

**ТАТЬЯНА
ЛЕМАНН**

КНИГА-ТРЕНАЖЁР
ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ
МОЗГА И ЖИЗНИ



32 ТЕКСТА
ДЛЯ НОВЫХ
НЕЙРОННЫХ
СВЯЗЕЙ

СИНТЕЗ

НЕЙРОГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ



РАСТВОРЕНИЕ
ОТПУСТИ
СТАРОЕ



СОЗИДАНИЕ
СОЗДАЙ
НОВОЕ



ИНТЕГРАЦИЯ
ОЩУТИ
ЦЕЛОСТНОСТЬ



ДЕЙСТВИЕ
ЖИВИ
В ДВИЖЕНИИ

НЕ ЧИТАЙ. ПРОЖИВИ. ИЗМЕНИ СВОЁ СОСТОЯНИЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Татьяна Леманн

Синтез нейрогимнастика пробуждения

<https://litres.ru/74324997>

SelfPub; 2026

Аннотация

«СИНТЕЗ. Нейрогимнастика пробуждения»

Это не книга, которую читают. Это книга, которую проживают.

Перед вами — тридцать два текста-тренажёра, каждый из которых создан, чтобы изменить ваше состояние здесь и сейчас. Не рассказать об изменении. Не объяснить его механизм. А вызвать его напрямую — через образы, ритм и сенсорные столкновения, которые активируют естественные механизмы нейропластичности.

В основе метода — принудительная синестезия: столкновение ощущений из разных каналов восприятия, которое создаёт новые нейронные связи и запускает каскады серотонина, дофамина, GABA и окситоцина. Это не поэзия. Это прикладная нейрофизиология, упакованная в форму, доступную правому полушарию.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Татьяна Леманн

Синтез нейрогимнастика

пробуждения

Глава

АВТОРСКОЕ ПРАВО

© 2026, Татьяна Леманн

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими или иными — без предварительного письменного разрешения владельца авторских прав, за исключением кратких цитат в рецензиях и обзорах.

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Автор концепции, тексты:

Татьяна Леманн

Научный консультант (нейрофизиология, когнитивная психология):

Сергей Валерьевич Новиков — нейрофизиолог, кандидат биологических наук, специалист по нейропластичности и изменённым состояниям сознания

Редактор-методолог (структура книги, нейропедагогика):

Анна Дмитриевна Райская — клинический психолог, специалист по когнитивно-поведенческой терапии и методам нейроинтеграции

Литературный редактор, корректор:

Елена Игоревна Соколова — редактор, филолог, специалист по работе с текстами высокой эмоциональной плотности

Художественное оформление, дизайн обложки:

Максим Александрович Громов — дизайнер, художник-абстракционист, специалист по визуализации изменённых состояний

Дизайн макета, вёрстка:

Ольга Павловна Зимина — графический дизайнер, верстальщик, специалист по книжному дизайну

Бета-ридеры, тестирование текстов-тренажёров:

Александра Дмитриевна Ветрова — психолог-практик, специалист по телесно-ориентированной терапии

Павел Сергеевич Горелов — коуч, специалист по продуктивности и управлению состоянием

Марина Олеговна Ким — преподаватель медитации, инструктор mindfulness

Благодарности:

Автор выражает глубокую признательность всем бета-ридерам, которые первыми прошли через тексты этой кни-

ги и дали бесценную обратную связь. Отдельная благодарность — научному сообществу Института HeartMath и лично Дахеру Келтнеру за исследования благоговения (awe experience), которые легли в основу двадцать первого текста.

Книга представляет собой уникальный инструмент нейротрансформации — сборник из 32 текстов-тренажёров, использующих механизмы принудительной синестезии для активации нейропластичности, снижения тревоги и выхода из мысленной жвачки. В основе метода — синтез данных современной нейрофизиологии, позитивной психологии и телесных практик. Содержит приложения с **«быстрыми ключами»** для экстренной самопомощи и научными пояснениями механизмов работы.

Для широкого круга читателей, интересующихся нейропластичностью, осознанностью, управлением состояниями и инструментальным саморазвитием.

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Данная книга является инструментом самопомощи и личностного развития. Она не заменяет профессиональную медицинскую, психологическую или психиатрическую помощь. Если вы находитесь в состоянии острой травмы, клинической депрессии или принимаете психоактивные препараты, перед использованием методов книги проконсультируйтесь со специалистом.

Автор и издательство не несут ответственности за возможные негативные последствия неправильного или не по

назначению использования описанных в книге техник.

КОНТАКТЫ ДЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Автор будет рад получить отзывы, вопросы и предложения от читателей.

Email: tania-f98@mail.ru

ОБ АВТОРЕ

Татьяна Леманн — коуч, интеллект-тренер и создатель метода нейрогимнастики, который лёг в основу этой книги. Она — женщина, которая прошла через тьму и нашла способ вернуть себя к свету. И теперь делится этим способом с другими.

Татьяна живёт в Якутии — краю суровой, пронзительной красоты, где зима длится семь месяцев, а температура падает до минус пятидесяти. Она вдова. Мать троих детей. Женщина, которая знает, что такое потеря, усталость и необходимость держаться, даже когда держаться не за что.

Путь к созданию этой книги начался с личной катастрофы. После смерти мужа Татьяна осталась одна с тремя детьми на руках. Горе, быт, бесконечный стресс и отсутствие поддержки загнали её в состояние, близкое к полному истощению — психическому и физическому. Мысленная жвачка не отпускала ни днём ни ночью. Тревога стала фоном. Мир потерял краски. **«Я существовала, — вспоминает она, — но не жила. Я делала всё, что должна: кормила детей, ходила на работу, отвечала на звонки. Но внутри была пустота».**

Татьяна искала выход. Читала книги по психологии. Пробовала медитации. Обращалась к специалистам. Но классические методы требовали времени, спокойной обстановки и внутреннего ресурса — которого у неё не было. **«Мне нужен был инструмент, который работает сразу. Не через месяц практики. Не после десяти сеансов. Здесь и сейчас. Потому что завтра мне снова вставать в шесть утра, собирать детей и как-то жить дальше».**

И она начала создавать этот инструмент сама.

Интуитивно, почти вслепую, Татьяна открыла для себя силу правильно построенного текста. Она заметила: одни слова давят, другие — освобождают. Одни образы усиливают тревогу, другие — растворяют её. Она начала записывать короткие тексты для себя — как якорь, как спасательный круг. Читала их в моменты отчаяния. Повторяла перед сном. Использовала как ритуал перед трудным днём.

И заметила: работает. Меняется состояние. Отпускает. Появляется энергия. Возвращается способность чувствовать не только боль, но и радость.

Так родился метод нейрогимнастики — система текстов-тренажёров, каждый из которых создан, чтобы изменить состояние читателя здесь и сейчас. Не рассказать об изменении. Не объяснить его механизм. А вызвать его напрямую — через образы, ритм, сенсорные столкновения, которые активируют естественные механизмы нейропластичности.

Имея образование и многолетнюю практику в сфере коучинга и интеллектуального тренинга, Татьяна соединила свой профессиональный опыт с глубоко личным переживанием трансформации. Она знает, как работает мозг, как формируются привычки, как слова и образы способны менять нейрохимию. Но главное — она знает это не только из учебников. Она знает это из жизни.

«СИНТЕЗ. Нейрогимнастика пробуждения» — В ней собран тридцатидвухдневный путь, который она прошла сама. От растворения мысленной жвачки и телесных зажимов — через созидание новых нейронных связей — к действию и возвращению энергии.

Эта книга написана не в тиши кабинета. Она написана между детскими плачами и школьными собраниями, между бытом и работой, в редкие часы, когда дом затихал и можно было наконец сесть и писать. Именно поэтому каждый текст в ней — не теория. Это выжимка реального опыта. Это инструмент, проверенный жизнью — суровой, настоящей, без прикрас.

