем начните медленно сканировать своё тело — сначала стопы, затем голени, затем бёдра, живот, грудь, руки, плечи, шею, лицо. В каждой области задерживайтесь на пару секунд и сознательно расслабляйте мышцы. Затем, когда вы почувствуете лёгкое расслабление, представьте себе ситуацию, которая вызывает у вас чувство спокойного счастья или просто глубокого покоя. Это может быть пляж, лес, комната, где вы были счастливы. Постарайтесь не просто представить картинку, а подключить все ощущения: звуки, запахи, физическое ощущение тепла или ветра. Задержитесь в этом образе на 2–3 минуты, позволяя эмоциям спокойной радости наполнить вас.

Теперь важный шаг: находясь в этом состоянии, мысленно произнесите короткое намерение на день: «Я открыт к сигналам, которые помогут мне...» (вставьте свою цель). Сделайте ещё один глубокий вдох и медленно откройте глаза. Вы только что переключили свой мозг в режим «приёма» сигналов. В течение следующего часа вы будете более внимательны к совпадениям и подсказкам, потому что ваш мозг вышел из высокобета-режима тревоги и перешёл в альфа-тета-режим восприимчивости.

Выполняйте эту настройку ежедневно в течение месяца. Вы заметите, что ваша интуиция обостряется, вы чаще замечаете «случайные» совпадения, ваши решения становятся более точными. И это не плацебо — это прямое воздействие на электрическую активность вашего мозга, подтверждённое научными данными. Частоты, которые вы называли «вибрациями», теперь стали для вас конкретными инструментами. Используйте их осознанно. Ваше эмоциональное состояние — это не просто настроение, это частота вашего радиоприёмника, и вы можете настраивать её вручную, чтобы ловить нужные волны. В следующей подглаве мы поговорим о синхронистичности Карла Юнга, о том, когда совпадения перестают быть случайными, и вы увидите, как всё это знание складывается в единую картину. Но сейчас — просто настройте свою частоту. Сделайте это прямо сейчас, если чувствуете, что вам это нужно. И посмотрите, как изменится ваш мир в ближайший час. Это реальная физика вашего

сознания.

7. Синхроничность Карла Юнга: Когда совпадения перестают быть случайными

Мы только что разобрались, как эмоциональные состояния и мозговые ритмы влияют на нашу способность воспринимать сигналы из окружающего мира. Мы научились настраивать свой «радиоприёмник» на нужную частоту, чтобы ловить тонкие сигналы и совпадения, которые обычно проходят мимо нашего сознания. Но сейчас я хочу поднять эту тему на ещё более высокий уровень и поговорить о том феномене, который впервые был описан великим швейцарским психиатром и психологом Карлом Густавом Юнгом и который до сих пор вызывает жаркие споры в научном сообществе, но при этом является ключевым для понимания того, как синхронность превращается из разрозненных совпадений в системный, осмысленный сценарий вашей жизни. Речь идёт о том, что сам Юнг назвал синхроничностью — о значимых совпадениях, которые не имеют причинной связи, но при этом связаны между собой по смыслу. И если мы с вами до этого говорили о том, как ваш фокус и внимание формируют вашу реальность, то теперь мы переходим к вопросу: а что, если сама реальность, сам мир вокруг нас, устроен таким образом, что он отвечает на наше внутреннее состо-

ание не просто случайным образом, а по принципу смыслового созвучия? Что, если совпадения — это не случайность, а некий язык, на котором реальность говорит с нами, когда мы правильно настроены?

Карл Юнг ввёл понятие синхроничности в 1950-х годах, работая в тесной совместной работе с выдающимся физиком-теоретиком Вольфгангом Паули, одним из пионеров квантовой механики. Их совместная работа, которая вылилась в книгу «Синхроничность: акаузальный связующий принцип», была попыткой найти мост между психологией бессознательного и новейшими открытиями в физике. Юнг определил синхроничность как «временное совпадение двух или более событий, связанных между собой не причинно, а по смыслу». То есть, когда вы думаете о человеке, и он звонит вам в ту же секунду; когда вы видите сон, а на следующий день происходит событие, которое точно соответствует этому сну; когда вы задумываетесь о новой идее и вдруг находите книгу, раскрывающую эту идею, на полке букинистического магазина — всё это синхроничность. С точки зрения классической физики и логики, эти события никак не связаны друг с другом. Нет физической силы, которая заставила бы человека позвонить именно тогда, когда вы о нём подумали. Но на уровне смысла, на уровне вашего внутреннего опыта, они переплетены воедино.

Юнг предположил, что синхроничность является проявлением коллективного бессознательного — универсального

слоя психики, общего для всего человечества, содержащего архетипы, которые проявляются в мифах, символах и, возможно, в самой структуре реальности. Он считал, что коллективное бессознательное не ограничено пространством и временем, и поэтому может проявляться в виде «смысловых совпадений», которые нарушают привычные причинные связи. Это была революционная идея, которая выходила далеко за рамки психологии его времени. И хотя многие современные учёные скептически относятся к юнговскому объяснению, сам феномен значимых совпадений признаётся большинством психологов как реальный и клинически значимый. Более того, за последние десятилетия появились нейробиологические гипотезы, которые пытаются дать этому феномену рациональное объяснение, не прибегая к метафизике.

Одна из таких гипотез связана с работой ретикулярной активирующей системы, которую мы с вами подробно разбирали в первой главе. Ваша РАС отфильтровывает огромное количество информации, но когда вы находитесь в особом состоянии — состоянии открытости, любопытства, эмоциональной вовлечённости — ваши фильтры расширяются. Вы начинаете замечать сигналы, которые раньше были шумом. Следовательно, количество совпадений, которые вы воспринимаете как значимые, резко возрастает. Но нейробиология идёт дальше: исследования показывают, что активность в режиме сети пассивного режима работы мозга (DMN), которая

снижается при медитации и осознанности, также связана с уменьшением способности замечать синхронистические события. Скорее всего, синхроничность — это результат того, что наш мозг, функционируя в определённом режиме, начинает устанавливать неочевидные связи между разрозненными событиями, которые в обычном состоянии остались бы незамеченными. И эти связи могут быть вполне реальными — просто на уровне статистических схем, которые наш мозг научился распознавать.

