



Дон Алехандро

МАГИЯ АЛЗАРА

Путь от «хочу» до «сделано»

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

ALZARFIT

18+

Дон Алехандро

Магия Алзара. Путь от "Хочу" до "Сделано"

<https://litres.ru/74349544>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты много раз говорил: «Хочу». Потом приходило «завтра» — и жизнь снова оставалась прежней.

«Магия Алзара» — авторская философско-практическая система о переходе от желания к действию. Магия — это изменения на Арене, вызванные осознанными волевыми поступками: в теле, быту, работе, деньгах, отношениях и мышлении.

Алзар — Воля, которая делает шаг. Нокшар — голос откладывания, самообмана и удобного «потом». Алтанай — наблюдатель, который помогает увидеть факты и выбрать направление.

Книга проведёт тебя через честный Ноль, разрыв старых сценариев и создание новой структуры жизни. Четыре Стража Алзара помогут пройти разные этапы перемен: Ужгаран сделает прежний путь невыносимым, Ужмаранга отсечёт отжившее, Турунгуа удержит тело и быт, а Тыргынгаран превратит хаос в новую опору.

Внутри — практики для работы с прокрастинацией, тревогой, усталостью, экранами, деньгами, отношениями, самоедством и поиском себя.

Твоя магия начинается там, где заканчиваются разговоры и появляется действие.

Содержание

От автора	13
Сначала было ничто	15
Ничто	15
Рождение Космоса	16
Первая звезда	17
Звёздная пыль	18
Частица, которая станет тобой	19
Когда проснулся Алзар	20
Первый вдох	20
Пробуждение Алзара	21
Пробуждение Алтанай	22
Первое «я не смог»	23
Начало Пути	24
Зачем тебе сейчас эта книга ритуалов?	25
Зачем тебе этот миф?	27
Алзар, Нокшар и Алтанай в повседневности	27
Как миф работает в быту	28
Где ты встретишь миф в книге	30
Карта Вселенной	31
Алзар — Воля	31
Нокшар — саботажник	32
Алтанай — наблюдатель	33
Источник — запас сил	34

Звёздная Струна — связь с Космосом	35
Арена — пространство жизни	36
Сцена — момент выбора	37
Резонанс Струны	38
Диссонанс Струны	39
Как пользоваться книгой	40
Посильный шаг и бережность к Источнику	40
Как понять, что магия уже работает	42
Что здесь считается успехом	43
Признаки, что что-то уже сдвинулось	44
Ты можешь входить в книгу с любой стороны:	45
Пара живых Сцен	46
Орбиты Алзара: без вечного марафона	47
Как выбирать свою орбиту	48
Что будет дальше в книге	49
Три голоса ритуала и два режима	50
Ярмарка несбывшихся обещаний	51
Ритуал Ярмарки Обещаний	52
Проверка цены обещания	52
Осмотреть витрину	52
Узнать цену	52
Вернуть себе маршрут	52
Список боли Вселенной	54
Утро, сон, усталость и недосып	55
Дела, прокрастинация	56
Тело, энергия и выгорание	57

Экраны, соцсети и сравнение	58
Работа, деньги и тревога за будущее	59
Отношения, границы и одиночество	60
Эмоции, тревога и перегруз чувств	61
Воля и чужие сценарии / поиск себя	62
Кокон: «нет сил ни на что»	63
Раны Алены	64
Самоедство, стыд и вина	65
Утро, сон, усталость и недосып	66
Типичные шёпоты Нокшара:	67
Как это бьёт по Источнику:	68
Ритуалы, которые помогут	69
Утренние Ритуалы: пробуждение и тишина	70
Ритуал пробуждения Алзара	70
Боль:	70
Шёпот Нокшара:	70
Ритуал «Минутка тишины»	72
Боль:	72
Шёпот Нокшара:	72
Ритуалы против “потом”	73
Первый шаг к задаче	73
Боль:	73
Шёпот Нокшара:	73
Мягкий шаг, когда давит дедлайн	74
Боль:	74
Шёпот Нокшара:	74

Тело и энергия	75
Боль тела и энергии	76
Шёпот Нокшара	77
Связь с Источником	78
Ритуалы Источника	79
Мягкий ритуал сна	79
Боль:	79
Шёпот Нокшара:	79
Минимальное движение	80
Боль:	80
Нокшар шепчет:	80
Питание и вода	81
Боль:	81
Шёпот Нокшара:	81
Ритуал самоконтроля	83
Микрошаги самоконтроля	83
Боль:	83
Шёпот Нокшара:	83
Учёба и мозг	85
Боли учёбы	86
«Боли мозга»	87
Ритуалы получения Знаний	88
Учёба. Один шаг в Сцену	88
Боль:	88
Шёпот Нокшара:	88
Мозг. Питание вместо шума	90

Боль:	90
Шёпот Нокшара:	90
Экраны и сравнение	92
Боль экранов и сравнения	93
Воззвание к себе	94
Экраны перед сном	94
Боль:	94
Шёпот Нокшара:	94
Зомби-скроллинг днём	96
Боль:	96
Нокшар шепчет:	96
Сравнение и самоедство	97
Боль:	97
Шепот Нокшара:	97
Работа и деньги	98
Основные боли про работу и деньги	99
Основные боли про потерю работы	100
Работа, деньги и Я	101
Рабочий перегруз и выгорание	101
Боль:	101
Шепот Нокшара:	101
Финансовая тревога и минус на счету	103
Боль:	103
Нокшар шепчет:	104
Транжирство и сохранение ресурса	105
Боль:	105

Шепот Нокшара:	105
Большой ритуал Алзара, когда потерял работу	106
Новый акцент	106
Шаг 1. «Со мной правда это случилось — и я всё ещё здесь»	106
Шаг 2. Благодарность вместо точки	107
Шаг 3. Искра Алзара: три доказательства своей силы	108
Шаг 4. Мини-план на 3 дня	109
Три коротких шага	110
Шаг про ресурс тела	110
Шаг про деньги	110
Шаг Алзара	111
Закрывающая формула силы	113
Отношения и одиночество	114
Основные боли про отношения и одиночество	115
Ритуалы связи и поддержки	116
Ритуал честного контакта	116
Боль:	116
Шепот Нокшара:	116
Ритуал опоры при одиночестве	118
Боль:	118
Нокшар шепчет:	118
Эмоции и тревога	120
Боли эмоций и тревоги (экраны, сравнение, связь)	121

Заземление через тело	122
Тревожный палец и сообщения	122
Боль:	122
Шепот Нокшара:	122
Выдержать волну тревоги	124
Боль:	124
Нокшар шепчет:	124
Воля, чужие сценарии и поиск себя	126
Боли воли и чужих сценариев	127
В поиске Эманай	129
Маленький выбор «по себе»	129
Боль:	129
Шепот Нокшара:	129
Карта своих «хочу / не хочу»	131
Боль:	131
Нокшар шепчет:	131
Шаг к Эманай	133
Боль:	133
Шепот Нокшара:	133
Кокон	135
Боли Кокона	136
Кокон: сохранить искру Алзара	137
Кокон. Малейший шаг	137
Боль:	137
Шепот Нокшара:	137
Раны Арены	140

Ритуалы прошлого опыта	142
Раны Арены: признать опыт	142
Боль:	142
Шепот Нокшара:	142
Раны Арены: безопасная новая Сцена	144
Боль:	144
Шепот Нокшара:	144
Ритуал тихой смелости	146
Ритуал: встретить страх не повторяя Сцену	146
Боль:	146
Шепот Нокшара:	146
Самоедство и вина	149
Конец ознакомительного фрагмента.	151

Дон Алехандро

Магия Алзара. Путь от

"Хочу" до "Сделано"

МАГИЯ АЛЗАРА

ПУТЬ ОТ "ХОЧУ" ДО "СДЕЛАНО"

Дон Алехандро

ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ

В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ

Путь Алзара

От автора

Эта книга родилась из борьбы Воли и усталости, неясности, вечных «водоворотов» событий и шатаний в разные стороны — моей и тех, кто вокруг. Из выгорания, прокрастинации, вечного «я опять всё испортил» и ощущения, что живёшь по чужому плану.