Татьяна убеждена: лучший инструмент нейротрансформации — не приложение в телефоне, не препарат и не сложная техника. Лучший инструмент — правильно построенный текст. Слова, которые не рассказывают о покое, а создают его. Слова, которые не объясняют радость, а запускают её.

«Я знаю, что значит не иметь сил, — говорит Татьяна. — Я знаю, что значит просыпаться и не хотеть

жить. Я знаю, что значит держаться за текст, как за руку. Эта книга — моя рука. Протянутая вам. Я прошла этот путь. И вы пройдёте».

Сегодня Татьяна живёт в Якутии с тремя детьми. Работает коучем и интеллект-тренером, ведёт консультации по нейрогимнастике, консультирует людей, переживающих утрату, выгорание и потерю себя. И каждый день убеждается: слова способны лечить. Нужно только знать, как их построить. Эта книга — доказательство.

ВВЕДЕНИЕ. КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ, ЧТОБЫ ОНА РАБОТАЛА

Ты держишь в руках необычную книгу.

Она не для развлечения. Не для информации. Не для того, чтобы поставить на полку и забыть. Эта книга — инструмент. Тренажёр. Интерфейс между текстом и твоим мозгом. Если ты будешь читать её как обычную книгу — она останется просто словами. Если будешь читать по правилам — она изменит тебя.

Буквально. Нейрофизиологически.

В этом введении я расскажу, почему это работает и как читать, чтобы получить максимум. Удели этим страницам внимание. Они — инструкция к прибору. А прибор — твой мозг.

ПОЧЕМУ СЛОВА МЕНЯЮТ МОЗГ

Ты думаешь, что слова — это просто символы. Но для мозга слова — это события. Когда ты читаешь «лимон», у

тебя выделяется слюна. Когда читаешь «опасность», напрягаются мышцы. Когда читаешь «покой», замедляется сердцебиение.

Это не магия. Это нейробиология.

Слова активируют те же участки мозга, что и реальный опыт. Образ, созданный воображением, и образ, полученный от глаз, обрабатываются одними и теми же нейронными сетями. Мозг не отличает ярко представленное от реально происходящего. Именно поэтому книги могут вызывать слёзы, смех, страх — и изменения.

Каждый текст в этой книге — это нейростимулятор. Он создан, чтобы активировать определённые участки мозга, запустить определённые нейрохимические процессы и сформировать определённые нейронные связи. Ты не просто читаешь. Ты тренируешь мозг. Как в спортзале. Только вместо мышц — синапсы. Вместо гантелей — образы.

Но есть условие: читать нужно правильно.

ПРАВИЛО СИНЕСТЕЗИИ: КЛЮЧ КО ВСЕМ ТЕКСТАМ

Синестезия — это смешение ощущений. Когда звук имеет цвет. Когда запах имеет текстуру. Когда вкус вызывает образ. Обычно это редкая особенность восприятия. Но в этой книге мы используем ****принудительную синестезию**** как главный инструмент.

Почему это работает?

Когда ты соединяешь два ощущения из разных каналов

восприятия — например, «вкус голубого» или «шёпот света» — твой мозг на секунду зависает. Привычные нейронные цепочки не справляются. Старая модель реальности даёт сбой. И в этот момент открывается окно нейропластичности — способности мозга создавать новые связи.

Это и есть цель книги: создать новые нейронные связи. Не рассказать тебе о них. Создать. Буквально. Физически.

Поэтому, когда ты встречаешь в тексте «представь запах расстояния» или «почувствуй вкус тишины», не анализируй. Не говори «это невозможно». Просто сделай это. Позволь мозгу на секунду поверить в невозможное. Именно в эту секунду происходит рост.

МЕДЛЕННОЕ ЧТЕНИЕ КАК БИОХАКИНГ

Эта книга не терпит скорости.

Мы привыкли глотать тексты. Пробегать глазами по диагонали. Дочитывать главу, чтобы скорее перейти к следующей. Здесь это не работает. Быстрое чтение активирует левое полушарие — логическое, аналитическое. А нам нужно правое — образное, чувствующее. Нам нужно всё целиком.

Читай медленно. Ещё медленнее, чем кажется достаточным. Как будто ты пробуешь каждое слово на вкус. Как будто каждое предложение — это глоток, который нужно прочувствовать, прежде чем проглотить.

Если в тексте есть пауза — держи её. Если написано «закрой глаза» — закрой. Если написано «сделай вдох» — сделай. Не пропускай эти моменты. Они — не украшения. Они

— часть технологии.

Некоторые тексты занимают две минуты обычного чтения. Но правильное прочтение может занять десять минут. Или двадцать. Это нормально. Ты не тратишь время. Ты инвестируешь его в свой мозг.

Читай по одному тексту за раз. Не пытайся пройти книгу за выходные. Это не марафон. Это практика. Дай каждому тексту время улечься. День. Или хотя бы несколько часов. Некоторые тексты — особенно из первой части — можно и нужно перечитывать.

КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ

Ты будешь меняться. Это неизбежно. Но изменения легко пропустить, если не отслеживать их.

Перед каждым текстом — особенно в начале — делай короткую паузу. Спроси себя: «Как я себя чувствую прямо сейчас?»

Не анализируй. Просто отметь. Шкала от одного до десяти.

Напряжение в теле. Один — полностью расслаблен. Десять — сжат как пружина.

Ясность ума. Один — туман. Десять — кристальная ясность.

Эмоциональный фон. Один — пустота, тяжесть. Десять — подъём, лёгкость.

Энергия. Один — полностью истощён. Десять — готов свернуть горы.

Запомни эти цифры. Или запиши. После текста — снова спроси. Сравни.

Иногда сдвиг будет драматическим: было три, стало восемь. Иногда — едва заметным: было пять, стало шесть. И то и другое — результат. Мозг меняется не рывками. Мозг меняется каплями. Но капли собираются в океан.

Если после текста цифры не изменились или стали хуже — это не провал. Это информация. Возможно, ты устал. Возможно, текст не твой — и это нормально. Возможно, ты читал слишком быстро. Попробуй перечитать позже. Или перейди к следующему.

Эта книга — не линейный курс. Ты можешь возвращаться к текстам в любом порядке. Ты можешь пропускать то, что не отзывается. Ты можешь месяцами жить с одним текстом, а потом открыть следующий. Здесь нет оценок. Есть только твой опыт.

АРХИТЕКТУРА КНИГИ

Книга разделена на четыре части. Это не случайная структура. Это нейроцикл полной трансформации.

Часть 1. Растворение. Мы снимаем блоки. Мысленную жвачку. Телесные зажимы. Тревогу. Химический дисбаланс. Мы очищаем пространство для нового. Нельзя построить дом на старом фундаменте, который треснул. Сначала — демонтаж.

Часть 2. Созидание. Мы создаём новые нейронные сети. Через синестезию, невозможные пространства, вкусы ду-

ши, музыку без звука. Мы строим новые связи. Новые возможности. Новые способы чувствовать и мыслить.

Часть 3. Интеграция. Мы соединяем всё в единое целое. Левое и правое полушария. Разум и тело. Себя и Вселенную. Мы находим смысл не как идею, а как ощущение. Мы создаём внутреннее убежище. Мы собираем библиотеку личных истин.

Часть 4. Действие. Мы переводим энергию в движение. Из покоя — в поступок. Из инсайта — в привычку. Из чтения — в жизнь. Это самая важная часть. Потому что знание без действия — это просто информация. А информация не меняет жизнь. Жизнь меняет только действие.

Ты можешь проходить части последовательно. Можешь заходить в разные части в зависимости от потребности. Утром — текст из «Созидания» для запуска. Вечером — текст из «Растворения» для покоя. Перед трудным делом — текст из «Действия» для импульса. Книга — твой инструментарий. Пользуйся им как удобно.