Но я хочу предложить вам более радикальную точку зрения, которая опирается на современные интерпретации квантовой физики и теорию информации. Некоторые учёные, такие как физик Дэвид Бом, предложивший теорию голографической Вселенной, или математик Джон Уиллер, разработавший концепцию «участвующей Вселенной», предполагают, что сознание и материя неразрывно связаны, и что наблюдатель является не просто пассивным регистратором, но активным участником творения реальности. Уиллер даже ввёл понятие «квантовый принцип участия», согласно которому акт наблюдения создаёт реальность. В этом контексте синхроничность можно интерпретировать как проявление того факта, что наше сознание, наша направленность внимания, наша эмоциональная «частота» буквально резонируют с определёнными вероятностными схемами в окружающем мире, создавая неслучайные совпадения. Это не доказано, но это рабочая гипотеза, которая

имеет право на существование и которую я, как практик, часто использую в работе с клиентами, потому что она даёт невероятно мощный терапевтический эффект.

Теперь давайте спроецируем это на повседневную жизнь. Представьте себе девушку, назовём её Алина, которая долго не могла решиться на смену работы. Она боялась, что не найдёт ничего лучше, что её навыки устарели, что её не возьмут. Но она начала практиковать техники осознанного внимания, снижать тревогу, вести дневник благодарности. И вдруг, в течение одной недели, с ней произошло несколько странных совпадений. Сначала она случайно встретила в кофейне бывшую коллегу, которая работала в компании её мечты. В тот же день в ленте соцсетей она увидела вакансию, идеально соответствующую её профилю. А через два дня знакомый написал, что его фирма ищет специалиста как раз с её опытом. Алина интерпретировала это как «знак» и, наконец, решилась отправить резюме. Она получила работу. Вопрос: были ли эти события причинно связаны? Нет. Но они были связаны смыслом, они образовали «пучок» совпадений, который подтолкнул её к действию. Если бы она не была в состоянии открытости, она бы просто не заметила это совпадение, оно прошло бы мимо, как шум.

Или возьмём пример из карьеры менеджера, который застрял на одной должности. Он чувствовал, что его не ценят, и думал об увольнении. Но вместо того чтобы действовать из раздражения, он начал медитировать и настраиваться на

поиск решений. И вот, отправившись на корпоративное мероприятие, которое он обычно игнорировал, он случайно садится рядом с руководителем другого отдела. Они разговорились, и руководитель упомянул, что ищет человека с его опытом. Через две недели его перевели на повышение. Было ли это случайностью? Формально, да. Но менеджер считает, что это было синхронистическим событием, которое произошло благодаря его новому состоянию. Является ли это доказательством юнговского коллективного бессознательного? Возможно, но это неважно. Важно то, что работа с вниманием и состоянием повышает вероятность таких «счастливых случайностей» многократно.

Но нужно быть осторожным. Синхроничность не следует искать насильственно. Она подобна бабочке — чем больше вы за ней гонитесь, тем дальше она улетает. Это состояние возникает тогда, когда вы отпускаете контроль и просто позволяете себе быть открытым к происходящему. Если вы будете каждое совпадение пытаться интерпретировать как «знак», вы рискуете погрузиться в паранойю и магическое мышление, когда вы начинаете видеть закономерности там, где их нет. Это называется апофенией — склонностью видеть осмысленные связи в случайных данных. Поэтому мы должны подходить к синхроничности прагматично: замечать, интерпретировать, но не придавать избыточного значения. Использовать синхронистические события как «смазку» для нашего пути, как дополнительную мотивацию, но не

как руководство к действию вместо здравого смысла и логики.

Юнг говорил, что синхроничность служит мостом между внутренним миром (психикой) и внешним миром (материей). И когда мы переживаем синхронистическое событие, мы испытываем чувство «божественного порядка», которое даёт нам ощущение, что мы на правильном пути. Это ощущение имеет прямое нейрофизиологическое обоснование: оно связано с выбросом дофамина и серотонина, которые подкрепляют наше поведение и укрепляют нейронные связи в тех областях, которые связаны с доверием к миру и открытостью. В итоге, синхроничность становится не только показателем вашего состояния, но и инструментом его усиления: заметив совпадение, мы чувствуем себя более уверенно, и эта уверенность привлекает новые совпадения. Это положительная обратная связь, которую вы можете сознательно запустить.

И вот что я предлагаю вам в качестве главного практического инструмента для работы с синхроничностью. Это упражнение я называю «Дневник значимых совпадений». Оно поможет вам не только замечать синхронистические события, но и систематизировать их, чтобы понять, что стоит за ними.

Упражнение «Дневник значимых совпадений»

Возьмите отдельный блокнот или создайте отдельный документ на телефоне, который вы назовёте «Дневник син-

хронности». В течение следующего месяца, каждый раз, когда с вами происходит нечто, кажущееся вам «не просто совпадением», записывайте это. Записывайте не только само событие, но и контекст: в каком состоянии вы были перед этим (эмоции, мысли), о чём вы думали, что чувствовали, каковы были ваши намерения. Также записывайте вашу интерпретацию: что, по вашему мнению, это событие значит для вас? Может быть, оно подсказывает вам направление, подтверждает вашу догадку, или просто даёт вам ощущение поддержки.