Здесь не будет «надо», «должен» и «стань лучшей версией». Здесь есть Алзар — твоя внутренняя Воля, которая творит чудеса маленькими шагами, даже когда сил почти нет, а туман сомнения роняет в вечное бездействие.

Ритуалы этой книги не про героизм и не про магию в эзотерическом смысле. Но в них есть магия в истинном значении. Это повседневные практики, которые помогают заметить Нокшара, услышать Алзара и не только снизить цену для Источника, но и восполнять его.

Ты можешь читать её по порядку или открывать с любой страницы из середины. Любой кусочек, который ты сделаешь «неидеально», всё равно будет засчитан.

Приветствую тебя на Пути Алзара. Пусть твоя Воля рас-

кроется пламенем и пребудет с тобой!

*Эту систему собрал Первый дервиш Пути Алзара, который
столько раз слетал с Орбиты, что решил записать карту,
чтобы тебе было легче идти своим Путём*

Сначала было ничто

Ничто

До твоей истории было Ничто — не пустое пространство, а отсутствие самого «есть». Ни начала, ни конца, ни дней, ни задач, ни побед, ни поражений, ни того, кому нужно что-то успевать.

Рождение Космоса

В этой пустоте щёлкнул первый импульс, и вокруг распахнулся Космос. У него появилось время, движение и место для будущих жизней.

Первая звезда

Космос был тёмным, пока в нём не вспыхнула первая звезда. С неё началась светящаяся цепочка событий, которая однажды приведёт к твоему первому вдоху.

Звёздная пыль

Звёзды проживали свои циклы и рассыпались на миллиарды частиц звёздной пыли. Из этой пыли позже начнут складываться новые миры, тела и живые существа.

Частица, которая станет тобой

Из Звёздной пыли когда-нибудь сложатся твоё тело и твой мир. В момент твоего первого вдоха часть Звездной пыли войдёт в тебя — так натянется твоя Звёздная Струна и проснётся Алзар.

Дальше эта история станет практикой: ритуалами, которые помогут тебе каждый день слышать свою Звёздную Струну.

Когда проснулся Алзар

Первый вдох

Однажды в одном из миров родился ребёнок. Когда он сделал первый вдох, частица Звёздной пыли вошла в него, и натянулась Звёздная Струна — невидимая нить между его темечком и глубоким Космосом.

Пробуждение Алзара

С этим вдохом проснулся Алзар — Воля, как маленькая искра, способная разгореться в целое пламя. Он ещё не говорил словами, но уже знал направление: не «жить как придётся», а идти туда, где откликается Струна. При каждом честном шаге она отзывалась мягким светом и звонким пением внутри, и искра Алзара разгоралась, хотя её всё ещё было легко задуть.

Пробуждение Алтанай

С первым выдохом родилась Алтанай — внутренняя птица-наблюдатель. Она взмыла над колыбелью и увидела будущую Арену: людей, дороги, развилки. Её взгляд остаётся непредвзятым: Алтанай просто замечает, кто ведёт Сцену - Алзар или Нокшар.

Первое «я не смог»

Шло время. Ребёнок рос и первый раз упал. В этот момент в тени боли, досады и непонимания родился Нокшар — шёпот, который уговаривает: «потом», «не сейчас», «ты всё равно не справишься». Когда человек следует этому шёпоту и отступает от Пути, Звёздная Струна переходит в диссонанс, а голос Алтанай на Сцене смолкает.

Начало Пути

Так трое поселились внутри одного человека: Алзар, Нокшар и Алтанай. С тех пор каждая Сцена на Арене стала выбором: чьему голосу откликнется Звёздная Струна и какой ценой это обойдётся Источнику.

Зачем тебе сейчас эта книга ритуалов?

Иногда жизнь на Арене превращается в хаос: дедлайны, новости, чужие ожидания и бесконечные «надо» тянут в разные стороны. Внутри копятся усталость, выгорание и тревога, а Нокшар шепчет: «потом», «ты пока слаб», «сначала соберись — потом начнёшь».

Эта книга помогает каждый день замечать свои Сцены, видеть утечки Источника и выбирать действие, которое укрепляет Путь Алзара. Посильное движение постепенно превращается в силу. Ритуалы занимают от трёх до десяти минут. Их можно выполнять утром, во время прокрастинации, перед сном, в Коконе или после тяжёлой Сцены — даже в состоянии полной усталости.

Они помогают звать Алзара, поднимать взгляд Алтанай и распознавать игры Нокшара без стыда и самоедства. Книгу можно проходить последовательно или открывать нужный разворот по текущему запросу: сон, утро, дела, тревога, прокрастинация, Раны Арены или Кокон. Каждый разворот ведёт к одному честному действию. Выбирай то, что соответ-

ствует твоим силам сегодня, и возвращай себе управление.

Магия — это изменения на Арене, которые ты запускаешь своими осознанными волевыми действиями.

Зачем тебе этот миф?

Алзар, Нокшар и Алтанай в повседневности

Этот миф создаёт язык для разговора с усталостью, прокрастинацией и вспышками воли. Через Алзара, Нокшара и Алтанай ты можешь яснее увидеть происходящее внутри: момент, когда появляется желание действовать, мгновение перед привычным откладыванием, попытку сохранить силы и вернуть себе направление.

Каждый образ проявляет себя в твоей жизни. Алзар зовёт к посильному шагу. Нокшар уводит в «потом», «ещё чуть-чуть» и бесконечную подготовку. Алтанай поднимается над Сценой и помогает увидеть происходящее целиком.

Этот язык возвращает внимание к конкретным Сценам. Вместо ярлыка «я ленивый» появляется наблюдение: «Здесь Нокшар нашёл вход». Вместо общего чувства вины возникает вопрос: «Какой шаг сейчас поддержит мой Путь?»

Как миф работает в быту

Алзар — внутренняя Воля, которая превращает намерение в конкретный шаг, пусть самый малый. Она проявляется в простых поступках: ты отрываешь взгляд от экрана, встаёшь, делаешь глоток воды, открываешь нужный файл или выходишь на прогулку. Намерение становится движением, и с каждым таким переходом разгорается пламя.

Нокшар — знакомый голос откладывания. Он предлагает ещё немного полистать ленту, дожидаться большего количества сил, начать с идеальной подготовки или перенести важное дело на завтра.

Алтанай — внутренняя птица-наблюдатель. Она поднимается над Сценой и спокойно показывает происходящее: «Сейчас говорит Нокшар. Цена для Источника растёт».

Струна — внутренний отклик на выбор. Она звучит как тихое «да», ясность и расширение либо как сжатие, тяжесть и ощущение ложного направления.

Источник — всё, из чего складывается твоя жизнь: силы, время, здоровье, внимание, деньги, отношения и любовь. Каждый шаг берёт свою цену из Источника. Дедлайны, бес-

конечные чаты, чужие ожидания и стремление к идеальному образу тоже оплачиваются из него.

