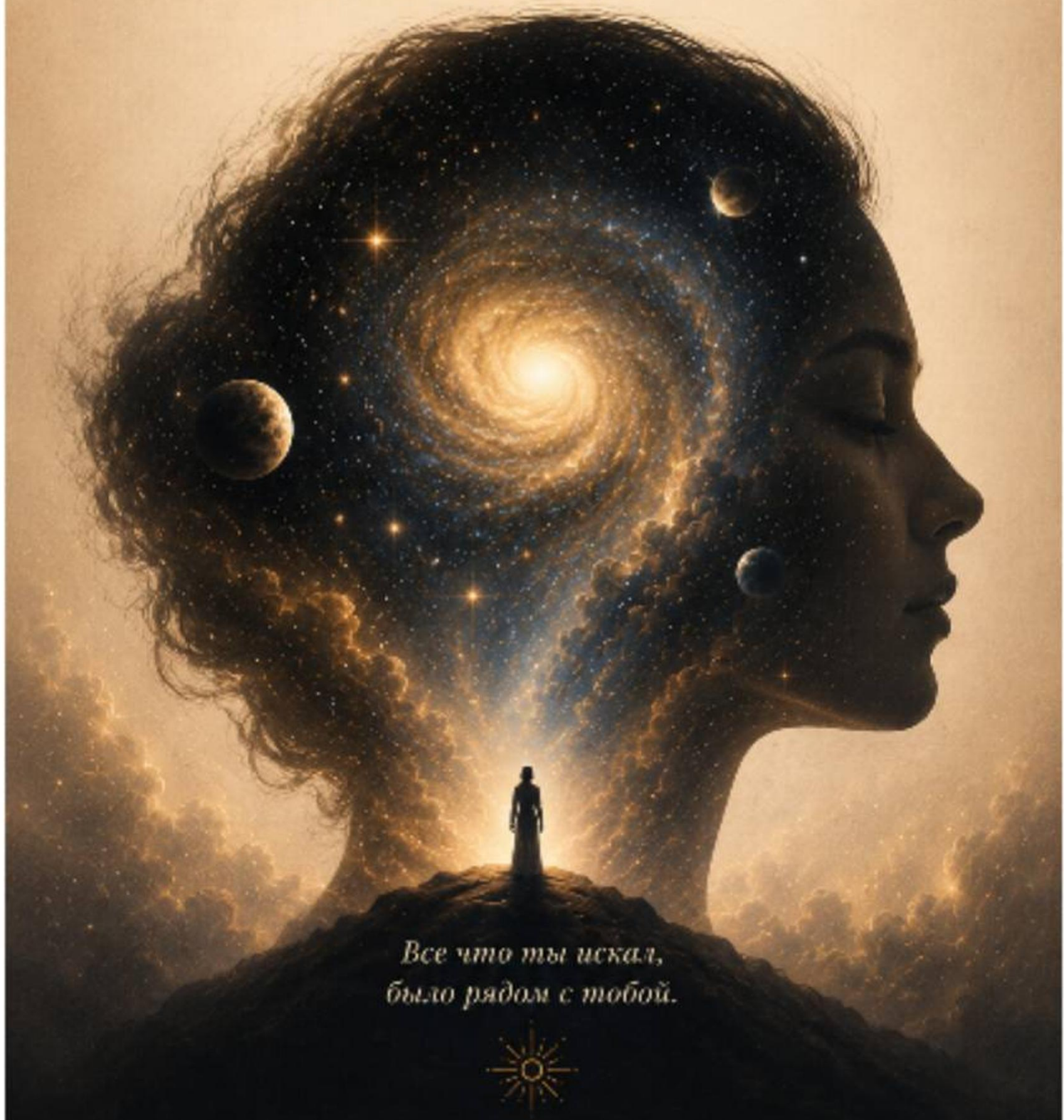


ЛЕНА САФРОНОВА

# КТО Я?

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД  
САМОИССЛЕДОВАНИЯ

A woman's profile is shown in silhouette, facing right. Her hair is voluminous and curly, and inside her head is a vast, detailed universe. A bright spiral galaxy is the central focus, surrounded by numerous stars, nebulae, and several planets of varying sizes. At the base of her neck, a small silhouette of a person stands on a dark, rocky peak, looking up at the cosmic scene within the woman's head. The background is a soft, golden-yellow glow with wispy clouds.