В конце каждого месяца перечитывайте все записи. Проанализируйте: есть ли в них общие темы? Не повторяются ли определённые символы, люди, ситуации? Как эти совпадения влияли на ваши решения? Что бы произошло, если бы вы их проигнорировали? Этот анализ даст вам ценнейшую информацию о вашем бессознательном, о ваших истинных желаниях и о том, как реальность (или ваше восприятие) отвечает вам. Вы увидите, что синхроничности — не разрозненные случайности, а системные указатели, которые указывают вам путь, когда вы находитесь в состоянии гармонии с собой.

Важно: не пытайтесь искать синхроничность насильно. Если вы начинаете ждать знак на каждом углу, вы создаёте напряжение, которое блокирует само явление. Вместо этого просто будьте наблюдателем. Живите с открытым вниманием. Когда совпадение происходит — вы его заметите и запи-

жете. Это как тренировка внимания: вы не заставляете бабочку сесть вам на руку, вы просто сидите неподвижно, и она прилетает сама.

И ещё одно предостережение: синхроничность не должна заменять вам рациональное планирование. Если вы ждёте «знак», чтобы перейти дорогу, вы рискуете. Речь идёт о долгосрочных решениях, о направлениях, о стратегических выборах. Вы всё равно должны анализировать риски, считать вероятность, советоваться с экспертами. Синхроничность — это не замена уму, это дополнение к нему. Это интуитивный импульс, который может подсказать вам, куда смотреть, но не говорит вам, что делать.

Итак, подведём итог. Синхроничность, как её описал Карл Юнг, — это феномен значимых совпадений, который выходит за рамки случайности. Он может быть объяснён как результат работы вашего внимания, вашего эмоционального состояния и, возможно, более глубоких, пока не познанных законов реальности. Ваша задача — не впадать в мистику, но и не отрицать реальность этого опыта. Используйте синхронистические события как навигационные маяки, которые подтверждают, что вы находитесь в созвучии с собой и с миром. Тренируйте свою способность их замечать через ведение дневника и через поддержание состояния открытости и спокойствия. И тогда ваша жизнь перестанет казаться вам чередой случайностей, а станет увлекательным сюжетом, в котором вы — главный герой, а мир — ваш собеседник,

который говорит с вами на языке смысловых совпадений. В следующей подглаве мы перейдём к практическому аспекту: как мы считываем скрытые социальные сигналы и как это связано с информационным полем. Но сейчас — начните вести свой дневник. Запишите туда одно совпадение, которое произошло с вами за последнюю неделю, если оно было. И просто наблюдайте. Удивительно, как часто эти наблюдения начинают складываться в осмысленную картину, когда вы уделяете им внимание. Это не магия — это работа вашего внимания, которая становится системной. И это приводит нас к неизбежному вопросу: если мы можем замечать такие совпадения, то можем ли мы использовать их для того, чтобы сознательно формировать свою реальность? Конечно, можем. И этому посвящены все последующие главы. Но база, фундамент — это ваша открытость и ваша готовность видеть эти совпадения. Начните прямо сейчас. Возьмите ручку. Запишите своё первое синхронистическое событие в новом дневнике. Поздравляю, вы только что сделали ещё один шаг к тому, чтобы стать автором своей реальности, а не пассивным зрителем.

8. Информационное поле: Как мы считываем скрытые социальные сигналы

Мы разобрались, что синхронистические события — это значимые совпадения, которые связывают наш внутренний мир с внешними событиями. Но каким образом мы вообще улавливаем эти совпадения, эти подсказки, разбросанные в пространстве? Как мы чувствуем, что кто-то смотрит на нас, даже не оборачиваясь? Как мы мгновенно определяем, что собеседник напряжён или, наоборот, открыт, ещё до того, как он произнёс первое слово? Ответ лежит в феномене, который я называю «информационным полем» — невидимой, но ощутимой сети сигналов, которую мы непрерывно излучаем и принимаем. Это поле состоит из множества компонентов: невербальных сигналов (мимика, жесты, поза, темп речи), запахов (феромоны, адреналин), микроизменений температуры тела, электрической активности кожи и даже синхронизации сердечного ритма. Наш мозг — это высокочувствительный приёмник, который обрабатывает эти сигналы на подсознательном уровне, часто быстрее, чем мы можем их осознать. И именно через это поле мы считываем те самые скрытые сигналы, которые ведут нас к синхронистическим событиям, если мы, конечно, умеем их слышать и

распознавать.

Научная база этого феномена огромна. Начнём с открытия зеркальных нейронов в 1990-х годах группой итальянских учёных во главе с Джакомо Ричцоллатти. Они обнаружили, что одни и те же нейроны в премоторной коре активируются как когда мы сами совершаем действие (например, берём чашку), так и когда мы просто наблюдаем, как это делает другой человек. Это означает, что мы буквально «примеряем» на себя действия и эмоции других, проигрывая их в своём мозгу. Если вы видите улыбку, ваш мозг активирует те же зоны, как если бы вы улыбались сами, и вы начинаете чувствовать лёгкое тепло. Если вы видите гримасу страдания, ваш мозг запускает реакцию дискомфорта. Зеркальные нейроны — это нейробиологическая основа эмпатии и интуитивного восприятия в общении с другими. Но они идут дальше: они позволяют вам считывать намерения другого человека, даже если он пытается их скрыть. Исследования с применением фМРТ показывают, что когда мы наблюдаем за действиями других, активируются те же области, что и при планировании собственных действий, что даёт нам возможность предсказывать следующий шаг собеседника.