Где ты встретишь миф в книге

В Списках боли миф помогает назвать происходящее точнее. Вместо «я снова облажался, как слабак» появляется ясная картина: «Нокшар вошёл через Рану Арены, а Источник истощён».

В ритуалах Алзар и Алтанай придают форму следующему шагу. Ты видишь, что можешь сделать прямо сейчас, и сохраняешь уважение к собственному состоянию.

В дневнике Сцен этот язык превращается в практику. Ты фиксируешь Арену, Сцену, голоса Алзара и Нокшара, состояние Струны и движение Источника. Постепенно проявляются повторяющиеся узоры твоего Пути: места силы, привычные ловушки и моменты, когда Воля возвращает себе управление.

Карта Вселенной

Алзар — Воля

Алзар — первородная Воля, которая пробуждается с первым вдохом и ведёт к собственному Пути. В повседневности он звучит как тихое «я хочу» или «я могу попробовать» и проявляется в одном сильном шаге.

Нокшар — саботажник

Нокшар — голос откладывания, сомнения и самоедства. Он шепчет: «потом», «позже», «сначала подготовься идеально» — и уводит силы в Сцены, где Источник постепенно истощается, а Струна теряет звучание.

Алтанай — наблюдатель

Алтанай — внутренняя птица, которая рождается с первым выдохом и поднимается над Ареной. Она спокойно показывает происходящее целиком: кто ведёт текущую Сцену, куда направляется выбор и какой след он оставит.

Источник — запас сил

Источник включает силы, время, внимание, здоровье, деньги, отношения и смысл. Из него оплачивается каждый шаг на Арене, поэтому любой выбор стоит рассматривать через вопрос: «Какой ценой для Источника обойдётся эта Сцена и поддержит ли она мой Путь?»

Звёздная Струна — связь с Космосом

Звёздная Струна — живая связь между тобой и Космосом, натянутая с первым вдохом. В Сцене она ощущается как внутренний отклик: ясность, согласие и расширение либо тяжесть, сжатие и ощущение ложного направления.

Арена — пространство жизни

Арена — внешний мир, где разворачивается твой Путь: люди, обстоятельства, системы, случайности, работа, дом, дороги, соцсети, новости, встречи и расставания.

Сцена — момент выбора

Сцена — конкретный момент выбора на Арене: ответить или промолчать, лечь спать или продолжить листать ленту, сделать шаг к делу или перенести его на потом. В Сцене встречаются зов Алзара и шёпот Нокшара. Здесь решается, как прозвучит Струна и куда направится твой Путь.

Резонанс Струны

Резонанс возникает, когда выбор в Сцене совпадает с Путём Алзара. Внутри он ощущается как ясность, тихая сила и согласие с собой — как состояние: «Вот так мне подходит».

Диссонанс Струны

Диссонанс возникает, когда выбор уводит в сторону от Пути. Внутри появляются тяжесть, сжатие, фальшь и ощущение ложного направления, даже если внешне всё выглядит разумным и правильным.

Как пользоваться книгой

Посильный шаг и бережность к Источнику

В этой книге нет целей «собраться и стать идеальным дервишем». Здесь всё строится вокруг одного принципа: посильный шаг важнее геройского рывка, а цена для Источника важнее внешнего «надо».

Перед любым ритуалом можно задать себе три вопроса:

1. Сколько у меня сейчас ресурса в Источнике: по ощущениям от 0 до 10?
2. Какой самый маленький шаг я могу сделать, не выжидая себя досуха?
3. Что будет, если сегодня я сделаю на один шаг меньше, чем «идеально», но всё-таки сделаю?

Любой ритуал в этой книге засчитывается, даже если ты уменьшишь его в 2–3 раза: вместо трёх пунктов заполнишь один, вместо десяти минут выдержишь три, вместо большого действия сделаешь микродвижение. Так мы тренируем Алзара, не разрушая Источник и не превращая практику в ещё один экзамен. Иногда «лежать в нужном направлении» уже шаг — лучше сделать крошечное движение, чем снова изма-

тывать себя гонкой за идеалом и отдавать Сцены Нокшару.

Осознанность и небольшое, но постоянное движение в свою сторону на длинной дистанции оказываются сильнее редких рывков, после которых Нокшар снова забирает себе всю Арену.

Часто мы сами усложняем себе жизнь: накручиваем требования, не замечая, зачем и ради кого так стараемся. Взгляд Алтанай остаётся непредвзятым: он показывает, что с тобой происходит на самом деле и какие шаги сейчас по силам. У каждого дервиша есть шанс менять свою Арену — не сразу и не за счёт абстрактных «хотелок», а маленькими действиями в Резонансе со своей Струной. Именно это в нашей Вселенной и называется Магией: любое осознанное волевое изменение реальности, которое ты совершаешь сам.

Как понять, что магия уже работает

Немного честности про успех и Сцены Пути Алзара.

Что здесь считается успехом

Успех с этой книгой — заметить хотя бы пару своих Сцен, услышать, где шепчет Нокшар, и один раз выбрать маленькое «сейчас» вместо привычного «потом», а не «делать все ритуалы каждый день».

Нормально читать книгу урывками, возвращаться после пауз, перескакивать разделы и забывать про дневник. Путь Алзара не про «идеальную серию дней», а про то, что ты снова и снова получаешь шанс сделать шаг в сторону Резонанса Струны, даже если до этого неделями живёшь в Диссонансе.

Признаки, что что-то уже сдвинулось

Ты начинаешь замечать, когда Нокшар говорит «потом», и ловишь это не через три месяца, а хотя бы в тот же день.

Внутренний критик орёт по-прежнему, но у тебя появляется микросекунда, чтобы ответить ему голосом Алзара.

Вместо тотального самосъедания за «плохой день» иногда возникает мысль: «Окей, сегодня было тяжело, давай защитим Источник хоть чем-то одним». Это всё уже магия: *изменения на Арене, вызванные твоими волевыми усилиями*, тем, что ты сделаешь волевой выбор.

Ты можешь входить в книгу с любой стороны:

«по дню» утро, дела, вечер, сон;

«по боли» прокрастинация, учёба, тело, экраны, работа,
отношения, Кокон, Раны Арены, самоедство.

Это не учебник, который надо проходить по порядку. Это набор дверей: сегодня ты заходишь через Список боли про экраны, завтра, через ритуал для тела, послезавтра через вечерний взгляд Алтанай.

Пара живых Сцен

Сцена 1.

Ты снова листаешь ленту вместо задачи, уже знакомое ощущение слипающегося мозга. Раньше это просто растягивалось на вечер, теперь внутри вспыхивает мысль: «Кажется, это Нокшар шепчет «потом». Ты не совершаешь подвиг, ты просто делаешь один шаг: ставишь таймер на 5–10 минут и открываешь файл. Для Пути Алзара этого уже достаточно, чтобы Струна зазвучала чуть иначе, в Резонансе.

Сцена 2.

Вечером подводишь привычный итог: «Опять ничего не сделано». В этот раз вместо двух часов самоедства ты берёшь один мягкий ритуал сна или короткую запись: что сегодня тебя выжгло, а что поддержало хотя бы на миллиметр. День формально остаётся «неидеальным», но Источник уходит спать чуть менее истощенным, а это тоже магия будней.

Орбиты Алзара: без вечного марафона

Орбиты Алзара: путь отрезками, никаких рывков!

Орбита — это кусочек Пути Алзара, который ты берёшь в фокус: неделя, две, месяц или 31 день. Это не марафон «делать каждый день идеально», а мягкий эксперимент: на этой орбите ты пробуешь 1–3 ритуала и смотришь, как откликаются Струна, Алзар, Нокшар и твой Источник.