ПОСЛЕДНЕЕ ПЕРЕД СТАРТОМ

Эта книга не решит твои проблемы. Она даст тебе инструменты, чтобы ты решил их сам.

Эта книга не сделает тебя счастливым. Она покажет тебе, что счастье — это не цель, а способ движения.

Эта книга не изменит твою жизнь. Но она может изменить твой мозг. А изменённый мозг изменит всё остальное.

Ты готов?

Тогда открывай первую часть. Первый текст. «Стена мыслей».

И помни: читай медленно. Чувствуй. Дыши.

Ты не просто читатель. Ты — пространство, в котором случается эта книга. И это пространство способно на всё.

ЧАСТЬ 1. РАСТВОРЕНИЕ. Выход из мысленной жвачки и тревоги

ТЕКСТ 1: СТЕНА МЫСЛЕЙ

(Часть 1. Растворение. Выход из мысленной жвачки и тревоги)

Стоп.

Прямо сейчас, не дочитывая предложение, оторви взгляд от книги и посмотри на стену перед собой. Любую стену. Если стены нет — на потолок. Если ты на улице — на небо.

Посмотрел? Возвращайся.

То, что ты только что сделал, — это **первый разрыв**. Твой внутренний диалог, который гудит как холодильник, на секунду замолчал. Потому что мозг не может одновременно вести мысленную жвачку и рассматривать фактуру реальности. Это закон нейробиологии: сеть пассивного режима и сеть ориентировки не работают вместе. Одна всегда выключает другую.

Ты только что переключил их вручную. Без медитации. Без усилий. Просто перевёл глаза на стену.

Теперь давай знакомиться с этой стеной. Не с физической. С той, которая внутри.

Твоя мысленная жвачка — это не поток. Это архитектура. Это комната, которую ты построил сам, кирпич за кирпичом, сам того не замечая. У этой комнаты есть пол, потолок и четыре стены. И ты сидишь в ней прямо сейчас, читая эти слова и одновременно прокручивая что-то своё.

Давай посмотрим эту комнату. Спокойно. Без желания сбегать. Мы не будем ломать стены. Мы просто поймём, из чего они сложены.

Стена первая. «Надо было».

Это самая старая стена. Она сложена из кирпичей прошлого. Каждый кирпич — это момент, когда ты выбрал одно, а теперь думаешь, что надо было другое. Надо было сказать. Надо было промолчать. Надо было уехать. Надо было остаться.

Прямо сейчас выбери один такой кирпич. Любой. Не самый больной. Маленький. Например, тот разговор трёхдневной давности, где ты ответил не так.

Чувствуешь его? Он шершавый. Он сделан из голоса, который уже отзвучал. Этого разговора больше нет в реальности. Он есть только здесь, в этой стене. Ты держишь его уже три дня. Он не греет. Он только занимает руки.

Положи его. Мысленно. Просто разожми пальцы. Пусть падает. Звук удара не будет. Потому что он пустой.

Стена вторая. «А если бы».

Она напротив. Она сложена из кирпичей будущего. Каждый кирпич — это страх. А если уволят? А если не получит-

ся? А если я недостаточно хорош?

Заметь интересную вещь: эти кирпичи прозрачные. Через них ничего не видно, но они пропускают тревогу, как матовое стекло пропускает свет. Ты смотришь в будущее через страх — и оно кажется страшным. Но само будущее — пустое. Оно ещё не случилось. Ты дрожишь перед голограммой.

Протяни руку. Прикоснись к этому кирпичу. Почувствуй: он холодный. Но он не твёрдый. Это дым, которому ты дал форму. Надави пальцем — и он рассыплется. Не в реальности. В ощущении. Почувствуй, как страх на секунду стал просто воздухом.

Стена третья. «Почему я».

Эта стена самая липкая. Она сложена из сравнений. Почему у них получилось, а у меня нет? Почему он стройнее, богаче, успешнее, спокойнее?

Каждый кирпич здесь склеен чужой жизнью. Ты смотришь на чужой фасад и сравниваешь его со своей изнанкой. Ты знаешь свои трещины, свои сомнения, свои ночи без сна — и думаешь, что у других их нет. Но ты видишь только их парадную дверь. Ты не был внутри.

Проведи ладонью по этой стене. Чувствуешь? Она липкая, потому что покрыта твоим же вниманием. Ты отдаёшь ему энергию. Каждый раз, когда ты думаешь «почему не я», ты кормишь эту стену. Она растёт. Она уже выше тебя.

Перестань кормить. Просто убери руку. Стена без твоего

внимания — просто кирпичи. Она не упадёт. Но она перестанет расти.

Стена четвёртая. «Я должен».

Самая незаметная. Она притворяется полом. Или потолком. Или воздухом. Она говорит голосом долга: ты должен быть продуктивным, ты должен радовать, ты должен соответствовать, ты должен, ты должен, ты должен.

Это не твой голос. Ты просто выучил его слишком рано. В три года. В семь. В пятнадцать. Он стал фоном. Как гул трассы за окном.

Сейчас мы сделаем странную вещь. Скажи вслух или шёпотом: «Я никому ничего не должен в эту секунду».

Скажи.

Почувствуй, как на одно мгновение комната стала шире. Это не бунт. Это правда. В эту конкретную секунду ты действительно никому ничего не должен. Ты просто жив. И этого достаточно.

Теперь оглядись.

Ты всё ещё в комнате. Стены на месте. Но что-то изменилось. Ты больше не сидишь в углу, сжавшись. Ты стоишь посередине. Ты знаешь, из чего сложены стены. Ты знаешь, что кирпичи «надо было» пустые, кирпичи «а если бы» — дым, кирпичи «почему я» — чужая штукатурка, а «я должен» — старая запись, которую можно поставить на паузу.

И самое главное: ты только что сделал то, чего жвачка боится больше всего. **Ты посмотрел на неё в упор.** Жвачка

живёт в автоматизме. Она как вирус: размножается, пока ты не замечаешь. Осознанное внимание убивает её. Не борется. Просто освещает.

Сделай вдох.

На выдохе почувствуй: ты можешь выйти из комнаты в любой момент. Двери нет. Но ты знаешь приём: переведи глаза на реальную стену перед собой. На фактуру. На трещинку. На блик света. Ты уже снаружи.

Комната осталась. Ты можешь вернуться в неё, когда захочешь. Но теперь ты знаешь дорогу обратно в реальность. А это главный навык.

ТЕКСТ 2: РАСТВОРИТЕЛЬ ТЯЖЕСТИ

(Часть 1. Растворение. Выход из мысленной жвачки и тревоги)

Твоё тело прямо сейчас держит что-то, что ему не принадлежит.

Ты можешь этого не замечать. Большинство людей не замечают. Они носят тяжесть, как старый рюкзак, к которому привыкли настолько, что перестали чувствовать лямки. Но тело помнит всё. Каждый непрожитый разговор остаётся в челюсти. Каждый подавленный страх селится в плечах. Каждая невысказанная обида сворачивается клубком в солнечном сплетении.

Мы не будем их искать. Искать — значит напрягаться. А напрягаться, чтобы снять напряжение, — это всё равно что тушить пожар бензином. Мы пойдём другим путём. Путём

парадокса.

Сейчас я дам тебе семь образов. Они нелогичны. Они нарушают законы физики. Именно поэтому они работают. Твой мозг, столкнувшись с невозможным, на секунду перестаёт контролировать мышцы. И в эту секунду зажим, оставшийся без команды «держать», рассыпается сам.

Поехали.

Первый образ. Жидкое солнце в челюсти.

Сожми челюсти. Прямо сейчас. Сильно. До скрипа. А теперь резко отпусти.