Дополнительный слой — это микровыражения лица, которые длятся менее $1/25$ секунды и которые невозможно подделать сознательно. Пол Экман, один из первых исследователей в этой области, доказал, что эти микровыражения универсальны для всех культур и являются прямым отраже-

нием эмоционального состояния. Мы считываем их автоматически, не осознавая этого. Вот почему вы можете чувствовать, что коллега «что-то скрывает», даже если он говорит уверенно и улыбается. Ваш мозг уловил микровыражение печали или страха, которое длилось долю секунды, и подсознательно интерпретировал его как сигнал несоответствия. Точно так же мы считываем тон голоса, колебания интонации, изменения в темпе речи — всё это составляющие информационного поля, которые мы обрабатываем каждую секунду социального взаимодействия.

Но наиболее удивительный аспект информационного поля — это, пожалуй, синхронизация физиологических ритмов между людьми. Исследования, проведённые в Гарварде и других университетах, показали, что когда два человека ведут доверительный разговор, их сердечные ритмы начинают синхронизироваться, их дыхание становится более слаженным, а электрическая активность кожи приходит в соответствие. Это происходит на уровне автономной нервной системы, без сознательного контроля. И эта синхронизация прямо коррелирует с качеством коммуникации: чем более синхронны физиологические показатели собеседников, тем выше их взаимопонимание, тем больше они доверяют друг другу. Более того, эта синхронизация может происходить даже на расстоянии: исследования показали, что люди, которые регулярно взаимодействуют друг с другом (например, супруги или близкие коллеги), часто имеют синхронизиро-

ванные циркадные ритмы и даже менструальные циклы у женщин, если живут вместе.

Теперь давайте спроецируем это на нашу повседневную жизнь и на тему синхроничности. Когда вы находитесь в состоянии тревоги или закрытости, ваше информационное поле сужается: вы посылаете сигналы настороженности, ваша поза закрыта, выражение лица напряжено. Окружающие считывают эти сигналы через свои зеркальные нейроны и, возможно, неосознанно отвечают вам дистанцированием или даже агрессией. Вы словно создаёте невидимую стену, через которую не проходят положительные сигналы. Но когда вы находитесь в состоянии открытости, спокойствия и любопытства, ваше поле становится «восприимчивым». Вы транслируете сигналы безопасности: расслабленные плечи, открытая поза, мягкая улыбка, ровное дыхание. Окружающие считывают это и становятся более открытыми в ответ. Это называется «эмоциональное заражение», и оно работает как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

В контексте синхронистических событий информационное поле — это та среда, в которой «плавают» совпадения. Ваша открытость и внимание создают условия, при которых вы замечаете больше сигналов, потому что ваш приёмник настроен на широкий диапазон. Вы слышите не только явное, но и тонкое: заминку в голосе собеседника, случайно обронённую фразу, которая может быть ключом к решению проблемы, намёк в шутке коллеги, который может подсказать

направление. Это похоже на настройку радиоприёмника не только на одну мощную станцию, но и на все слабые сигналы, звучащие на соседних частотах. В состоянии тревоги вы слышите только громкий «шум», в состоянии спокойствия — все мелодии.

Давайте рассмотрим классический пример из бизнес-среды. Представьте переговорную комнату, где идёт обсуждение сделки. Первая сторона — это вы, вторая — потенциальный клиент. Вы подготовили презентацию, но чувствуете, что клиент колеблется. Вместо того чтобы давить и пытаться переубедить его аргументами, вы делаете паузу, выпрямляетесь, делаете глубокий вдох и переходите в состояние открытости. Вы начинаете внимательно слушать не только слова, но и тон, невербальные сигналы. Ваше поле становится спокойным. Клиент, считывая это, начинает говорить больше о своих реальных сомнениях, о своих скрытых потребностях. И вдруг вы слышите ключевую фразу: «Мы искали решение, которое позволило бы объединить...». Вы улавливаете, что это именно та задача, которую вы можете решить лучше всех. Вы отвечаете на этот скрытый сигнал, и сделка заключается. Если бы вы были в тревоге, вы бы не услышали эту фразу — она прошла бы мимо, вы бы сосредоточились на своей презентации и аргументах. Ваше открытое состояние позволило вам «считать» сигнал из информационного поля и использовать его.

В отношениях это работает не менее ярко. Когда вы чув-

ствуете, что партнёр отдаляется, вместо того чтобы требовать объяснений (что часто провоцирует конфликт), вы можете просто изменить своё состояние: стать спокойнее, дышать ровнее, занять открытую позу. Ваш партнёр, считывая это бессознательно, начнёт смягчаться. Вы можете уловить в его словах истинную причину его состояния — усталость, страх, стресс на работе, — которую он не говорил прямо. И вы сможете адресовать эту истинную причину, а не следствие (отдаление). Это и есть работа с информационным полем в отношениях: не только считывание сигналов, но и сознательное изменение своего поля для того, чтобы влиять на поле другого.

Итак, мы подошли к важному выводу: информационное поле — это реальная, нейробиологически обоснованная среда, через которую мы общаемся на глубинном уровне. И умение управлять своим состоянием, чтобы настраиваться на нужные сигналы, — это ключевой навык для создания синхронности. Ваше внимание, ваше дыхание, ваша поза, ваше эмоциональное состояние — всё это не просто «внутреннее», это ваши инструменты настройки приёмника, который улавливает сигналы из окружающего мира. Чем осознаннее вы управляете этими инструментами, тем больше полезных «совпадений» станете замечать.

Практическое упражнение для работы с информационным полем я называю «Сканер поля». Оно простое, но требует регулярности.

Упражнение «Сканер поля»

В течение одного дня выберите три различные социальные ситуации: разговор с коллегой, обед с другом или семьёй, посещение магазина или общественного места. В каждой из этих ситуаций, в течение примерно двух минут, сознательно переведите своё внимание с содержания разговора на невербальные сигналы: на позу собеседника, выражение его лица, ритм дыхания (если это заметно), интонации его голоса. Постарайтесь уловить разницу между тем, что он говорит, и тем, что «говорит» его тело. Заметьте, меняется ли ваше собственное состояние в зависимости от этих сигналов. Затем задайте себе вопрос: «Какие скрытые потребности или эмоции стоят за его словами?». Не нужно отвечать на этот вопрос вслух — просто позвольте себе заметить.