Орбита помогает не тонуть в чувстве «я опять всё запарол», а видеть путь как серию законченных отрезков. У каждой орбиты есть старт, фаза проб и ошибок и мягкие итоги без суда, с интересом к тому, что реально сработало для тебя.

Как выбирать свою орбиту

Подстрой длину под Источник: если сейчас мало сил, начни с 3–7 дней, а не с месяца. На одну орбиту выбирай всего несколько ритуалов: утро, один ритуал по боли и один вечерний — этого достаточно.

Считай орбиту удачной не по количеству галочек, а по одному-двум моментам Резонанса Струны, которые ты заметишь в живых Сценах.

Что будет дальше в книге

Внутри книги ты встретишь ритуалы «по дню» и «по боли», Списки боли и практики для разных областей жизни.

Чуть ближе к концу появятся специальные ритуалы подведения итогов орбиты и «Ритуал избранных». Они помогут оглянуться назад, собрать свои маленькие Сцены Алзара и не превратить этот Путь в ещё один повод для самосъедания.

Три голоса ритуала и два режима

В каждом ритуале встречаются три внутренних голоса. Алзар зовёт к посильному шагу, Нокшар шепчет «потом» и «не сейчас», а Алтанай помогает увидеть Сцену сверху и заметить, какой «МС сейчас у микрофона». Любая практика из этой книги - не борьба с Нокшаром, а тренировка различать голоса и давать чуть больше пространства Алзару.

Читать книгу можно в двух режимах. «По дню», когда ты проходишь развороты последовательно: от утренних ритуалов к Сценам дня, Источнику, вечерним обзорам и Итогам орбиты. «По боли», когда ты открываешь нужный блок под текущую Сцену: утро и сон, дела и прокрастинация, тревога, Кокон, Раны Арены, самоедство.

Внутри каждого ритуала ты увидишь: короткое описание боли, игры Нокшара, шаг Алзара, один-два вопроса от Алтанай. Особенно ценно, если будешь делать заметки по результату. Так осознанность не остаётся в теории: ритуал превращает её в маленькое действие, которое можно повторять и подстраивать под свою жизнь.

Ярмарка несбывшихся обещаний

Перед тем как выйти на Путь Алзара, каждый дервиш проходит через Ярмарку Обещаний.

Здесь ярко, шумно и красиво: витрины чужих чудес манят сильнее, чем сама дорога. На стендах — истории тех, у кого «сработало», и кричащие лозунги: «Заработай свой первый миллион за 3 месяца», «Работай по 2 часа в день из любой точки мира и получай 300 000+ в месяц», «Без ограничений и без усилий», «Результат без боли и дисциплины», «Методика, которую от тебя скрывали», «кайфуй и получай результат ни в чем себя не ограничивая!»

Рядом — ослепительные улыбки, божественно отретушированные тела, роскошь, успех, амулеты и циркониевые браслеты, обещающие лёгкое счастье, жизнь без стресса и лошадиное здоровье.

Ярмарка сама по себе не зло. Беда в том, что цена этих чудес почти никогда не подсвечена и не указана, а среди торговцев обещаниями достаточно жуликов, продающих чужие истории так, что они легко превращаются в твоё разочарование, боль и обиду.

Ритуал Ярмарки Обещаний

Проверка цены обещания

Осмотреть витрину

Вспомни или запиши одну конкретную «витрину»: курс, марафон, программу, историю успеха, которая до сих пор сидит в голове.

Отметь, чем она тебя цепляет сильнее всего: деньгами, телом, признанием, свободой, «новой жизнью».

Узнать цену

Запиши, какой ценой человек мог прийти к такому результату: время, здоровье, долги, переезд, разрыв отношений, работа по 12 часов и т.п.

Честно ответь: на какую цену ты реально согласен сейчас, а на какую — нет и не обязан.

Вернуть себе маршрут

Сформулируй один маленький шаг, который улучшит

твою жизнь без рывков и чудес: что ты можешь сделать сегодня для сна, тела, денег, личных границ или движения.

Запиши фразу-якорь: «Я вижу витрины, но иду своим шагом. Моё чудо — это мои маленькие действия, на которые я согласен».

Список боли Вселенной

Иногда легче начать не с целей, а с боли: с того, что больше всего опустошает Источник и подкармливает Нокшара. Эти страницы разворот — карта таких мест, чтобы было проще находить нужный блок и ритуалы под свою Сцену.

Утро, сон, усталость и недосып

Тяжёлые подъёмы, «ещё пять минут», залипание до ночи, разбитость с утра.

Дела, прокрастинация

«Я опять не успел» — откладывание задач, страх начинать, бег по дедлайнам вместо посильных шагов.

Тело, энергия и выгорание

Хроническая усталость, напряжение в теле, «нет сил ни на что», и постоянные сомнения, имеешь ли право на отдых.

Экраны, соцсети и сравнение

Бесконечная лента, ощущение, что все успевают больше, чем ты, и растворение времени в залипании.

Работа, деньги и тревога за будущее

Страх всё потерять, чувство, что работа съедает жизнь, и постоянные расчёты «хватит ли».

Отношения, границы и одиночество

Усталость от чужих ожиданий, сложность говорить «нет», ощущение ненужности даже среди людей.

Эмоции, тревога и перегруз чувств

Внезапные волны тревоги, слёзы «на ровном месте», ощущение, что внутри слишком много всего.

Воля и чужие сценарии / поиск себя

Жизнь «как надо», а не «как откликается Струна», страх ошибиться на своём Пути.

Кокон: «нет сил ни на что»

Депрессия, выгорание, апатия, когда даже минимальные действия даются с огромным трудом.

Раны Арены

Прошлые Сцены, которые до сих пор болят — травмы, стыд, провалы, к которым всё время возвращается мысль.

Самоедство, стыд и вина

Внутренний критик, который обесценивает любой шаг, крутит «надо было иначе» и не даёт опереться на себя.

Утро, сон, усталость и недосып

Иногда день начинается с минуса: тяжело встать, голова гудит, тело как будто и не отдыхало, даже если формально часов сна было достаточно. Нокшар шепчет: «ещё пять минут», «ничего страшного, досмотри и ложись», а утром Нокшар добавляет яд: «Вот и результат, снова всё испорчено». Несколько будильников с разницей в пару минут всё равно не спасают: ты поднимаешься с чувством поражения ещё до первого шага, а потом, уже опаздывая, мечешься по квартире, забывая ключи, пропуск, наушники или что-то важное для дня.

Типичные шёпоты Нокшара:

●
«Ладно, сегодня лягу попозже, выплюсь на выходных».

●
«Без телефона я всё равно не усну, немного полистаю».

●
«Если сейчас встану, всё равно ничего не успею, лучше ещё чуть полежу».

●
«Нормальные люди встают легко, со мной что-то не так».

Как это бьёт по Источнику:

тело не восстанавливается, хроническая усталость копится изо дня в день; падает концентрация, любое дело кажется горой; растёт тревога и вина за «снова сорванное утро»; Путь Алзара затуманивается, потому что всё внимание уходит на выживание.

Ритуалы, которые помогут

Ритуал пробуждения Алзара — мягкий переход от сна к бодрствованию. Первый сигнал будильника становится знаком возвращения в день. Несколько спокойных вдохов, свет, вода и одно сильное действие помогают телу проснуться, а тебе — войти в утро осознанно и связать его со своим Путём.