Почувствуй пространство между верхними и нижними зубами. Оно не пустое. Оно заполнено тёплым, густым, золотым светом. Не жидким. Не твёрдым. Светом, который приобрёл плотность мёда. Он растёкся по дёснам, по нёбу, по корню языка. Он пахнет летним вечером. Он греет, но не обжигает.

Каждый раз, когда челюсть пытается сжаться обратно, этот свет напоминает: ты можешь быть тёплым. Ты можешь быть мягким. Тебе не нужно держать оборону. Война закончена. Расслабь лицо. Пусть жидкое солнце стечёт по горлу в грудь.

Второй образ. Крылья из дыма в лопатках.

Подними плечи к ушам. Выше. Ещё выше. Замри. А теперь брось их вниз, как будто это не твои плечи, а чужие камни.

Теперь переведи внимание в точку между лопаток. Туда,

где у птиц крепятся крылья. Представь, что у тебя тоже есть крылья. Но они не из перьев. Они из дыма. Плотного, серо-голубого, как от костра в безветренный день. Они не поднимаются. Они просто лежат, свернувшись. И с каждым выдохом они чуть-чуть расправляются. Не рывком. Медленно. Как распускается цветок в ускоренной съёмке.

Твоя спина не должна ничего держать. Крылья из дыма ничего не весят. Они просто есть. И если ты сейчас чуть отведёшь плечи назад — не по-солдатски, а мягко — ты почувствуешь, как эти крылья говорят тебе: «Мы здесь. Ты можешь опереться на воздух».

Третий образ. Дыхание-маятник в животе.

Положи руку на живот. Не втягивай. Не выпячивай. Просто положи.

Теперь представь, что внутри живота, прямо под ладонью, висит маятник. Тяжёлый, медный, на длинной цепочке. Он качается. Вдох — маятник уходит влево. Выдох — вправо. Вдох — левая сторона живота расширяется. Выдох — правая опадает. Не вверх-вниз. Влево-вправо.

Это невозможно анатомически. Именно поэтому работает. Твой мозг пытается представить диагональное дыхание и сбивается с привычной схемы контроля. Диафрагма, уставшая от вечного «держат», отпускается. Живот становится тёплым, живым, подвижным.

Качни маятник ещё три раза. Медленно. Он затихает. Но ощущение пространства внутри остаётся.

Четвёртый образ. Ртутный шар в пояснице.

Поясница — это место, где копится усталость, которую ты не разрешил себе почувствовать. Она ноет. Тянет. Каменеет.

Представь, что в самой глубине поясничного отдела, прямо перед позвоночником, лежит шар. Он размером с грецкий орех. Он сделан из ртути. Живой, переливающийся, тяжелее свинца, но при этом текучий.

Сделай вдох — и мысленно наклони таз на миллиметр вперёд. Шар медленно перекачивается к копчику. Сделай выдох — таз возвращается. Шар перекачивается обратно. Он собирает на себя всё напряжение. Как магнит собирает железные опилки. Вся тяжесть дня, вся гравитация усталости впитывается в этот ртутный шарик.

А теперь представь, что он становится всё меньше. Сжимается до горошины. До песчинки. До точки. И — исчезает. Поясница пустая. Тёплая. Свободная.

Пятый образ. Воротник из северного сияния.

Шея — это мост. По нему идут приказы от головы к телу и сигналы от тела к голове. Когда ты в стрессе, на этом мосту пробка. Мышцы пережимают сосуды и нервы.

Представь, что на твои плечи и шею накинута шарф. Но он не тканевый. Он соткан из северного сияния. Холодный свет. Зелёный с переливами фиолетового. Он колышется, как под водой. Он прохладный, но не ледяной. Он пахнет озоном и снегом.

Почувствуй, как прохлада проникает сквозь кожу. Мыш-

цы, которые держали напряжение, остывают и расслабляются, как металл после отжига. Ты можешь повернуть голову чуть влево. Чуть вправо. Сияние следует за тобой. Оно не давит. Оно просто светит.

Шестой образ. Корни из тумана в стопах.

Сними обувь, если можешь. Поставь стопы на пол. Почувствуй опору.

Теперь представь, что из центра каждой стопы, из точки чуть ниже подушечек, вниз уходят корни. Но не древесные. Они из тумана. Плотного, белого, как облако, на которое можно лечь. Они проходят сквозь пол, сквозь перекрытия, сквозь фундамент — в землю. Они не держат. Они не привязывают. Они просто соединяют тебя с чем-то огромным и спокойным.

Покачайся чуть вперёд-назад. Корни из тумана не мешают движению. Они растягиваются и сжимаются, как дыхание. Ты стоишь. Тебя держит земля. Не мышцы. Земля.

Седьмой образ. Купол тишины над макушкой.

Мы дошли до верха. Макушка. Родничок. Место, где у младенцев бьётся пульс жизни.

Представь, что над твоей головой, на расстоянии вытянутой руки, висит купол. Он прозрачный, как мыльный пузырь, но прочный, как горный хрусталь. Он не давит. Он просто есть.

И внутри этого купола — абсолютная тишина. Не звукоизоляция. А тишина как вещество. Как газ. Как состояние.

Она просачивается сквозь макушку в голову. Заполняет всё пространство между мыслями. Мысли не исчезают. Но они перестают греметь. Они становятся тихими, как снегопад.

Побудь под этим куполом минуту. Тишина стекает по позвоночнику вниз, в плечи, в грудь, в живот, в ноги. Всё тело становится одним большим куполом тишины.

Теперь вернись.

Пошевели пальцами ног. Медленно. Пальцами рук. Сделай круг головой. Почувствуй, как изменилось тело. Там, где были зажимы, теперь — пространство. Там, где была тяжесть, теперь — тепло.

Ты ничего не делал. Ты просто позволил мозгу представить невозможное. И он, увлечшись, отпустил контроль.

Это и есть растворитель. Не борьба. Не сила. Парадокс.

Запомни это состояние. Завтра, когда проснёшься, вспомни любой из семи образов. Любой, который отозвался сильнее. Один. Просто вызови его в теле — и зажим растворится сам.

Ты не носильщик. Ты — пространство, через которое проходит жизнь.

ТЕКСТ 3: ГРАВИТАЦИЯ ПОКОЯ

(Часть 1. Растворение. Выход из мысленной жвачки и тревоги)

Ты устал.

Не от работы. Не от людей. Не от жизни. Ты устал держать себя. Вертикально. В пространстве. Каждый день. Каж-

дую минуту. Даже когда ты сидишь, даже когда лежишь, где-то внутри работает невидимый механизм антигравитации. Мышцы, которые не расслабляются до конца. Сухожилия, натянутые как струны. Позвоночник, который помнит, что он — ось мира. Твоего мира.

Ты держишь оборону. От чего? От падения. От потери контроля. От хаоса. От самой гравитации, которая, как тебе кажется, хочет тебя прижать к земле, раздавить, лишит формы.

Но гравитация — не враг.

Гравитация — это единственная сила, которая не требует от тебя ничего. Она не оценивает. Она не наказывает. Она просто приглашает. Каждый миг. Шепчет: «Отдай вес. Я поддержу. Ты можешь перестать держать».

Ты просто не слышал этого шёпота за шумом мыслей.

Сейчас мы сделаем одну простую вещь. Мы не будем расслабляться. Расслабление — это усилие. Мы сделаем наоборот. Мы позволим гравитации делать её работу. А ты просто перестанешь мешать.

Это текст о том, как лечь на планету. Буквально. Не физически. Энергетически.

Шаг первый. Признай, что ты держишь.

Сделай вдох. На выдохе почувствуй: где в теле прямо сейчас живёт усилие?

Не ищи специально. Просто отметь первое, что отозвалось.

Может быть, плечи чуть приподняты. Будто ты всё ещё ждёшь удара. Может быть, бёдра слегка напряжены, как у бегуна перед стартом, хотя ты никуда не бежишь. Может быть, челюсть. Может быть, живот. Может быть, точка между бровей.