После каждой такой паузы для «сканирования» вернитесь к обычному разговору. В конце дня запишите свои наблюдения: что вы заметили, какие сигналы показались вам значимыми, и совпали ли они с последующим развитием событий? Это упражнение тренирует вашу способность считывать информационное поле и связывает это с вашей распределённой системой внимания, которая начнёт автоматически отмечать эти сигналы. Через несколько недель такой практики вы начнёте замечать, что ваша интуиция стала острее, вы чаще угадываете намерения людей и, самое главное, вы начинаете замечать те самые синхронистические совпадения, о которых мы говорили. Информационное поле перестанет

быть для вас абстракцией — оно станет вашим рабочим инструментом, картой, на которой отмечены скрытые пути. И это приведёт нас в следующей подглаве к самой опасной ловушке — подтверждающему смещению, которое может превратить этот мощный инструмент в якорь, тянущий вас на дно, если вы не научитесь его использовать правильно. Но об этом мы поговорим уже в следующем разделе. А пока — просто сканируйте поле. Начните прямо сейчас, смотря на человека рядом с вами. Что говорит его тело? Что говорит его тишина? Ответы могут вас удивить.

9. Ловушка подтверждения: Как заставить ЭТОТ КОГНИТИВНЫЙ сбой работал на успех

Мы только что научились считывать тонкие сигналы из информационного поля, настраивать свою антенну на приёме скрытых невербальных сообщений и замечать те самые синхронистические совпадения, которые раньше мы пропускали. Это огромный шаг вперёд. Но, как это часто бывает в нейробиологии, у каждого мощного инструмента есть обратная сторона, потенциальная ловушка, которая может свести на нет все ваши усилия, если вы не будете бдительны. И эта ловушка называется подтверждающим смещением (confirmation bias). Это, пожалуй, самый коварный и самое распространённое когнитивное искажение, которое не просто мешает нам видеть реальность, но и активно участвует в создании тех самых самоисполняющихся пророчеств, о которых мы уже говорили. Однако — и в этом заключается главный секрет этой подглавы — если вы осознаете механизм его работы и научитесь им управлять, вы сможете превратить этот «сбой» системы в своего главного союзника. Вы сможете использовать его для того, чтобы ускорять приближение к своим целям, программируя свой мозг на то, чтобы он искал подтверждения успеха, а не провала.

Термин «подтверждающее смещение» был введён в научный обиход в 1960 году британским психологом Питером Уэйсоном, когда он проводил серию экспериментов, показывающих, что люди склонны искать, интерпретировать и запоминать информацию так, чтобы она подтверждала их существующие убеждения или гипотезы, и игнорировать ту информацию, которая им противоречит. Это касается не только сложных научных гипотез, но и простейших бытовых решений. Например, если вы убеждены, что ваша новая диета работает, вы будете замечать дни, когда вес снизился, и объяснять колебания вверх случайными погрешностями. Если же вы убеждены, что у вас плохая память, вы будете запоминать свои провалы и забывать случаи, когда вы блестяще запомнили что-то важное. Уэйсон показал, что испытуемые предпочитали задавать вопросы, которые могли бы подтвердить их гипотезу, а не опровергнуть её, даже когда опровергающие вопросы были более логичными и эффективными.

С нейробиологической точки зрения, подтверждающее смещение имеет глубокие эволюционные корни и подкрепляется мощной системой вознаграждения. Когда мы находим информацию, которая согласуется с нашими убеждениями, в нашем мозге активируется дофаминовая система — мы испытываем приятное удовлетворение, уверенность, ощущение «правоты». Это подкрепляет наше поведение и делает нас ещё более склонными искать такие же подтверждения в будущем. Когда же мы сталкиваемся с информаци-

ей, которая противоречит нашим убеждениям, активируется миндалевидное тело, вызывая тревогу, дискомфорт и даже чувство угрозы нашему «Я». Это состояние когнитивного диссонанса, которое мозг стремится разрешить любым способом: либо отвергнуть диссонирующую информацию, либо переинтерпретировать её, либо найти контраргументы, чтобы нейтрализовать. Этот механизм, когда-то полезный для поддержания стабильности восприятия, сегодня превращает нас в рабов собственных ограничивающих убеждений, делая нас слепыми к тем сигналам, которые могли бы вывести нас из тупика.

И вот здесь мы сталкиваемся с главной опасностью для нашей цели — синхроничности и исполнения желаний. Если вы установили свою РАС на поиск возможностей, но при этом глубоко внутри убеждены, что вы недостойны успеха, что «удача не для вас», что «всё равно ничего не выйдет», — ваше подтверждающее смещение будет работать против вас. Вы начнёте замечать только те сигналы, которые подтверждают ваше глубинное убеждение. Вы увидите отказы, трудности, непонимание окружающих и будете говорить: «Ну вот, я же знал, что не получится». Вы будете интерпретировать нейтральные события как негативные. Вы даже можете исказить восприятие благоприятных событий, приписав их случайности или удаче других. Это классический «синдром самозванца» в действии: вы достигаете успеха, но ваше подтверждающее смещение не позволяет вам считать этот

успех заслуженным, поскольку оно ищет подтверждения вашей некомпетентности.