Утренний контакт с Источником — короткая пауза после того, как ты умылся. Телефон остаётся в стороне, внимание возвращается к телу и текущему утреннему моменту. Ты задаёшь себе два простых вопроса: «На что у меня есть ресурс сегодня?» и «Какой один шаг приблизит меня к тому, что важно?» Такой мини-диалог собирает внимание, возвращает ощущение опоры и помогает направить силы в главное.

Мягкий ритуал сна — вечерний рубеж, который защищает твой сон от экранов, новостей и бесконечной беготни мыслей. Это может быть тусклый тёплый свет, душ, дыхание, заметки «закрытия дня» в блокноте и осознанный отказ от «ещё одной серии» за 30–60 минут до того времени, когда ты планируешь лечь спать, чтобы утро начиналось не с минуса, а хотя бы с нуля.

Утренние Ритуалы: пробуждение и тишина

Ритуал пробуждения Алзара

Боль:

«Просыпаюсь с минуса, тело не отдохнуло, уже чувствую поражение».

Шёпот Нокшара:

«Ещё пять минут, всё равно ничего не успеешь».

1. Отключаю будильник и делаю один контролируемый вдох и выдох.

2. Потягиваюсь как кошка: вытягиваю руки и ноги, даю телу проснуться и слегка улыбаюсь.

3. Переворачиваюсь на бок и аккуратно сажусь, опуская ноги на пол.

4. Хлопок по коленям или в ладоши: «Это мой день!» (можно придумать своё слово или фразу вместо этой).

Этот ритуал помогает мягко выйти из сна и не начинать день с самосъедания.

Ритуал «Минутка тишины»

Боль:

«Встаю, рука сама тянется к телефону, в голове шум, боюсь забыть важное».

Шёпот Нокшара:

«Открой телефон, вдруг уже что-то случилось».

Делаю три медленных вдоха с длинным выдохом и спрашиваю себя:

«Что для меня самое важное сегодня?»

Три вдоха вместо хаоса.

Три вдоха, и я выбираю, что важно сегодня.

Ритуалы против “потом”

Первый шаг к задаче

Боль:

«Смотрю на задачу, она кажется горой, и я откладываю ещё на день».

Шёпот Нокшара:

«Сделаем, когда будет побольше времени и сил, сейчас всё равно не выйдет нормально».

Выбираю одну конкретную задачу на сегодня.

Спрашиваю себя: «Как выглядит самый маленький кусочек этого дела на 5–10 минут?»

Записываю этот кусочек как действие (например: открыть документ, написать первый абзац, достать материалы).

Делаю только этот кусочек и честно ставлю точку.

«Сейчас я делаю свой первый шаг в деле».

Мягкий шаг, когда давит дедлайн

Боль:

«Сроки поджимают, в голове паника, руки не поднимаются начать».

Шёпот Нокшара:

«Ты уже облажался, давай отвлечёмся, чтобы не так страшно было».

На минуту останавливаюсь и делаю три медленных вдоха с длинным выдохом.

Спрашиваю себя: «Что я могу сделать за ближайшие 10–15 минут, чтобы дело сдвинулось хоть чуть-чуть?»

Выбираю один самый простой технический шаг (найти файл, набросать план, написать три строки, сделать один звонок).

Делаю этот шаг и отмечаю: «Время всё ещё есть, и я двигаюсь к цели».

«Под дедлайном я двигаюсь маленькими шагами, а не застываю в страхе перед результатом».

Тело и энергия

Тело — это Первая, и самая главная, оболочка Источника: всё, что происходит с эмоциями и нервной системой, сразу откликается в нём. Когда стресс и гонка дел длятся неделями, организм живёт в постоянной тревоге: сон становится хуже, нет ощущения восстановления, усталость накапливается, а мозг выбирает быстрые подпорки — сладкое, кофе, рилсы и сериалы.

Со стороны это легко принять за «лень» или «слабость», но это признак того, что основная энергия ушла на выживание и Источнику просто не из чего поднимать тебя в действие. Дальше в тексте станет видно, как Нокшар пользуется усталым телом и как маленькие ритуалы сна, движения и питания помогают шаг за шагом вернуть себе силу.

Боль тела и энергии

Постоянная усталость, даже если формально было достаточно сна: утром тяжело подняться, днём клонит в сон, вечером нет сил ни на дела, ни на радость. Тело как будто «гудит»: болит голова, зажаты шея и плечи, тяжесть в груди или животе, дыхание поверхностное. Когда Источник истощён, его состояние легко принять за лень. Лежу с телефоном в руках и листаю ленту как зомби: глаза стеклянные, время и усталость будто исчезают.

Шёпот Нокшара

«Ты просто ленив и слаб, нормальные люди как-то справляются»;

«Сначала доделаем все дела, а потом выпьемся и займёмся собой»;

«Раз уж и так всё плохо, давай хотя бы кайфанём: рилсы и вкусняшки! Ю-ху!»

Быстрый эндорфин: сигаретка, бокальчик или что-нибудь по сильнее — сразу станет легче, а утром со всем разберёмся. Никотин, алкоголь и вещества дают короткий всплеск удовольствия и расслабления, но после отката тревога, усталость и проблемы с телом только усиливаются, а проблемы, как были, так и остаются.

Связь с Источником

При хронической усталости организм живёт в режиме пожара: всё время напряжён, а силы уходят на поддержание жизни. Творчество, движение и внутренний импульс отступают на второй план. Эмоции застревают в теле, превращаясь в зажимы, боли и «каменное» состояние. Забота о теле возвращает чувствительность, внутреннюю опору и связь с Источником.

Ритуалы Источника

Мягкий ритуал сна

Боль:

«Ложусь как выжатый лимон, голова гудит, автоматически залипаю в телефон; сон рваный, а утром усталость становится ещё сильнее».

Шёпот Нокшара:

«Полистаем ленту, посмотрим ещё одну серию – иначе голова не переключится; выспимся как-нибудь потом».

Выбираю один простой вечерний сигнал телу «мы сворачиваемся» (душ; тёплый чай; свет потише; 5 минут растяжки или дыхания).

Откладываю экран хотя бы за 10–15 минут до сна.

Мне не нужно сразу наладить сон. Сейчас я просто даю телу один понятный сигнал: пора спать, во сне тело восстанавливается, а я потихоньку буду меняться к лучшему.

Минимальное движение

Боль:

«Тело как будто деревянное: затекшая спина, шея, тяжесть в ногах, на “нормальный спорт” нет ни сил, ни времени».

Нокшар шепчет:

«Сначала разберёмся с делами и устанем чуть поменьше, а потом уже купим абонемент и займёмся как следует».

Выбираю один микрошаг движения на день: 5–10 минут ходьбы, растяжки или подъёма по лестнице. Считаю ритуал выполненным, если хотя бы один раз за день осознанно даю себе этот небольшой кусочек движения, даже самый минимальный.

После Акта Воли хлопаю себя ладонью по бедру и говорю: «Красавчик, завтра на шаг больше!»

Я двигаюсь не потому, что «могу», а чтобы вернуть себе энергию по одному маленькому шагу.

Питание и вода

Боль:

«Днём держусь на кофе и перекусах, к вечеру срываюсь на тяжёлую еду или сладкое. После этого и тело, и голова чувствуют себя ещё хуже, а сверху я ещё и ругаю себя за лишний вес».

Шёпот Нокшара:

«Сейчас не до еды, перекусим чем придётся, а с понедельника перейдём на правильное сбалансированное питание и в зал ещё пойдём».

Подхожу к еде осознанно: остановился, сделал паузу в несколько секунд, а не накинулся на еду «с горящими глазами».