Где-то в тебе есть мышца, которая считает, что если она перестанет работать, случится катастрофа.

Признай её. Мысленно скажи: «Я вижу тебя. Ты устала. Ты можешь больше не держать».

Шаг второй. Познакомься с гравитацией.

В физике гравитация — это искривление пространства-времени под действием массы. Земля огромна. Она прогибает реальность вокруг себя. Всё, что находится рядом с ней, соскальзывает в эту воронку. Не падает. Соскальзывает. Это другое ощущение.

Представь, что ты лежишь не на кровати, не на стуле, не на полу. Представь, что ты лежишь на огромной, тёплой, живой ладони. Эта ладонь — Земля. Она держит тебя. Не ты её. Она тебя.

Почувствуй: поверхность под тобой не твёрдая. Она слегка пружинит. Она дышит. Она живая.

Ты можешь отдать ей вес.

Шаг третий. Отдавай по частям.

Начнём с ног.

Почувствуй свои стопы. Представь, что они не из костей и мышц, а из песка. Сухого, тёплого, сыпучего. Песок не

держит форму. Он течёт. Он заполняет форму, которую ему предлагают.

Почувствуй, как песок твоих стоп просыпается сквозь поверхность. Вниз. К центру Земли. Каждая песчинка падает не в пустоту. Её ловит тёплая ладонь планеты. Твои стопы больше не держат тебя. Они просто лежат. Как два мешочка с песком, забытые на берегу.

Переходи к икрам.

Икры — это амортизаторы. Они всегда готовы к прыжку. Представь, что икры — это масло. Тёплое, растопленное сливочное масло, которое медленно растекается по тёплому хлебу. Почувствуй, как оно стекает вниз, к пяткам, заполняя всё пространство. Масло не напрягается. Масло не держит. Масло просто есть.

Бёдра.

Бёдра хранят память о бегстве. О всех моментах, когда ты хотел убежать, но остался. Они всегда начеку. Позволь им стать воском. Пчелиным воском, разогретым на солнце. Мягким, податливым, сохраняющим тепло. Воск тяжелее масла. Он прижимается к поверхности. Он отдаёт вес полностью.

Таз.

Таз — это чаша. В ней хранится страх. Страх потери контроля. Страх желания. Страх жизни. Представь, что эта чаша сделана из толстого, матового стекла. А теперь представь, что в доньшке чаши открылось маленькое круглое отвер-

стие. И страх — тёмная, густая жидкость — вытекает. Медленно. Капля за каплей. Вниз, сквозь поверхность. Земля принимает его. Земля умеет перерабатывать страх. Для неё это просто органика.

Страх больше нет в чаше. Чаша пустая. Прозрачная. Сквозь неё проходит свет.

Поясница.

Мы уже работали с ней. Сегодня идём глубже. Поясница — это место, где ты держишь позвоночник, как древко знамени. Чтобы не упасть. Чтобы не согнуться. Чтобы выстоять.

Представь, что позвоночник — это не стержень. Это цепочка из тёплых, гладких, речных камней. Они лежат друг на друге. Их ничто не скрепляет. Они держатся только потому, что им хорошо вместе. И гравитация помогает им. Каждый камень лежит на предыдущем. Не нужно сжимать. Не нужно фиксировать. Просто позволь им лежать.

Почувствуй, как цепочка камней оседает. На полсантиметра вниз. Этого достаточно. Земля приняла вес позвоночника.

Грудная клетка.

Грудная клетка — это доспехи. Она защищает сердце. Она всегда чуть-чуть приподнята, как у воина перед битвой.

Представь, что доспехи сделаны из коры пробкового дерева. Лёгкие. Пористые. Тёплые. Они не тонут. Они плавают. Но прямо сейчас им не нужно плыть. Им нужно опуститься.

Почувствуй, как пробковые доспехи мягко погружаются

в тёплую воду. Не тонут. Именно погружаются. Вода держит их. Они могут больше не защищать. Война закончена.

Плечи.

Это главный форпост. Плечи всегда на посту. Они прикрывают шею. Они готовы принять удар. Они подняты, даже когда ты спишь.

Представь, что плечи — это снег на ветках. Пушистый, мягкий, невесомый. А теперь представь, что выглянуло солнце. Снег начал таять. Медленно. Не каплями. Он просто становится тоньше, прозрачнее, легче. И ветка — твоя ключица — распрямляется. Не резко. С благодарностью. Снег соскользнул. Ветка свободна.

Шея.

Шея — мост. Мы говорили об этом. Сегодня представь, что мост сделан не из кости и мышц. Он сделан из воды. Из речной воды, которая течёт медленно, плавно, без порогов. Вода не может быть напряжена. Вода не держит форму. Она просто течёт.

Почувствуй, как вода твоей шеи стекает вниз. В плечи. В грудь. В землю. Голова становится тяжелее. Не неприятно. Приятно. Как голова ребёнка, который наконец уснул на плече матери.

Челюсть.

Отпусти её. Просто отпусти. Зубы не должны соприкасаться. Язык не должен давить на нёбо. Губы не должны быть сжаты. Челюсть — это дверь. Оставь её приоткрытой. Пусть

сквозняк гуляет.

Глаза.

Глаза держат мир в фокусе. Это тоже работа. Представь, что глазные яблоки — это два маленьких тёплых озера. Они не вглядываются. Они просто отражают. Как вода отражает небо. Им ничего не нужно делать. Отражение — это не усилие. Пусть изображение перед глазами станет чуть менее резким. Не размытым. Мягким. Как акварель.

Шаг четвёртый. Слейся с опорой.

Теперь, когда всё тело отдало вес, сделай одну финальную вещь.

Представь, что твоё тело — это фигура, нарисованная акварелью на мокрой бумаге. Контуры расплываются. Цвета смешиваются. Уже не ясно, где заканчиваешься ты и начинается поверхность под тобой.

Ты пропитываешь землю собой. Земля пропитывает тебя теплом.

Границы нет. Есть просто тяжесть. Приятная, тёплая, живая тяжесть бытия. Ты не держишь. Ты не падаешь. Ты просто есть. И планета держит тебя.

Побудь в этом столько, сколько хочешь.

Возвращение.

Когда будешь готов — пошевели пальцами. Медленно. Сделай вдох чуть глубже обычного. Почувствуй разницу. Там, где было напряжение, теперь — тяжесть. Приятная, спокойная тяжесть. Ты не стал слабее. Ты перестал тратить

энергию на войну, которой нет.

Ты отдал вес. Тебя держат.

Это и есть гравитация покоя. Не падение. Не слабость. Доверие. Базовое доверие к реальности.

Ты можешь вернуться к этому в любой момент. Просто вспомни: «Я могу отдать вес. Меня держат».

И тело вспомнит. Тело всегда помнит.

ТЕКСТ 4: ТИШИНА МЕЖДУ СЛОВАМИ

(Часть 1. Растворение. Выход из мысленной жвачки и тревоги)

Перед тем как начать: этот текст работает иначе. Его нужно читать иначе. Не беги глазами по строкам. Каждый раз, когда ты видишь пустую строку — остановись. Не на секунду. На три. На пять. Дыши. Смотри в пустоту между абзацами. Именно там происходит главное. Слова — это только двери. Тишина — это комната, в которую тыходишь.

Ты слышишь его?

Прямо сейчас.

Фон.

Внутренний голос. Он говорит. Всегда говорит. Даже когда ты спишь, он пересказывает сны. Даже когда ты молчишь, он комментирует тишину. Он — диктор твоей жизни. Он — шум, к которому ты привык, как к гулу холодильника.

Ты не помнишь, когда включил его. Может быть, в детстве, когда научился думать словами. Может быть, позже, когда слова стали нужны, чтобы защищаться, объяснять, дока-

зывать, сожалеть, планировать, бояться.

Он стал тобой.