Давайте рассмотрим это на примере карьеры. Молодой специалист, назовём его Игорь, приходит на работу в крупную компанию. У него есть внутреннее убеждение: «Я не достаточно опытен, меня не воспринимают всерьёз». Его РАС, подкреплённая подтверждающим смещением, начинает сканировать среду на предмет доказательств этой мысли. Он замечает, что на совещании коллеги перебивают его (хотя они перебивают всех), замечает, что начальник не улыбнулся ему (хотя он никогда никому не улыбается), замечает, что его проект не похвалили публично (хотя его даже не обсуждали). Каждое такое наблюдение укрепляет его убеждение. Он становится более скованным, меньше высказывается, избегает инициативы. Коллеги, считывая его неуверенность, действительно начинают меньше с ним считаться. Пророчество сбылось. А теперь представьте, что Игорь изменил внутреннее убеждение на: «Я ценен для компании, у меня есть свежий взгляд». Его РАС начнёт искать подтверждения этому. Он заметит, что его идеи иногда принимаются, что коллеги обращаются к нему за советом, что он получает положительную обратную связь (пусть и не всегда). Он станет более уверенным, начнёт активнее предлагать решения, и это приведёт к реальному росту. Те же самые объективные события, но разные фильтры — и разные результаты.

В отношениях подтверждающее смещение работает ката-

строфически. Представьте женщину, которая убеждена, что «все мужчины изменяют». Она вступает в отношения с этим убеждением. Её РАС сканирует поведение партнёра на предмет признаков неверности: он задерживается на работе? — значит, изменяет. Он переписывается с коллегой? — значит, изменяет. Он смотрит на другую женщину? — значит, изменяет. Она начинает проверять телефон, требовать отчётов, устраивать сцены. Партнёр, чувствуя недоверие, устаёт, отдаляется и в итоге может действительно завести отношения на стороне — не потому, что он был изменником, а потому что атмосфера недоверия и постоянного контроля стала невыносимой. Убеждение подтвердилось, но какой ценой? Если бы она была убеждена, что «люди в целом верны, и я могу создать надёжные отношения», она бы замечала его заботу, его усилия, его внимание к ней, и эти подтверждения укрепляли бы её доверие, создавая позитивный цикл.

Но я не для того рассказываю вам всё это, чтобы вы чувствовали себя жертвой своей собственной психики. Я для того, чтобы вы осознали: подтверждающее смещение можно и нужно использовать осознанно, как навигационный инструмент. Поскольку оно неизбежно — вы всё равно будете искать подтверждения своим убеждениям — вы можете выбрать, какие именно убеждения станете подкреплять. Вы можете сознательно «загрузить» в свою систему новую гипотезу, новое убеждение, которое будет работать на вас, а не против вас. И ваш мозг начнёт искать подтверждения это-

му новому убеждению так же ревностно, как раньше искал подтверждения старому, негативному. Это и есть ключевой принцип перепрограммирования: вы не боретесь со своим мозгом, вы перенаправляете его поисковую активность.

Именно на этом основана эффективность когнитивно-поведенческой терапии, которая нашла подтверждение в сотнях исследований. В классической работе 2012 года, опубликованной в JAMA Psychiatry, было показано: КПТ приводит к изменениям в активности префронтальной коры и миндалевидного тела, сравнимым с эффектом антидепрессантов. Механизм прост: когда вы сознательно изменяете свои убеждения и начинаете искать подтверждения новой, более конструктивной модели мира — и тем самым буквально перестраиваете нейронные пути. Ваша дофаминовая система начинает вознаграждать вас за нахождение «правильных» (то есть соответствующих новой гипотезе) сигналов, и эта обратная связь усиливает новую модель. Это не самообман, это научно обоснованный метод, работающий на уровне синапсов.

Теперь давайте перейдём к конкретному применению этого принципа к нашей теме синхронности. Синхронистические события — это как раз те самые «подтверждения», которые ваш мозг может использовать для укрепления вашей веры в то, что вы на правильном пути. Если вы настроены на поиск чудес и совпадений, вы будете их замечать, и каждое такое совпадение будет укреплять вашу уверенность, сни-

жать стресс, повышать дофамин и открытость. Но если вы настроены на поиск препятствий, вы будете замечать только их, и ваша синхронность будет казаться вам недостижимой. Всё дело в том, какую гипотезу вы выбрали для поиска.

И сейчас я дам вам упражнение, которое я считаю одним из самых действенных для превращения подтверждающего смещения из врага в союзника. Я называю его «Смена поисковой гипотезы».

Упражнение «Смена поисковой гипотезы»

На ближайшие семь дней выберите одну сферу жизни, в которой вы чувствуете застой или негативные ожидания. Это может быть карьера, финансы, здоровье или отношения. Теперь сформулируйте позитивную гипотезу, которая противоречит вашему текущему негативному убеждению. Например, если вы считаете, что «у меня не получается найти хорошую работу», сформулируйте гипотезу: «Я нахожу хорошие возможности для работы, которые соответствуют моим навыкам». Запишите её на видном месте.

Теперь каждый вечер в течение недели вы будете записывать в отдельный блокнот или документ минимум три подтверждения этой новой гипотезы, которые вы заметили за день. Это могут быть самые незначительные сигналы: объявление о вакансии, которое вы увидели в ленте; разговор с коллегой, где он обмолвился об интересной компании; мысль, которая пришла вам в голову о ваших сильных сторонах. Главное — не оценивать, насколько «серьёзны» эти

подтверждения. Просто замечайте их и записывайте. Ваша цель — накормить свой мозг данными, которые подтверждают новую гипотезу, и постепенно перестроить поисковый фильтр. Даже если вы в глубине души не верите в эту гипотезу, просто делайте это механически. Ваш мозг не различает сознательную веру и повторяющийся поиск — ему нужны только данные.

Через неделю перечитайте все записи. Вы удивитесь, как много подтверждений вы нашли. И что ещё более важно, вы заметите, что ваше отношение к этой сфере жизни стало чуть спокойнее, чуть увереннее. Это не потому, что мир изменился, а потому что вы дали своему мозгу команду искать иное, и он её послушно выполнил. Теперь вы можете повторить это упражнение в другой сфере, а через месяц вы заметите, что ваши произвольные мысли стали более конструктивными.