*Все что ты искал,  
было рядом с тобой.*



Лена Сафронова

**КТО Я? Практический  
метод самоисследования**

«Автор»

2026

**Сафронова Л.**

КТО Я? Практический метод самоисследования / Л. Сафронова —  
«Автор», 2026

Почему мы годами ищем ответы во внешнем мире, не замечая, что всё, что мы так долго искали, всегда было рядом с нами? Эта книга — живое, концентрированное и потоковое послание для тех, кто готов сойти с привычных ментальных рельсов и начать путь истинного внутреннего освобождения. Автор честно делится глубокими инсайтами, предлагая читателю отказаться от сухих теоретических навыков в пользу подлинного проживания момента. На страницах этой емкой книги раскрываются тонкие механизмы нашей психики и духа. Вы узнаете, как бережно распознавать и проживать внутренние триггеры, превращая их из источника боли в точки роста. Автор детально описывает процесс осознания — живого и непрерывного наблюдения за собой, которое позволяет любым зажимам и деструктивным программам самоосвободиться.

© Сафронова Л., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1                                                     | 5  |
| Кто я?                                                      | 6  |
| Как формируется личность?                                   | 8  |
| Уровни психики                                              | 11 |
| Упражнение: концентрация внимания. Выход в настоящий момент | 13 |
| Сдача Богу                                                  | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 16 |

# **КТО Я? Практический метод самоисследования**

## **Глава 1**

Всё, что ты искал, всегда было рядом с тобой

Я не писатель. У меня нет особого опыта создания книги и, возможно, даже нет тех навыков, которые принято считать необходимыми для этого. Но я — та, через кого пишутся эти строки. И если они окажутся для кого-то полезными, значит, всё не зря. Я не гуру, не мастер и не учитель. Я — та, через кого смогло раскрыться глубокое знание, доступное абсолютно всем.

## Кто я?

Хотя бы раз в жизни каждый из нас задает себе эти вопросы:

Кто я?

Из чего я состою?

Зачем я здесь?

В чем смысл моего существования?

Что такое жизнь, если тело все равно умирает?

И зачем тогда вообще жить?

Возможно, вам знакомо ощущение, что вы живете не свою жизнь.

Что вы не на своем месте.

Что внутри есть пустота, которую ничто не может заполнить.

И тогда начинается поиск.

Человек ищет себя в отношениях, надеясь, что другой станет его домом.

Он стремится заполнить внутреннюю пустоту любовью, но без осознанности это часто превращается в болезненную привязанность, которая лишь глубже ранит душу.