Но ты — не он.

Сейчас мы сделаем странное.

Я буду давать тебе слова. А ты будешь читать **не слова**. Ты будешь читать то, что между ними. Паузы. Промежутки. Воздух.

Тишина — это не отсутствие звука. Это присутствие другого вида внимания. Внимания без объекта.

Попробуем.

Вдох.

Пауза.

Выдох.

Между «вдох» и «пауза» есть зазор. Между «пауза» и «выдох» есть щель. Твой внутренний голос не умеет быть в щели. Он крупный. Он сделан из слов. А щель — тоньше слова. Только ты можешь туда войти. Не голос. Ты.

Сейчас я напишу предложение. А потом остановлюсь. И ты останешься один. Без меня. Без слов. На десять секунд.

Тишина — это не пустота. Это полнота, у которой нет имени.

[остановись на десять секунд]

Вернулся?

Что ты заметил? Может быть, звук за окном. Может быть, биение сердца. Может быть, просто тепло где-то в груди. Может быть, ничего. Это неважно. Важно, что ты заметил **сам факт**. Ты стал свидетелем. Не судьёй. Не комментатором. Свидетелем. Тишина — это когда ты смотришь на мир и не называешь его.

Давай ещё раз.

Я дам тебе три слова. Три обычных слова. А между ними ты будешь слушать не смысл. Ты будешь слушать **расстояние** между ними. Как будто слова — это камни, а ты идёшь по ним через ручей. Камень. Прыжок. Камень. Прыжок. Камень.

Вода между камнями — вот где жизнь.

Готов?

Солнце.

[пауза]

Тишина.

[пауза]

Ты.

[пауза]

Что произошло в этих паузах? Внутренний голос попытался их заполнить. «Солнце — это звезда. Тишина — это когда нет звуков. Ты — это я». Да, он попытался. Но если ты сделал паузу достаточно длинной, он сдался. Он не умеет ждать. Ждать умеешь только ты.

В этом главный секрет. Ты можешь пережидать свой ум. Как пережидают дождь под навесом. Не бороться. Не убежать. Просто переждать.

Сейчас мы пойдём глубже.

Я напишу фразу. Но её смысл — не в словах. Её смысл — в ритме. Читай медленно. После каждого слова — короткая остановка. Как будто ты кладёшь камешек на стол. Один. Пауза. Второй. Пауза. Третий.

Между

[пауза]

двумя

[пауза]

мыслями

[пауза]

всегда

[пауза]

есть

[пауза]

дверь.

Почувствовал? Не смысл фразы. А сам ритм. Он как дыхание спящего. Медленный. Спокойный. Неизбежный. Ты можешь читать любые слова в этом ритме — и они станут мантрой. Не потому что они священны. А потому что ритм останавливает внутреннюю речь.

Ты дышишь в такт словам.

Вдох — слово. Выдох — пауза.

Вдох — смысл. Выдох — тишина.

Вдох — ты-который-думает. Выдох — ты-который-есть.

Теперь представь: всё, что ты читал до сих пор, весь текст, вся книга — это только **вдох**. А сейчас будет **выдох**.

Я замолкаю. Не на десять секунд. На минуту. Отложи книгу. Закрой глаза, если хочешь. Или просто смотри в пространство. Не надо медитировать. Не надо ни о чём думать. Просто побудь. Минуту.

[остановись на минуту]

Ты здесь.

Заметил? Внутренний голос за эту минуту попытался вернуться. Он предлагал тебе мысли. «Что это за странное упражнение? Сколько ещё ждать? Я помню, что не выключил... Стоп. Я не должен думать. Чёрт, я опять думаю. Нарушение. Провал. Я плохо медитирую...»

Это нормально. Это его работа. Он — сторож. Он боится тишины, потому что в тишине он исчезает. А ему кажется,

что если он исчезнет, исчезнешь и ты.

Но ты не исчез. Ты здесь. Ты пережил его возвращение и его отступление. Ты видел его попытки вернуть власть. Ты просто смотрел.

Это и есть медитация. Не пустой ум. Ум, который увидел сам себя и усмехнулся.

Последний шаг.

Сейчас я напишу несколько строк. В них почти нет смысла. Только ритм. Читай их, когда захочешь вернуться в это состояние. Читай их перед сном. Читай их в момент тревоги. Они — якорь. Они — дверь в тишину между словами.

Тепло.

Темно.

Спокойно.

Ты.

Здесь.

Без.

Слов.

Достаточно.

Возвращайся полностью. Почувствуй вес тела. Пошевели пальцами. Сделай глубокий вдох.

Ты только что провёл время в единственном месте, где нет проблем. Проблемы живут в словах. В тишине их нет. Не потому что тишина их решает. А потому что в тишине они не нужны.

Ты теперь знаешь дорогу. В любой момент, когда мыслен-

ная жвачка снова закрутится, вспомни:

«Между двумя мыслями всегда есть дверь».

И выдохни в неё.

ТЕКСТ 5: ДИАЛОГ С ТРЕВОГОЙ

(Часть 1. Растворение. Выход из мысленной жвачки и тревоги)

Она здесь.

Прямо сейчас. Возможно, ты чувствуешь её как лёгкое дрожание где-то в солнечном сплетении. Как сжатое горло. Как ускоренное сердцебиение без причины. Как фон, который не выключается. Она приходит без приглашения. Садится на край твоей постели в три часа ночи. Дышит в затылок перед важной встречей. Шепчет на ухо, когда ты пытаешься расслабиться.

Ты знаешь её много лет. Но ты никогда не смотрел ей в лицо.

Ты пытался её прогнать. Заглушить. Забыться. Задышать. Замедитировать. Иногда это работало. Чаще — нет. Потому что борьба с тревогой — это борьба с самим собой. А себя не победить. С собой можно только познакомиться.

Сейчас мы сделаем то, чего тревога от тебя не ожидает. Мы пригласим её к разговору. Не чтобы прогнать. Чтобы выслушать.

Шаг первый. Дай ей форму.

Закрой глаза. Сделай вдох. На выдохе перемести внимание в ту точку тела, где тревога ощущается сейчас ярче все-

го. Не анализируй. Просто найди её.

Это может быть комок в горле. Тяжесть в груди. Холод в животе. Мурашки на коже. Где бы она ни была — она там.

Теперь представь, что тревога — это не ощущение. Это существо. У него есть форма. Не придумывай её специально. Пусть она возникнет сама. Первое, что приходит.

Может быть, это зверь. Маленький, лохматый, с круглыми испуганными глазами. Может быть, это сгусток тумана, колючего и серого. Может быть, это ребёнок. Худой, бледный, замёрзший. Может быть, это старуха в чёрном платке. Может быть, это просто шар. Вращающийся шар с шипами, как у репейника.

Что бы ты ни увидел — это оно. Твоя тревога. Она получила лицо.

Шаг второй. Спроси её имя

Мысленно обратись к ней. Не вслух. Внутри.

«Как тебя зовут?»

Не жди ответа словами. Она, возможно, не говорит. Она говорит ощущениями. Она может показать цвет. Вкус. Звук. Дать тебе почувствовать что-то.

Может быть, её зовут «Страх за завтра». Может быть — «Память о позоре». Может быть — «Тот самый день». Может быть, у неё нет имени, и ты дашь его сам. Назови её. Имя уменьшает силу неизвестного. Безымянное всегда страшнее.

Назвал? Теперь она — не «тревога вообще». Она — конкретное существо с конкретным именем. Уже легче.

Шаг третий. Спроси, зачем она пришла.

Это самый важный вопрос. Не «почему ты мучаешь меня». Не «когда ты уйдёшь». А: «Что ты пытаешься для меня сделать?»

Потому что — и это ключ — тревога никогда не приходит, чтобы навредить. Она приходит, чтобы защитить. Да, её методы ужасны. Да, она душит тебя, пытаясь спасти. Но её намерение — не разрушение. Её намерение — безопасность.