Дорогой читатель, подтверждающее смещение — это не проклятие, а всего лишь функция. Как любая функция, она может быть настроена. И когда вы научитесь сознательно задавать своему мозгу поисковые гипотезы, вы сможете использовать его силу, чтобы быстрее идти к своим целям, замечать больше синхронистических событий и жить в согласии с той реальностью, которую вы сами выбрали. В следующей подглаве мы подведём итог всей второй главе и соберём все инструменты в единую систему — «Дневник осознанного наблюдения за реальностью». Но сейчас, я прошу вас, не откладывайте: возьмите лист бумаги, сформулируйте свою

новую гипотезу и начните искать её подтверждения уже сегодня. Ваш мозг готов к этой работе, ему только нужна команда. Дайте ему её — и он начнёт работать на вас, а не против вас. И поверьте, результаты не заставят себя ждать.

10. Саммари главы: Дневник осознанного наблюдения за реальностью

Мы завершили вторую главу нашего путешествия, и она была посвящена, пожалуй, самому важному сдвигу в вашем сознании: осознанию того, что вы не просто пассивный зритель, смотрящий на мир через окно, — вы активный участник, творящий реальность самым фактом своего внимания, своих ожиданий, своих интерпретаций. Мы прошли долгий путь от квантового эффекта наблюдателя до повседневных самоисполняющихся пророчеств, от физиологии плацебо и ноцебо до иллюзии объективности, от управления точкой сборки до настройки ритмов мозга, от юнговской синхроничности до информационного поля, в котором мы плаваем, и, наконец, разобрали ловушку подтверждающего смещения, которая может либо вознести нас к успеху, либо утянуть на дно, в зависимости от того, какую гипотезу мы решим подкреплять. Теперь, когда все эти пазлы сложены, настало время собрать их в единую, стройную и практичную систему. Время перейти от разрозненных упражнений к одному целостному ритуалу, который станет вашим главным путеводителем на пути к синхронности. Я говорю о «Дневнике осознанного наблюдения за реальностью» — ежеднев-

ной практике, которая объединяет все техники, которые мы изучили, и позволяет вам не просто знать, но и видеть, как ваше внутреннее состояние творит ваше будущее.

В первой главе мы научились замечать, как работает наш фильтр реальности — ретикулярная активирующая система, и как она искажает наше восприятие. Во второй главе мы пошли дальше: мы поняли, что наши ожидания, наши убеждения, наш эмоциональный фон не просто искажают картину — они буквально выбирают, какая из вероятностей реализуется. Если первая глава дала нам инструменты для очистки и настройки «линзы», то вторая дала нам понимание того, что мы сами — архитекторы изображения, которое появляется на экране. Этот синтез должен стать вашей повседневной практикой, вашей новой привычкой, которая будет постепенно перестраивать нейронные связи так, чтобы вы автоматически замечали возможности, интерпретировали события в конструктивном ключе, поддерживали себя в ресурсном состоянии и улавливали те самые синхронистические сигналы, которые ведут к вашим целям. Это не просто «ведение дневника» в привычном смысле. Это когнитивный тренинг, мощный инструмент метапознания — способности наблюдать за своим собственным мышлением и корректировать его в реальном времени.

В чём же заключается практическая сила этого дневника? Она в том, что он структурирует ваш опыт и делает его измеримым. Когда вы записываете свои наблюдения, вы выво-

дите их из области смутных ощущений и тревожных догадок в область чётких фактов, которые вы можете проанализировать. Так подтверждающее смещение превращается из скрытого врага в послушного слугу: вы сами выбираете, какие «подтверждения» искать, и дневник служит тому доказательством. Это также становится прочной опорой для нейропластичности: каждый раз, когда вы осознанно фиксируете новую схему, вы укрепляете соответствующие нейронные связи. Исследования в области психотерапии, в частности, работы по экспрессивному письму, показали, что регулярное ведение дневника снижает уровень тревоги, улучшает настроение и даже повышает иммунитет — как, например, в классическом исследовании Джеймса Пеннебейкера в 1980-х, в котором участники, писавшие о травматических событиях, реже обращались к врачу и имели более высокие показатели иммунных клеток. Но наш дневник идёт дальше: он не просто позволяет выплеснуть эмоции, но и сознательно перестраивает вашу интерпретацию мира.

Давайте я подробно опишу структуру «Дневника осознанного наблюдения за реальностью». Это не просто блокнот для записей «всё подряд». Это строго структурированный ежедневный ритуал, состоящий из нескольких разделов, каждый из которых соответствует одному из ключевых принципов второй главы. Я рекомендую завести для этого отдельный блокнот или выделить документ на телефоне, куда вы будете записывать каждый день примерно 10–15 минут, луч-

ше всего вечером, подводя итоги дня. Итак, вот ваша структура.

Первый раздел: «Сигналы, которые я заметил сегодня».

Здесь вы записываете всё, что вы заметили, что может быть связано с вашей текущей целью или намерением. Это могут быть разговоры, книги, случайные встречи, статьи, мысли, которые пришли в голову. Не оценивайте их, просто фиксируйте. Это прямая работа с эффектом красной машины и информационной средой. Если ваша цель — найти новую работу, вы записываете, что сегодня увидели вакансию, услышали разговор о компании мечты, почувствовали вдохновение после встречи с другом. Если ваша цель — улучшить отношения, вы записываете улыбку партнёра, совместный просмотр фильма, его внимательный вопрос. Это ваши «красные машины» — подтверждения того, что ваша цель реальна.

Второй раздел: «Мои интерпретации».