Если не в отношениях, тогда в работе. Человек уходит в дела, зарабатывает деньги, не позволяя себе остановиться и заглянуть внутрь. Потому что внутри — боль, страх, непринятие настоящего момента. И какое-то время это действительно помогает. Но затем снова приходит опустошение. И ту же чёрную бездонную дыру снова хочется чем-то заполнить. Потом появляются алкоголь, вещества, зависимость. Но и это не даёт ответа. Все поиски себя через внешнее лишь усиливают страдание. И так — по замкнутому кругу. Кто-то идёт к психологу, начинает разбирать травмы, и это действительно может приносить временное облегчение. Но кажется, что этим травмам нет конца. Становится легче, но чего-то по-прежнему не хватает. И так может продолжаться бесконечно — до тех пор, пока человек не соприкоснётся с истиной, которая всегда была в нём. Именно она способна привести к тому счастью, которое вы так долго искали. Эта книга пишется сама собой. Об этом я подробнее расскажу в последней главе. Всё, что здесь есть, рождается из моего жизненного опыта и тех знаний, которые открывались мне на протяжении жизни. Признаюсь честно: страдать мне тоже пришлось. Мне 30 лет, и почти все эти годы я пыталась выживать. Под «выживать» и «страдать» я понимаю не просто трудности, а саму среду, в которой формируется человек с самого детства. Мы рождаемся и начинаем познавать мир, но часто этот мир оказывается наполнен жестокостью, страхом, болью и разочарованием. И, впитывая всё это день за днём, как губка, человек выстраивает личность, которая привыкает жить именно так — в напряжении, в ожидании боли, в борьбе за право просто быть. У кого-то болело сердце за родителей. Кто-то вырос в одиночестве. Кому-то пришлось голодать и сводить концы с концами. Кто-то пережил то, о чём трудно говорить вслух. Кого-то обокрали и оставили с множеством долгов. Таких историй очень много, и все они различны по обстоятельствам, но по сути своей — одинаковы. В них всегда повторяется одна и та же форма: форма жертвенной и страдальческой жизни. Если смотреть на это лишь с позиции обычного человека, кому-то может на время даже показаться: «Ну да, жизнь просто такая тяжёлая». И тогда человек начинает бороться с жизнью, стараясь доказать себе и миру свою силу, выносливость и стойкость.

«Нужно выживать. Всё остальное потом». И вот люди, словно бездушные механизмы, идут с работы на работу, чтобы прокормить свою семью. День за днём. Без конца и без передышки. Всё это давно стало привычной нормой жизни. И всё это оставляет след. И я

искренне восхищаюсь такими людьми. В этом действительно есть мужество, отвага и огромная сила духа. Но однажды приходит время остановиться. Пора прекратить эту жестокую борьбу с миром и с самим собой. Пора посмотреть глубже. Потому что вы — не просто человек. Вы гораздо больше. И в один момент становится ясно: искать себя во внешнем бесполезно. Потому что то, что мы ищем, никогда не было потеряно. Оно всегда было с нами.

## Как формируется личность?

Когда ребёнок рождается, ему дают имя. С этого момента его всё чаще называют этим именем, и он начинает откликаться на него. Но в самом начале ребёнок ещё не отождествлён с этим именем. Он не воспринимает его как часть себя. Однако постепенно всё меняется. Ребёнка начинают не просто называть по имени, но и наполнять его множеством определений, оценок и ожиданий. Ему говорят, каким он должен быть, каким нельзя быть, что в нём правильно, а что нет. Так шаг за шагом вокруг него формируется представление о себе. Шли годы, ребёнок рос, и постепенно вокруг него выстраивалась личность, познающая мир.

Разбил кружку?

— Ах, какой неаккуратный.

Испачкался едой?

— Не ребёнок, а свинья.

Хочет игрушку?

— Мало ли чего ты хочешь.

Так на ребёнка накладываются установки, оценки, ярлыки. Он начинает впитывать их в себя, не замечая, как постепенно отдаляется от собственной истинной сути.

Кому-то повезло больше: родители могли дать больше любви, тепла, принятия. У кого-то этого было очень мало — просто неоткуда было брать. Но всё в этом мире занимает своё место, и каждый опыт нужен человеку для его же эволюции. Об этом — позже.

Именно так формируется личность: человек начинает думать о себе, что он неаккуратный, неуклюжий, слишком много хочет, что он вообще «не ко времени» и «не до него». Постепенно он теряет себя, теряет связь со своей подлинной природой.

За истинной сутью скрывается множество наложений, иллюзий, искажений и чужих описаний о самом себе.

Разберём это на простом примере. Ребёнок разбил кружку. Само по себе это — лишь событие. Но вслед за ним ему дали описание: «Ты неаккуратный». И ребёнок тут же присвоил это себе. Не просто услышал — а стал этим. С этого момента он может всю жизнь жить с ощущением, что всё делает не так, что он какой-то «не такой».