Выбираю одну опору – стакан воды после пробуждения или один более-менее полноценный приём пищи в день, и берегу именно его, даже если всё остальное снова уедет в хаос.

После еды говорю себе: «Я укрепляю тело». Наблюдаю, как оно себя чувствует.

Каждый раз, когда я даю телу воду и еду, я укрепляю Источник, а не разрушаю его.

Ритуал самоконтроля

Микрошаги самоконтроля

Боль:

«Иногда замечаю, что начинаю грызть ногти, дёргают ногой, кручу что-то в руках, и это уже раздражает, но остановиться трудно».

Шёпот Нокшара:

«Это же просто нервная привычка, чего ты к ней придираешься: ноги дёргаются сами, пальцы во рту сами оказываются. Пусть руки заняты ерундой, лишь бы Алтанай не успела заметить, что в жизни опять всё идёт на автопилоте».

В течение дня ловлю один момент, когда рука тянется к привычному движению (ногти, нога, ручка) и просто называю его: «Вот Нокшар сбрасывает тревогу через тело».

На 30–60 секунд выбираю микропаузу неподвижности, ставлю таймер: кладу руки на колени или поверх стола, ставлю стопы на пол и даю телу шанс просто быть, без привыч-

ного жеста.

Помогаю себе тактическим дыханием: делаю 3–5 спокойных вдохов и выдохов, выравнивая ритм. Если очень тянет что-то делать руками, перенаправляю движение в более мягкий вариант (например, сжать и разжать ладони под столом, провести рукой по ткани, потереть ладонь о ладонь), не ругая себя.

В конце дня отмечаю один момент, где мне удалось сделать эту микропаузу, и признаю её вкладом в Источник, а не «фигнёй». Главное: ловить себя на этих автоматических действиях и проводить регулярные тренировки самоконтроля, с таймером, постепенно увеличивая время пребывания в упражнении.

Честно записываю время спокойствия в столбик в дневник.

После ритуала громко делаем громкий хлопок в ладоши или по бёдрам и произношу: «Я управляю телом, а не тело мной!»

Я не обязан быть статуей: могу выбирать – сейчас я даю телу шанс успокоиться, а не трястись, как шпиц на морозе.

Учёба и мозг

Учёба часто ощущается как чужой сценарий: «надо для родителей», «надо для диплома», а зачем всё это твоей жизни — не ясно. На Арене образования легко решить, что дело в том, что ты «ленивый и тупой», хотя чаще проблема в самой системе.

В нашей Вселенной Алзар зовёт к своему Пути знания: самообразованию, которое подпитывает Источник, а не сдаёт экзамен перед мамой, папой или рынком. Даже маленький шаг, страница по живому интересу, короткий курс или проба реальной практики уже возвращает учёбу в Резонанс со своей Струной.

Длительный отказ от умственной нагрузки и учёбы по интересу бьёт по мозгу почти как хронический стресс. Когда жизнь идёт на автопилоте, мозг привыкает работать на минималках, появляется «ничего не хочу, ничего не понятно, всё раздражает» — маска Нокшара, который продаёт «просто-ту» за цену тупости и зависимости от чужих решений. Здесь быть «тупым» не романтизируется: умные идут Путём Алзара и выбирают таскать мозг с собой, а не сдавать его в аренду системе.

Боли учёбы

Чувство чужого сценария: учусь «для родителей» и «для галочки», но не понимаю, зачем и в какой жизни это пригодится.

Стыд и сравнение: «они тянут, а я отстаю», «со мной что-то не так, раз не могу собраться».

Обесценивание: «здесь всё по-другому», «забудь, чему учили», тяжело вкладываться, если заранее говорят, что это бесполезно.

Страх за будущее: потратил годы на диплом, а всё равно не понимаю, кем быть и как зарабатывать.

«Боли мозга»

«Ватная голова»: трудно сосредоточиться, мысли расползаются.

«Ничего не хочу и не интересно»: мозг привыкает жить на минимуме, даже раньше любимые темы не зажигают.

Усталость от шума: ленты и новости бесконечны, но мало знаний, которые действительно складываются в систему.

Страх оглупеть и отстать: кажется, что другие развиваются и делают проекты, а ты вязнешь в автопилоте и всё сложнее вернуться к учёбе по интересу.

Ритуалы получения Знаний

Учёба. Один шаг в Сцену

Боль:

«Сажусь за учёбу и застываю: кажется, что надо сразу тащить всё, а сил нет даже открыть конспект».

Шёпот Нокшара:

«Начнёшь — всё равно не поймёшь. Ещё чуть полистай ленту и “решился всё потом”, да и в целом оно тебе не надо».

Выбираю один микрошаг учёбы на сегодня: открыть конспект, прочитать одну страницу, дописать одно предложение или решить одну задачу.

Ставлю таймер на 5–10 минут и занимаюсь только этим кусочком, без оценки «мало/много». (Начинай учиться концентрироваться: 5 минут не много, если не получается долго сидеть за учебником, подходи короткими сетами).

После сигнала честно ставлю точку: могу выйти из Сцены без чувства вины или взять ещё один такой же микрошаг, ес-

ли есть силы. Засчитываю даже один подход как выполненный ритуал.

«Я возвращаюсь в учёбу не рывком, а по одному посильному шагу»

Мозг. Питание вместо шума

Боль:

Голова ватная: ленты листаются легко, а любая «умная» штука раздражает и быстро утомляет.

Шёпот Нокшара:

«Зачем напрягаться? Всё равно умнее не станешь, в бизнес пойдёшь! Лучше расслабься и не заморачивайся!»

Раз в день устраиваю «кормёжку мозга»: выбираю одну маленькую умную пилюлю, страницу книги, абзац сложного текста или короткую лекцию до 10 минут по живому интересу.

По итогам формулирую одну мысль: «Сегодня стало понятнее, что...» и записываю или произношу её вслух, чтобы мозг не просто проглотил, а переварил.

Раз в несколько дней выбираю одну из своих мыслей «Сегодня стало понятнее, что...» и делюсь ей: объясняю вслух другу, пишу пост/заметку или применяю это знание в маленьком действии. Так мозг получает не только информацию, но и опыт, закрепляя новые нейронные связи.

Хлопни в ладоши и скажи: «Я сделал шаг! Это мой Путь!»»

«Я поднимаю мозг с минималки: один осмысленный укус знаний в день — уже Путь Алзара».

Экраны и сравнение

Экраны сами по себе не враги: через них работа, связь, поддержка. Но когда усталость копится, телефон и лента легко превращаются в чёрную дыру времени: вроде просто полистал, а сил становится меньше, тревоги больше.

Соцсети подмешивают к этому постоянное сравнение: чужие «идеальные» моменты и отфотошопленные тела оказываются рядом с твоим внутренним миром. Вместо отдыха и вдохновения появляется ощущение, что ты вечно не дотягиваешь, растёт самоедство и неудовлетворённость жизнью, становится больше апатии, ты встаешь в позицию наблюдателя за чужой жизнью, постепенно ускользая с орбиты своей реальности.

Боль экранов и сравнения

«Заходишь «на пару минут» в ленту и очухиваешься через час: ничего не успеваешь, голова гудит, усталость только вырастает»;

«Перед сном автоматически беру телефон: новости, рилсы, мессенджеры, после этого долго верчусь, сплю хуже, просыпаюсь уже с усталостью»;

«После соцсетей кажется, что у всех жизнь ярче и быстрее: у них получается, они успевают, а я отстаю и «как-то не так живу вообще»;

«Вместо того чтобы отдохнуть или сделать свой маленький шаг, снова проваливаюсь в чужие жизни и сравнения, возвращаюсь оттуда без сил».