Она — древний страж. Ей миллионы лет. Она помнит саблезубых тигров. Она помнит изгнание из племени. Она знает: ошибка может стоить жизни. И она бдит. Она слишком бдит. Она принимает дедлайн за хищника. Критику начальника — за смертельную угрозу. Неопределённость будущего — за пропасть под ногами.

Она не враг. Она — испуганный телохранитель, который слишком любит тебя и никому не доверяет.

Спроси ещё раз: «Что ты пытаешься для меня сделать?»

И послушай ответ. Может быть, она скажет: «Я хочу, чтобы ты был готов». «Я хочу, чтобы ты не повторил ошибку». «Я хочу, чтобы ты не расслаблялся, потому что тогда ударят». «Я хочу, чтобы ты выжил».

Почувствуй это. За её колючками, шипами, холодом и дрожью — забота. Искривлённая, невротическая, древняя. Но забота.

Шаг четвёртый. Поблаговари её.

Серьёзно.

Мысленно скажи: «Спасибо. Я вижу, что ты пытаешься меня защитить. Я ценю это».

Не иронично. Не сквозь зубы. Искренне. Потому что она действительно работает на тебя. Много лет. Без выходных. Без зарплаты. Она устала. Она измотана. Она забыла, зачем вообще встала на этот пост. Но она стоит.

Поблаговари её. И почувствуй, как в ответ на благодарность что-то в ней смягчается. Шипы чуть втягиваются. Хватка чуть ослабевает. Теплеет.

Шаг пятый. Дай ей новую работу.

Тревога не может уйти. Она — часть тебя. Если ты попытаешься её выгнать, она вернётся. Может, не в эту дверь, так в другую. Может, превратится в боль в спине. В мигрень. В бессонницу.

Ей нужна не отставка. Ей нужна новая должность.

Спроси: «Что ты умеешь делать, кроме как бояться?»

Она умеет замечать детали. Она умеет предвидеть риски. Она умеет чувствовать фальшь. Она умеет сканировать пространство на угрозы. Она умеет быть начеку.

Это ценные навыки. Просто она применяла их не по назначению. Как сторожевой пёс, которого посадили на цепь в тесной будке и заставляют лаять на всё подряд.

Дай ей новую работу.

Скажи: «Когда будет реальная угроза — предупреди меня. Я услышу. Но когда я работаю, когда я отдыхаю, когда я общаюсь с близкими — угрозы нет. В эти моменты ты мо-

жешь расслабиться. Я справлюсь. Я взрослый. Я беру ответственность на себя».

Почувствуй, как она слушает. Она не привыкла, что с ней говорят. С ней обычно воюют. Или игнорируют. А ты говоришь. Ты — первый, кто отнёсся к ней всерьёз.

Шаг шестой. Обними её.

Это самый странный шаг. И самый важный.

Представь, что ты обнимаешь это существо. Сторожевого пса. Испуганного ребёнка. Колючий шар. Что бы ты ни увидел — обними.

Почувствуй, как напряжение уходит из её тела. Она дрожит? Пусть дрожит. Она плачет? Пусть плачет. Она растворяется в объятии? Пусть растворяется.

Ты обнимаешь не врага. Ты обнимаешь часть себя, которая слишком долго была на посту.

И в этот момент — заметь — в твоём теле что-то происходит. Там, где была тяжесть — тепло. Там, где был холод — пульсация. Там, где был комок — пространство.

Это нейрохимия. Серотонин. Окситоцин. Дофамин. Твой мозг получил сигнал: опасность миновала. Не потому что тревога ушла. А потому что ты перестал с ней воевать. Ты интегрировал её.

Шаг седьмой. Вернись.

Открой глаза. Почувствуй тело. Почувствуй дыхание.

Тревога всё ещё здесь. Но она больше не враг. Она — твой древний, немного нелепый, слишком старательный защит-

ник. Ей нужно внимание. Ей нужно, чтобы её услышали. Сегодня ты это сделал.

Когда она придёт завтра — а она придёт, — ты встретишь её по-другому. Не паникой. Не борьбой. Ты скажешь: «А, это ты. Проходи. Что у тебя сегодня? Опять дедлайн? Нет, это не тигр. Садись рядом. Просто побудь со мной».

И она побудет. И уйдёт. Потому что ей больше не нужно кричать, чтобы быть услышанной.

Ты только что превратил врага в союзника. Не силой. Принятием.

ТЕКСТ 6: ХИМИЧЕСКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

(Часть 1. Растворение. Выход из мысленной жвачки и тревоги)

Твой мозг — это не только мысли. Это химический завод.

Прямо сейчас, пока ты читаешь эти слова, внутри твоего черепа плавают молекулы. Одни из них заставляют сердце биться быстрее. Другие замедляют дыхание. Третьи окрашивают мир в серый цвет. Четвёртые делают его ярким.

Ты не можешь приказать им напрямую. Нельзя сказать: «Серотонин, давай». Но ты можешь создать образ. А мозг не отличает яркий образ от реальности. Это доказанный факт: когда ты представляешь лимон, у тебя выделяется слюна. Когда ты представляешь опасность — выделяется кортизол. Когда ты представляешь покой — выделяется GABA.

Сейчас мы займёмся прикладной нейрохимией. Мы не будем анализировать. Мы будем представлять. Конкретно. Те-

лесно. Образно.

Часть первая. Вымывание кортизола.

Кортизол — это гормон стресса. Он не плохой. Он нужен, чтобы просыпаться утром и убегать от машин. Но когда его слишком много, он становится ядом. Он плещется в крови, как кислота. Он сжимает гиппокамп. Он мешает спать. Он заставляет тело хранить жир на случай катастрофы. Он — химическая основа мысленной жвачки.

Сейчас мы его вымоем.

Представь свои надпочечники. Они сидят верхом на почках, как два маленьких всадника. Они устали. Они работали сверхурочно. Они вырабатывали кортизол литрами, хотя ты не бегал от тигра. Ты просто думал о дедлайне.

Представь кортизол. Он похож на густую, тёмную, маслянистую жидкость. Цвета крепкого кофе с горьким зелёным отливом. Он тяжёлый. Он липкий. Он заполняет кровеносные сосуды.

Теперь представь, что ты включаешь внутренний душ. Не метафорический. Реальный. Внутренний.

Сделай вдох — и представь, что через макушку в тело входит свет. Не просто свет. Жидкий свет. Тёплый, золотой, искрящийся. Он пахнет утренней росой. Он прохладный на вдохе и тёплый на выдохе. Он начинает медленно стекать вниз. Сквозь мозг. Сквозь шею. В грудную клетку. В живот. В таз. В ноги.

Этот жидкий свет — растворитель. Кортизол не может

с ним сосуществовать. Там, где свет встречает тёмную маслянистую жидкость, жидкость распадается. Она становится прозрачной. Лёгкой. Нейтральной.

Представь, как свет медленно заполняет всё тело. От макушки до пяток. Как золотая река течёт по сосудам, вымывая остатки кортизола.

То, что вымыто, стекает вниз. В ноги. В стопы. И уходит сквозь подошвы в землю. Земля принимает. Земля перерабатывает. Для неё это просто химия. Она нейтрализует.

Сделай ещё три таких вдоха-промывания. Медленно. Свет заходит. Тьма уходит.

Часть вторая. Выработка GABA.

GABA — гамма-аминомасляная кислота — это твой внутренний бензодиазепин. Природный транквилизатор. Он гасит лишние нейронные вспышки. Он говорит мозгу: «Всё хорошо. Можно расслабиться. Опасности нет».

Сейчас мы его синтезируем. Образом.

Представь, что в центре твоего мозга, глубоко, на уровне чуть выше переносицы, есть маленькая железа. Размером с фасолину. Она светится мягким, голубовато-фиолетовым светом. Как вечернее небо сразу после заката. Как лаванда в сумерках.