Конечно, это лишь один из примеров. Одно и то же событие разные люди воспринимают по-разному: для кого-то это становится травмой, а для кого-то — незначительным эпизодом, на котором сознание даже не задерживается. Но ни одно из этих восприятий не является истинным описанием того, кем человек является на самом деле.

Так человек начинает страдать от собственных иллюзий и незнания себя. Его самооценка может быть подорвана, тело — зажато, личность — не реализована.

А мир начинает казаться враждебным, и всё вокруг — тоже.

Вернёмся назад. Ребёнок рождается на свет с абсолютно чистым сознанием. И именно в это сознание общество, родители, обстоятельства и события начинают вносить свои записи. При этом само сознание готово принять любую форму.

Но если человек всё время живёт лишь в одной среде, он не может на собственном опыте познать другую сторону жизни. Для него она просто не будет казаться естественной. И тогда жизнь будет разыгрываться по соответствующему сценарию — тому, который был заложен в нём с самого начала.

Но что, если я скажу вам, что, отодвинув всё, что когда-то было присвоено вами, вы сможете распознать истинную природу человека — свою собственную истинную суть?

Именно она способна сделать вас свободным. Свободным от собственного обмана, от навязанных представлений, от боли, страданий и всего того, что так долго забирало вашу энергию и радость жизни.

Как-то раз я была у психолога, и во время очередной проработки поймала себя на мысли: я становлюсь зависимой от этих бесконечных самокопаний и от постоянных попыток «решить» внутри себя какой-либо запрос.

Я перелопатила всё своё детство вдоль и поперёк, своё прошлое, проработала весь свой род, «прокачала» все свои чакры, поднимала энергию кундалини, погружалась в воспоминания о прошлых жизнях, общалась с миром, с Вселенной, ходила на женские круги, участвовала в расстановочной работе, ходила на учёбу на гештальт-терапевта и там в группе каждый месяц прорабатывала себя — и это лишь то, что я сейчас вспоминаю.

Но результат всех этих практик был один: да, на время действительно становилось легче, и что-то менялось. Я очень ценю свой опыт и труд людей, которые помогали мне на этом пути. Но суть была не в этом. Я снова и снова возвращалась к чувству собственной никчёмности, к жертвенности, и каждый раз вновь и вновь страдала от этого.

Пока однажды не осознала: так больше продолжаться не может. У меня больше нет сил страдать.

Мысли доходили до вопросов:

«Зачем я здесь?»

«Мне такая жизнь не нужна».

«Я не хочу больше здесь находиться».

«За что мне всё это?»

А иногда мне просто не хотелось жить...

И это лишь часть тех вопросов, которые всё глубже затягивали меня в состояние уныния.

И всё же я продолжала записываться на очередные сессии, чтобы снова проработать своё бесконечное жертвенное состояние. Ведь после сессии на пару дней действительно становилось легче.

Параллельно я искала ответы о тайнах мира. Мне было безумно интересно понять: кто такой человек? Что он собой представляет? На что способен? Может ли он влиять на свою реальность?

Мне нужно было как-то выбраться из того положения, в котором оказалась наша семья. Мы влезли в огромные долги из-за собственной наивности, соблазна лёгких денег и доверия к людям. Поэтому я цеплялась за любую информацию, которая могла помочь мне выйти на новый уровень жизни в том числе.

И вдруг что-то щёлкнуло.

В этот момент я поняла: мне больше не нужны бесконечные проработки. Я ищу новый способ выхода из этого состояния.

Я дошла до чтения Библии и через неё начала пытаться понять, как устроен мир. Меня словно закрутило, завертело, и я сама не знаю, как оказалась здесь — в точке, где печатаю книгу о сознании!

Я начала путь самопознания ещё глубже. И однажды совершенно случайно узнала, что из кармы можно выйти. Для меня это прозвучало как свежий глоток воздуха — как настоящее спасение для моей вечно страдающей души.