Воззвание к себе

Экраны перед сном

Боль:

«Замечаю, что рука снова тянется к телефону перед сном».

Шёпот Нокшара:

«Беру телефон на автомате: что же новенького у..., а что там ..., да всё равно уже не выплюсь, привычно, на выходных отосплюсь».

За 10–15 минут до сна выбираю один чёткий экранный рубеж: не беру телефон в кровать и убираю его подальше от головы.

Если рука тянется обратно, делаю один знак «сворачивания дня» на 3–5 минут: иду в тёплый душ, мягко потягиваюсь под спокойную музыку или аудиокнигу, или делаю несколько медленных вдохов с длинным выдохом в тишине.

Любой из этих шагов засчитывается как выход из ночного

залипания, даже если остальные привычки я пока не меняю.

«Сейчас я даю мозгу понять, что день закончился».

Зомби-скроллинг днём

Боль:

«Ловлю момент, когда открываю ленту “на минутку” посреди дел и проваливаюсь».

Нокшар шепчет:

«Просто чуть разгрузим мозг, потом соберёмся и нормально поработаем».

Ставлю для захода в соцсеть простой таймер на 5–10 минут.

После сигнала закрываю приложение и делаю один маленький оффлайн шаг: хлопаю в ладоши и говорю «достаточно», встаю, смотрю на момент глазами Алтанай, пью воду, смотрю в окно или делаю короткую разминку.

«Я выхожу из ленты в свою жизнь».

Сравнение и самоедство

Боль:

«Ловлю укол сравнения: мысль “со мной что-то не так, я отстаю”».

Шепот Нокшара:

«Посмотри, они смогли, а ты опять ничего не сделал; не достоин, слабак, неудачник, вечный наблюдатель».

Замечаю момент сравнения и делаю короткую паузу.

Хлопаю в ладоши и произношу: «Стоп!».

Делаю себе комплимент и улыбаюсь.

Вслух или про себя называю одну свою недавнюю маленькую победу или один посильный шаг, который хочу сделать по-своему, для себя, а не «как у них».

Я возвращаю внимание в свою жизнь. Моя жизнь важнее их жизни, потому что чувствовать боль и радость здесь буду я.

Работа и деньги

Работа и деньги ранят глубже, чем пустой банковский счёт: переработки и стресс приближают выгорание и разъедают сон, здоровье и отношения. Потеря работы или просядки в доходе легко ощущаются как личный провал, хотя чаще это смена обстоятельств, к которой Источнику нужно время, чтобы адаптироваться. Пауза в работе ничего не говорит о твоей ценности, она только показывает, что история переходит на новую Сцену.

Арена может резко измениться одним движением — увольнением или закрытием проекта: доход, распорядок дня и привычная роль «я тот, кто...» исчезают, а Нокшар шепчет, что вместе с должностью забрали ценность и будущее. В этом разделе ты сможешь безопасно посмотреть на страх увольнения, прожить уже случившуюся потерю и шаг за шагом вернуть ощущение опоры, даже если старая работа закончилась.

Основные боли про работу и деньги

«Страх остаться без денег или работы, даже если внешне всё более-менее стабильно»;

«Ощущение, что много работаешь, но денег, признания и чувства опоры всё равно не хватает, будто доход живёт в обратной пропорции к вложенным усилиям»;

«Вина и стыд за траты «на себя» и одновременно хаос в финансах: страшно смотреть в выписки, планировать и просить о повышении или большем гонораре»;

«Рабочее выгорание и саботаж дохода: нет сил, но страшно менять сферу или условия, поэтому дела откладываются, сроки срываются, возможности упускаются».

Основные боли про потерю работы

«Страх, что «в любой момент могут сократить», из-за которого приходится терпеть токсичную среду и переработки»;

«Ощущение, что после увольнения «жизнь закончилась»: потеря опоры стыда и статуса, чувство, что ценность и будущее забрали вместе с должностью»;

«Парализующий страх искать новую работу и тревога за базовую безопасность: «чем платить по счетам, где жить, что будет с близкими»».

Работа, деньги и Я

Рабочий перегруз и выгорание

Боль:

«Работаю до изнеможения, тяну ещё задачи и проекты, а внутри всё равно ощущение: делаю мало, недотягиваю».

Шепот Нокшара:

«Ещё чуть-чуть поднажать — и всё наладится. Сбавишь — всё рухнет, деньги закончатся, все поймут, что ты нищесброд».

Сегодня выбираю один посильный рабочий шаг вместо забега: один кусочек задачи, одно письмо или три пункта плана. Делая его, честно ставлю точку: встаю, делаю паузу, дышу, переключаюсь на быт и считаю этот шаг вкладом, а не недоработкой.

Когда задачи сыплются как из рога изобилия, помню: «по Сеньке шапка», я не саботирую задачу, а помню о себе и работаю по своему регламенту, а не до обрушения Источника.

Один честный шаг сильнее, чем героический срыв.

Финансовая тревога и минус на счету

Боль:

«Страшно открывать банк, потому что там минус или почти ноль. Хочется не видеть баланс, просто жить, и становится стыдно за цифры в личном кабинете».

Нокшар шепчет:

«Не открывай счёт — так спокойнее. Или, раз уже всё плохо, трать дальше: всё равно эту яму не закрыть».

Сегодня делаю только один шаг к ясности: открываю личный кабинет, смотрю на цифры не дольше пары минут и говорю себе: «Это не мой приговор, это просто цифры». Затем взглядом Алтанай честно оцениваю ситуацию и записываю один посильный шаг Алзара на ближайшие дни: откликнуться на вакансию, обсудить условия с текущим заказчиком, договориться о рассрочке или срезать одну необязательную трату.

Я смотрю на цифры, не превращая их в приговор. Один честный взгляд и маленький шаг сильнее, чем жизнь на авось.

Транжирство и сохранение ресурса

Боль:

«Когда устал и тревожно, легко закидываться покупками “для настроения”, а потом смотреть на расходы и злиться на себя».

Шепот Нокшара:

«Ты и так пашешь, имеешь право на любую радость. Про последствия подумаем потом, начнёшь новую жизнь с понедельника».

Перед импульсивной покупкой делаю паузу. Один вдох-выдох и вопрос Алтанай: «Эта трата сейчас укрепляет Источник или просто глушит мою усталость/тревогу?»

Если это «глушилка», выбираю один шаг сохранения: откладываю символическую сумму, отказываюсь от покупки или заменяю её простой заботой о себе — чай, душ, прогулка.

Я обращаюсь с деньгами как с ресурсом Источника. Мой выбор важнее минутной разрядки.

Большой ритуал Алзара, когда потерял работу

Новый акцент

Потеря работы — не приговор, а резкий поворот трассы. Да, он выбивает из колеи, но сама дорога не исчезает: твой опыт, навыки, контакты и способность учиться всё так же с тобой.

Задача этого ритуала дать место боли и одновременно зажечь внутри тихое чувство: «я всё ещё могу», даже если сейчас страшно и пусто.

Шаг 1. «Со мной правда это случилось — и я всё ещё здесь»



Сядь удобно, положи одну руку на грудь, другую на живот и сделай три медленных вдоха. Про себя или вслух скажи: «Да, я потерял эту работу. И жив, дышу и могу сделать следующий шаг»

●

На листе нарисуй две колонки: «Что я потерял?» — 5-7 пунктов: деньги, статус, коллектив, привычный график. «Что со мной осталось?» — навыки, качества, люди, здоровье, интересы, опыт, мечты.