Здесь вы выбираете одно или два события из первого раздела и анализируете, как вы их интерпретировали. Это работа с иллюзией объективности. Запишите, какую модель вы использовали автоматически — видели ли вы угрозу или возможность, критику или помощь, отказ или просто поддержку. Затем запишите альтернативную, более конструктивную интерпретацию. Например, начальник не поздоровался — ваша автоматическая интерпретация «он мной недоволен», альтернативная «он был занят своими мысля-

ми». Это упражнение развивает когнитивную гибкость и постепенно ослабляет старые негативные стереотипы.

Третий раздел: «Синхронистические совпадения».

Здесь вы записываете любые события, которые показались вам «значимыми совпадениями». Не ищите их специально, но если вы поймали себя на мысли «вот это да!» или «это неспроста», — запишите. Это тренирует ваш внутренний радар, настраивает РАС на поиск смысловых взаимосвязей. Со временем вы заметите, что таких записей становится всё больше — не потому, что мир изменился, а потому что вы научились их замечать.

Четвёртый раздел: «Моё состояние сегодня».

Здесь вы честно, без осуждения, описываете своё эмоциональное состояние в течение дня и, если возможно, его изменения. Какая точка сборки доминировала? Была ли тревога или спокойствие? Если вы практиковали упражнения по дыханию или переключению состояния, запишите, как это повлияло на ваше восприятие. Этот раздел — мостик к следующей главе, которая будет посвящена страхам, но уже сейчас он помогает вам связывать своё состояние с тем, что вы замечаете.

Пятый раздел: «Моё намерение на завтра».

Завершите запись короткой, чёткой, позитивной фразой, описывающей, что вы хотите заметить завтра. Например: «Завтра я замечаю, как мои идеи получают поддержку» или «Завтра я замечаю моменты нежности в отношениях». Это

задаёт направление для вашей РАС и подтверждающего смещения на следующий день. Вы буквально программируете свой фильтр.

Теперь я покажу вам, как это может выглядеть на примере. Возьмём молодую женщину, Марину, которая хочет сменить работу и чувствует неуверенность. Её запись за день может выглядеть так: «Раздел 1: Сегодня коллега Анна сказала, что в её компании открылась вакансия, о которой она думала для меня. Также я случайно увидела рекламу курсов по моей специальности, которые начинаются через неделю. Раздел 2: Сначала я подумала, что Анна просто из вежливости сказала, но возможна иная мысль: она действительно видит мой потенциал и хочет помочь. Раздел 3: Совпадение — я задумалась о курсах, и через час мне пришло письмо от того же образовательного центра. Раздел 4: Моё состояние: с утра было тревожное, но после разговора с Анной стало легче, появилась надежда. Раздел 5: Завтра я замечая информацию о компаниях, которые ищут специалистов с моим опытом». Эта запись занимает 5 минут, но она структурирует опыт, укрепляет позитивные интерпретации, связывает внутреннее и внешнее и задаёт направление.

Я рекомендую делать этот ритуал каждый вечер, в течение минимум месяца. Это время, достаточное для того, чтобы нейропластичность начала формировать новые связи. Вы заметите, что через пару недель ваши записи начнут меняться: вы станете меньше писать о тревоге и больше о возмож-

ностях, меньше о препятствиях и больше о решениях. Ваше внимание начнёт автоматически выхватывать из информационного поля именно те сигналы, которые ведут к вашей цели. Это не магия, это нейробиология.

Но, как и любая привычка, этот дневник требует дисциплины. Я понимаю, что иногда вы будете уставшими или вам будет не хватать времени. В таких случаях сократите запись до самого главного: просто напишите три вещи, которые вы заметили, и одно намерение на завтра. Даже это даст результат, потому что вы поддерживаете нейронную связь. Не позволяйте себе пропускать больше одного дня подряд — это нарушает цикл привычки и замедляет прогресс.

И, наконец, важный момент: не используйте дневник как инструмент самокритики. Если вы не нашли «синхронистических совпадений» или не смогли сформулировать альтернативную интерпретацию — это нормально. Просто запишите то, что есть. Цель дневника — не быть «идеальным наблюдателем», а быть осознанным наблюдателем. Осознанность не требует безупречности, она требует внимания к текущему моменту. Каждая запись — это маленький шаг к тому, чтобы стать архитектором своей реальности, а не её жертвой.

Итак, мы завершаем вторую главу. Вы теперь обладаете не только теорией, но и практическим инструментом — Дневником осознанного наблюдения. Это ваш личный блокнот-путеводитель, который будет вести вас по морю возможностей. В третьей главе мы перейдём к более сложной, но

критически важной теме: мы начнём инвентаризацию ваших внутренних блоков, страхов, ограничивающих убеждений, которые живут в вашей психике и часто работают против вас. Мы разберём, где прячутся ваши истинные враги — не внешние, а внутренние — и как их обезвредить. Но сейчас, перед тем как перевернуть страницу, я предлагаю вам сделать первый шаг. Возьмите блокнот или откройте файл и начните свой Дневник осознанного наблюдения. Напишите сегодняшнюю дату и заполните все пять разделов. Это не займёт у вас больше 10 минут, но это запустит процесс, который изменит вашу жизнь. Потому что, как говорил великий психолог Уильям Джеймс, «величайшее открытие моего поколения — это то, что человек может изменить свою жизнь, изменив свои убеждения». Ваш дневник — это инструмент для такого изменения. Не откладывайте это на завтра. Сделайте это прямо сейчас, пока мысль свежа. Уверяю вас, через месяц вы будете благодарны себе за этот простой ритуал. Вы увидите реальность иначе, и мир покажется вам более дружелюбным, более полным возможностей и синхронности. Потому что он всегда был таким — вы просто не смотрели на него с правильной позиции. Теперь вы смотрите. И мир отвечает вам.

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.