Я начала исследовать себя через медитации присутствия, в которых важно было удерживать внимание на настоящем моменте. Честно говоря, поначалу мне это давалось очень тяжело. Но об этом — позже.

Сейчас я хочу подробно рассказать вам о человеке, о том, как он устроен, чтобы у вас сложилось более точное представление о самом себе. Именно это впоследствии может вывести вас на новый уровень осознания себя в этом мире.

Итак, продолжим...

Можно долго рассуждать и склоняться к одной из версий о том, кто такой человек: к теории Дарвина или к мифу об Адаме и Еве. Одна история противоречит другой, и каждая из них по-своему объясняет происхождение человека.

Но истина не открывается тому, кто лишь собирает информацию из разных источников и пытается постичь её только умом. Теория остаётся теорией. И пока мы верим в одно, появляется нечто новое, открываются новые знания, которые мы снова пытаемся уложить в рамки логики и объяснить разумом, делая вид, будто разобрались. Но истина скрыта гораздо глубже. Умом её не понять никогда.

Итак, начнём разбираться поэтапно и с разных углов об устройстве человеческой психики.

## Уровни психики

Реальность человека можно рассмотреть на нескольких уровнях. Первый из них — индивидуальное бессознательное. В нём хранятся вытесненные переживания, страхи, эмоции и воспоминания. Иногда они проявляются во снах или в глубоких изменённых состояниях сознания — туда, куда обычное внимание не проникает.

И всё же именно оттуда во многом рождаются наши выборы, реакции и жизненные сценарии. Человек может быть уверен, что действует осознанно, но на деле его поведение нередко определяется тем, что давно было спрятано вглубь.

Бессознательное — это тень. Это всё то, что было отвергнуто, подавлено, забыто. И пока человек не встретится с этой тенью, говорить о свободе преждевременно.

Один пример способен показать это особенно ясно.

Одна моя клиентка жила в постоянной тревоге. Она боялась будущего, стремилась всё контролировать и впадала в панику, если хоть что-то выбивалось из привычного порядка. Во время работы она рассказала о повторяющемся сне, а затем мы вышли к воспоминанию из детства: когда-то, будучи совсем малышкой, она увидела на улице людей в страшных костюмах на Хэллоуин и после этого долго не могла спать без мамы, её тело было сжатым.

На протяжении многих лет этот эпизод жил в ней как скрытый страх. Лишь после глубокой внутренней работы напряжение стало уходить, а вместе с ним начала меняться и сама реакция на жизнь. Сон восстановился, и она стала гораздо спокойнее.

И это лишь один пример. А ведь в человеке таких слоёв бесчисленное множество. Есть ещё коллективное и родовое бессознательное, где тоже хранятся истории, способные передаваться через поколения — вместе со страхами, сценариями и повторяющимися судьбами. Всё это гораздо глубже, чем кажется. И гораздо сильнее влияет на жизнь, чем принято думать.

### **Второй уровень — подсознание**

Следующий уровень — подсознание. Оно особенно активно в моменты между сном и бодрствованием: утром после пробуждения, вечером перед сном, а также в медитативных состояниях. Именно здесь располагаются установки, убеждения, внутренние программы и ложные представления о себе и о мире.

Человек накапливает опыт, и этот опыт превращается в внутреннюю систему ложного восприятия себя и мира. Через неё он и воспринимает жизнь. Поэтому внешний мир редко переживается таким, какой он есть на самом деле — чаще он окрашен тем, что уже живёт внутри.

Именно поэтому человек может годами носить в себе ощущение бедности, одиночества, болезни или беспомощности, а потом удивляться, почему реальность снова и снова подтверждает его внутреннее состояние.

Внешний мир — это зеркало.

Подсознание можно назвать душой в том смысле, что именно здесь хранится накопленный опыт и тот маршрут, по которому разворачивается её дальнейшая эволюция.

Я и сама долго пыталась влиять на свою судьбу через аффирмации, практики и ежедневные повторения нужных фраз. Казалось, если достаточно долго убеждать себя в новом, то старое обязательно исчезнет. Но это не работало.