Это твоя GABA-фабрика. Она всегда была там. Просто ты забыл о ней.

Сделай вдох — и представь, что ты направляешь в эту железу внимание. Внимание — это топливо. Железа начинает

работать. Медленно. Мягко. Она выделяет каплю.

Капля ГАБА. Как она выглядит? Как жидкий аметист. Прозрачный. Тёплый. Вязкий, как мёд, но легче.

Капля падает из железы вниз. В лимбическую систему. В миндалевидное тело. Прямо в центр тревоги.

Миндалевидное тело, твой вечный сторож, получает сигнал: ГАБА. Оно расслабляется. Не засыпает. Просто перестаёт жать на кнопку тревоги.

Ещё одна капля. Ещё одна. Железа работает. Лавандовый мёд стекает вниз. По нервным путям. По позвоночнику. Ко всем органам. К сердцу. К лёгким. К мышцам.

Почувствуй, как каждая клетка тела получает свой микродозу покоя. Не паралича. Не слабости. Именно покоя. Тёплого. Живого. Защищённого.

Часть третья. Серотониновая волна.

Серотонин — это чувство, что ты в порядке. Что ты на своём месте. Что жизнь имеет смысл, даже если ты не знаешь, какой именно.

Сейчас мы сделаем серотониновую волну.

Представь, что у тебя в животе, прямо за пупком, восходит солнце.

Маленькое. Тёплое. Утреннее. Не обжигающее. Оно поднимается медленно. Внутренний рассвет.

Его лучи — это серотонин. Они не химические. Они — ощущение. Чувство принадлежности. Себе. Миру. Этому моменту.

Лучи расходятся от живота во все стороны. Они согревают внутренние органы. Они проходят сквозь диафрагму в грудную клетку. Обволакивают сердце. Сердце, которое так долго стучало в режиме «опасность», получает сигнал: «Можно биться спокойно. Мы дома».

Лучи поднимаются выше. В горло. Расслабляется голос. Ты чувствуешь: тебе есть что сказать, но прямо сейчас можно молчать. В шею. Уходит напряжение. В голову.

И вот — лучи серотонинового солнца достигают мозга. Они мягко освещают мысли. Мысли не исчезают. Но они перестают быть колючими. Они становятся тёплыми. Интересными. Как облака на рассветном небе.

Часть четвёртая. Дофаминовый импульс.

Дофамин — это не только удовольствие. Это предвкушение. Это интерес. Это энергия движения. Сейчас мы получим чистый дофамин, не связанный с тревогой.

Представь, что ты стоишь на пороге. Не физически. Внутренне.

За спиной — всё, что ты уже знаешь. Привычки. Страхи. Мысленная жвачка. Это не плохо. Это просто знакомо.

Впереди — пространство. Открытое. Незвестное. Но не страшное. Манящее. Там что-то есть. Что-то, что ждёт именно тебя. Не угроза. Возможность.

Сделай шаг. Не ногой. Вниманием. Шаг вперёд, в это пространство.

И в момент этого внутреннего шага ты чувствуешь: лёг-

кий электрический разряд. Как искра. Он пробегает по позвоночнику снизу вверх. От копчика до макушки. Быстрый. Тёплый. Чистый.

Это дофамин. Не от потребления. Не от зависимости. От исследования. От готовности к новому.

Ты чувствуешь лёгкое возбуждение. Интерес. Желание. Не лихорадочное. Спокойное, уверенное. Как у путешественника, который видит новый город на рассвете.

Часть пятая. Окситоциновый шлейф.

Окситоцин — гормон доверия. Привязанности. Тепла. Он выделяется, когда мы обнимаем близких. Когда чувствуем себя в безопасности. Когда мы не одни.

Сейчас мы создадим его сами.

Положи руку на грудь. Туда, где сердце. Не дави. Просто положи.

Почувствуй тепло ладони. Ладонь тёплая. Она твоя. Но представь, что это не твоя ладонь. Это ладонь того, кто любит тебя больше всех на свете. Может быть, это реальный человек. Может быть, это ты сам — тот ты, который принимает себя полностью, без условий. Может быть, это сама жизнь.

Ладонь на груди. Тепло проникает сквозь кожу. Сквозь рёбра. К сердцу.

Сердце чувствует это тепло. И в ответ выделяет окситоцин. Ты чувствуешь его как мягкую волну, которая расходится от сердца по всему телу. Тёплая. Обволакивающая. Успокаивающая.

Ты не один. Ты никогда не был один. Ты связан. С людьми. С миром. С собой. Ты в сети заботы. И эта сеть держит.

Финал. Химический баланс.

Сделай глубокий вдох.

Кортизол вымыт. ГАВА течёт по нервным путям. Серотониновое солнце светит в животе. Дофаминовая искра дала энергию движения. Окситоциновое тепло обволакивает сердце.

Это — твой естественный химический баланс. Ты не создал его. Ты просто позволил ему быть. Убрал помехи. Дал мозгу образы, которые он преобразовал в молекулы.

С этого момента, когда ты чувствуешь, что стресс снова накрывает, ты можешь запустить эту перезагрузку сам. Не всю сразу. Выбери одну часть. Вымывание кортизола. Или ГАВА-каплю. Или серотониновое солнце. Что угодно. Твой мозг уже знает этот путь. Ему нужен только образ-ключ.

Ты — не раб своей химии. Ты — её дирижёр.

ТЕКСТ 7: НОЧНОЙ КОД

(Часть 1. Растворение. Завершающий текст)

Этот текст создан для чтения в постели, при свете ночника или в темноте, когда день позади, а сон ещё не пришёл. Читай медленно. Ещё медленнее, чем предыдущие. Позволь словам убаюкивать тебя, как ритм дождя за окном. Если на середине текста ты уснёшь — это идеальный результат. Значит, текст сработал.

День закончился.

Ты это чувствуешь? Он ушёл. Все разговоры, все дела, все мысли, которые ты не додумал, — всё осталось там. По эту сторону одеяла ничего нет. Только ты. Только темнота. Только тишина, которая ждала тебя весь день.

Сейчас ты никому ничего не должен. Даже себе. Даже сну. Сон не требование. Сон — это приглашение. И ты можешь принять его мягко, без усилия.

Давай начнём с дыхания.

Не меняй его. Не делай глубже. Просто заметь, как воздух входит и выходит. Он делает это сам. Ты не должен дышать. Тело дышит за тебя. Оно делало это весь день, пока ты был занят. Оно делает это сейчас. Оно будет делать это всю ночь.

Ты можешь доверить ему дыхание. Ты можешь доверить ему сердцебиение. Ты можешь доверить ему сон.

Теперь представь: мысли в твоей голове — это облака.

Они плывут. Они меняют форму. Они цепляются друг за друга. Вот облако «завтра». Вот облако «надо не забыть». Вот облако «почему я это сказал».

Ты не должен их разгонять. Ты не должен с ними бороться. Ты — не ветер. Ты — небо. Небо не борется с облаками. Небо просто есть. Облака приходят. Облака уходят. Небо остаётся.

Будь небом. Не облаком.

Каждая мысль, которая приходит сейчас, — просто облако. Пусть плывёт. Ты — небо. Тёплое, тёмное, бесконечное небо. Ночь внутри тебя.

Теперь представь: слова в твоей голове теряют вес.

Они становятся легче. Прозрачнее. Тише. Буквы отслаиваются от смысла. Смысл — это работа. А ты уже не на работе. Ты в постели. Буквы могут просто быть звуками. Или просто знаками. Или просто тенями знаков.

Прочитай это слово:

Шёпот.

А теперь не читай. Просто смотри на него. Оно больше ничего не значит. Оно просто узор. Красивый. Спокойный. Как след на песке, который смывает волна.

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.