Если внутри человека глубоко укоренена одна реальность — например, реальность долга, нехватки, страха или болезни, — то одними словами это не переписать. Невозможно просто заявить: «Я богата», если вся внутренняя система продолжает жить в опыте бедности. Невозможно внушить себе здоровье, если в глубине живёт устойчивое ожидание боли или психологическое напряжение, которое вследствие выбрасывается в тело через болезнь.

Здесь я снова столкнулась с тем, что ум способен обманывать сам себя. Он хочет верить в изменение, но веры недостаточно, если внутри не произошло настоящего сдвига. Пока старый фундамент не будет снесён, невозможно построить новый. На этом фундаменте строится вся ваша жизнь, и вы, и ваша реальность. Не отчаиваемся, всё можно изменить!

### **Третий уровень — сознание**

Третий уровень — сознание. Именно из него человек воспринимает мир, оценивает происходящее, вступает в контакт с реальностью, принимает решения и реагирует на события.

Но само сознание никогда не существует в чистом виде. Оно почти всегда смотрит через призму бессознательного и подсознания. Поэтому то, что человек называет объективным восприятием, на деле часто является сложным переплетением внутренних программ, эмоций и прежнего опыта.

Отсюда и постоянные раздражение, тревога, ощущение собственной «неправильности» и враждебности мира. Внешнее лишь задевает то, что уже давно живёт внутри.

Представьте: вы вызываете такси. Водитель раздражён, ворчит на вас из-за двери, потом резко трогается с места, а следом вас ещё и обрызгивает автобус. И вот уже весь день кажется испорченным.

Но что на самом деле произошло?

События просто задели внутреннюю систему, которая была готова откликнуться именно так.

Когда человек реагирует на жизнь автоматически, он живёт не из ясности, а из сна. Он словно находится в матрице собственных установок, где обстоятельства начинают управлять им, а не он обстоятельствами.

И тогда возникает главный вопрос: стоит ли тратить свою жизнь, свою энергию и свои дары на бесконечное повторение одного и того же круга?

Именно ради выхода из этого круга вы и здесь. Чтобы перестать быть заложником собственного внутреннего мира. Чтобы пробудиться. Чтобы стать свободным.

## **Упражнение: концентрация внимания. Выход в настоящий момент**

Найдите перед собой одну точку — примерно на расстоянии одного–полутора метров.

Мягко направьте в неё своё внимание. Не торопясь, без усилия, постепенно выводите его из мыслей, из реакций тела, из внутреннего шума — в эту точку, в настоящий момент.

Побудьте в тишине несколько минут. Просто наблюдайте.

Заметьте, как постепенно растворяются мысли, как успокаиваются чувства, как внимание, возвращаясь в здесь и сейчас, приносит с собой состояние присутствия и покоя.

## Сдача Богу

На самом деле человек становится Творцом своей реальности только тогда, когда перестаёт удерживать всё исключительно на себе и начинает передавать свои жизненные дела пространству, Богу, Вселенной — тому, что больше его личного контроля.

Лишь в этот момент он перестаёт участвовать в бесконечных играх, которые затевает с ним мир, высасывая последние капли жизненной энергии.

Но как прийти к этому состоянию, если человек полностью поглощён своими событиями, мыслями, прошлым и будущим? Если его нет здесь, если он постоянно живёт где-то внутри своих внутренних картин, оставаясь телом в настоящем, но не присутствующим?

А у Вселенной нет времени. И всё, что человек снова и снова воспроизводит внутри себя, будет проявляться здесь же, в этом самом моменте — и, как следствие, формировать такое же, неизменённое будущее.

Точно так же работают и переживания о будущем: они возникают сейчас, питаются текущим вниманием и тут же начинают создавать соответствующую реальность. А потом человек, сталкиваясь с её отражением, говорит:

«Я же знала, что так и будет».

Да, так и будет — если всё это уже создано вами самими: вашими мыслями, вашими чувствами, вашим внутренним откликом. Жизнь из причин и следствий, линейности — она такая.

Недаром уже очень давно звучит одна и та же фраза: мысль творит.

Мысль действительно творит всё — от вашего внутреннего состояния до вашей внешней реальности. Но как только вы перестаёте вовлекаться в неё, как только перестаёте подпитывать её вниманием, процесс творения начинает угасать.

Мысль живёт лишь до тех пор, пока вы ей верите, пока внимание цепляется за неё и вновь запускает её движение.

И тогда возникает вопрос: обладает ли мысль энергией, силой или плотностью, если она больше не получает вашего участия?

Поразмышляйте над этим. Или ещё лучше — понаблюдайте за собой и исследуйте это состояние напрямую.

Далее мы подробнее разберём, что такое мысль. Что это вообще такое?

И знаем ли мы, какая именно мысль придёт в наш ум следующей?

Замечали ли вы, что в состоянии счастья и внутренней лёгкости появляются соответствующие мысли — добрые, тёплые, доброжелательные к себе и к миру? Но стоит вниманию зацепиться за прошлое, за болезненное воспоминание или за тревогу о будущем, как внутреннее состояние тут же меняется.

И вместе с этим запускается иной поток энергии — более тяжёлый, более мрачный, уводящий в страдание. Он начинает усиливаться, наращивать давление, подбрасывать всё больше образов и ощущений, чтобы вы окончательно поверили в самую пугающую версию реальности. И вот тогда человек уже не просто переживает жизнь — он оказывается внутри созданной им же иллюзии.

Но знаете, всё это возникает только из-за того, что какие-то части вас так боятся жизни, боятся мира, не доверяют ему, так как когда-то был болезненный опыт, сформировавший блок, напряжение в теле. Мозг будет постоянно прокручивать незавершённые ситуации, которые были не прожиты в том числе. Только после опускания, проживания, принятия всей своей судьбы и частей ваших с любовью вы будете освобождены! Задача — не убегать от себя, а встречать всё, что будет подниматься!

Но откуда же возникают мысли? Создаём ли мы их сами или они приходят как некая предначертанная данность?

Давайте разберём это чуть глубже.

Как вы думаете, управляете ли вы процессом дыхания? Или кровообращением? Или тем, как бьётся сердце? А может, вы осознанно управляете тем, как исцеляется организм и как заживает рана на коже?

Разумеется, нет.

Точно так же и мысль не всегда является тем, чем вы можете управлять напрямую. Она возникает, приходит, проявляется — и нередко вовсе не потому, что вы её «выбрали».

Но очень многое зависит от того, что происходит дальше.

Когда, например, у вас заболел живот, вы тут же говорите:

«У меня заболел живот».

И в этот момент вы не просто описываете явление — вы начинаете присваивать его себе, делать его частью своего «я».

Но ведь это всего лишь состояние организма. Оно возникает, меняется и проходит. А вы — не это ощущение.

То же самое происходит и с мыслями. Одна мысль может мелькнуть и исчезнуть, не оставив следа. Но если внимание за неё цепляется, если вы начинаете верить ей, разворачивать её и наделять смыслом, тогда она приобретает силу.

Именно так мысль становится частью вашей внутренней реальности.

Поэтому вопрос не только в том, откуда приходит мысль, но и в том, что вы с ней делаете.

Все слова, которые звучат после фразы «я», «у меня», «моё», обладают огромной силой. Они формируют чувство собственной идентичности и постепенно создают то описание себя, в которое человек начинает верить.

Например, если вы говорите:

«Я недостаточно хороша», — вы не просто произносите слова. Вы закрепляете в себе определённую внутреннюю веру.

Но это не значит, что такую мысль нужно механически менять на противоположную. Простая подмена одной фразы другой ещё не приводит к настоящему изменению. Если внутри остаётся прежняя убеждённость, новая формула останется лишь словами.

## **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.