●

Положи ладонь на колонку «что со мной осталось» и задержишься на несколько вдохов. Этот шаг подсвечивает не только дыру, но и фундамент, на котором можно стоять.

Шаг 2. Благодарность вместо точки

●

Возьми новый лист и напиши: «За что я могу поблагодарить эту работу».

●

Заполни минимум 5 пунктов: чему она тебя научила, какие двери открыла, кем тебя познакомила, от чего помогла уйти (например, показала, с кем тебе точно не по пути).

●

Внизу добавь фразу: «Я беру это с собой дальше. Остальное отпускаю».

●

Сложи лист и убери его в конверт или папку «Опыт» — как медаль, а не как мусор.

Так ты закрепляешь идею: это не провал, а пройденный уровень, с которого ты уходишь не с пустыми руками.

Шаг 3. Искра Алзара: три доказательства своей силы



На новом листе напиши заголовок: “Когда уже удавалось справляться”

Вспомни минимум три истории, когда ты:



выходил из жёсткой, неприятной ситуации;



начинал что-то с нуля;



не опускал руки, хотя было страшно.

К каждой истории добавь последнюю строку: «Тогда я смог. Значит, могу и сейчас».

Это реальные доказательства того, что внутри уже есть сила продолжать, а не книжная или тикток мотивация «из воздуха».

Шаг 4. Мини-план на 3 дня

Сделай уже горизонт: не «как теперь жить», а «что я сделаю в ближайшие три дня?»»

Три коротких шага

Шаг про ресурс тела



Что поддержит тебя прямо сейчас: выспаться, нормально поесть, пройтись пешком, созвониться с тем, кто в тебя верит, тебе нужно что-то утверждающее, не плачь царевны, а вдох самоуверенности! Алзар с тобой!

Шаг про деньги



Одно действие, которое бережно поддержит доход: обновить резюме, сохранить 5 подходящих вакансий, написать одному человеку о том, что ты в поиске.



Составить «Список Мастерства»: выписать всё, что ты умеешь делать хорошо, за что тебя когда-то хвалили и за что тебе платили деньги.

Важно честно признать: сейчас Арена нестабильна, идеальное решение может прийти не завтра. Но каждый такой шаг — как маленький сигнал во вселенную и людям вокруг,

что ты здесь, ты ищешь, и шанс найти своё место растёт с каждым днём.

Шаг Алзара

Маленький, но смелый новый шаг:



Посмотреть варианты в другой сфере;



Накидать список работ, о которых когда-то мечтал;



Набросать идею своего проекта или поста о том, чем ты реально хочешь заниматься.

Правило: шаги настолько маленькие, чтобы их можно было выполнить даже в состоянии «я в нуле». Если шаг кажется огромным, то уменьши его вдвое. Метод сверхмалых шагов помогает обходить страх и сопротивление: каждая крошечная победа даёт ощущение контроля и разжигает желание сделать следующий шаг.

Не бойся вовсе: ни судьбы, ни осуждения людей!

Страх перемен и оценки есть почти у всех, но он уменьша-

ется, когда цель разбита на микрошаги и каждый из них честно подогнан под твой текущий ресурс. Пиши честно, дроби шаги ещё сильнее, пока они не станут настолько мизерными, что в тебе начнёт просыпаться азарт: «Ну такой-то шаг я точно осилю, а потом ещё один».

Закрывающая формула силы



Встань, выпрямись, поставь ноги устойчиво на пол;



Положи руку на грудь и скажи вслух:

Я больше, чем любая должность.

Эта глава завершена,

а мой Путь продолжается.

Я принимаю испытание

и продолжаю движение.

Каждый шаг возвращает меня на мой Путь.

Такова Воля моя! Да будет так!



Хлопни в ладоши и громко продекларируй: «Приступай!»

Можешь повторять эту фразу всякий раз, когда накрывает паника: она не отменяет боль, но напоминает, что внутри уже есть Алзар — та негибемая часть тебя, которая ведёт вперёд, несмотря ни на что.

Отношения и одиночество

Отношения и одиночество быют не только по настроению, но и по Источнику: забирают энергию, подтачивают веру в себя, делают тяжелее и работу, и заботу о теле.

Даже когда рядом формально есть люди, можно чувствовать себя отдельной планетой, а попытки честного контакта кажутся слишком рискованными.

Но телу и психике всё равно нужен минимум безопасной близости: совместный смех, тёплые объятия, поддерживающий голос — это не прихоть, а способ нервной системы выделять окситоцин и хотя бы немного опираться на связь с другими.

В этом разделе важно бережно посмотреть, где Нокшар подливает стыда и страха, а где Алзар может сделать один посильный шаг к связи — с другими или хотя бы с собой. В том числе и к мысли, что ты не дефектен и не «лишний», а живой человек, достойный тёплых Сцен и бережного отношения.

Основные боли про отношения и одиночество

«Чувство, что всё держится на мне: тяну быт, заботу, эмоции, а Я остаюсь «последним пунктом в списке»»;

«Ощущение, что «меня не выбирают»: партнёры, друзья, коллеги как будто всегда ставят кого-то или что-то важнее»;

«Одиночество среди людей: могу смеяться и общаться, а внутри всё равно пусто, нет ощущения, что меня по-настоящему видят»;

«Страх честного разговора: проще терпеть, соглашаться, шутить, чем сказать: «Мне так больно и одиноко»»;

«Усталость от конфликтов и попыток «чинить» отношения в одиночку, желание просто исчезнуть, выключить телефон и ни с кем не говорить».

Ритуалы связи и поддержки

Ритуал честного контакта

Боль:

«Тяну быт и эмоции, улыбаюсь, а внутри одиноко. Легче молчать, чем сказать, что мне тяжело».

Шепот Нокшара:

«Не грузи людей, у всех своих проблем хватает. Скажешь честно — проявишь слабость, оттолкнёшь от себя, останешься в одиночестве».

Выбираю одного человека или дневник, с кем сегодня могу быть чуть честнее. Это может быть партнёр, друг, терапевт или лист бумаги.

Делаю один посильный шаг: говорю или пишу одну фразу «мне сейчас тяжело/одиноко» вместо подробного разговора. Засчитываю это как шаг Алзара, даже если ответ вышел неловким или его вообще не было.

Мне не нужно чинить отношения целиком. Сегодня достаточно одного честного шага.

Ритуал опоры при одиночестве

Боль:

«Даже среди людей чувствую себя отдельной планетой. Считается, что у меня всё нормально, а внутри пусто».

Нокшар шепчет:

«Тебя всё равно никто не понимает. Покажешь, как тебе одиноко, только стыдно будет».

На минуту останавливаюсь и честно называю состояние: «Сейчас мне одиноко».

Кладу ладонь на грудь или плечо и делаю несколько медленных вдохов с длинным выдохом.

Делаю один маленький жест связи: завариваю себе чай, пишу себе короткое тёплое сообщение в дневник или отправляю одному человеку: «Привет, я про тебя помню».

Рисую четыре мини-списка: люди, места, дела и слова, с которыми мне становится чуть теплее.

Смотрю на свои списки и замечаю: у меня уже есть люди, места, дела и слова, с которыми теплее. Я вслух или про себя говорю: «Да, мне одиноко, и в моей Вселенной всё равно есть

с чем соединиться. Алзар рядом, даже если сейчас никого нет в комнате».

Одиночество — это состояние, а не приговор «со мной что-то не так».

Эмоции и тревога

Этот разворот для тех, у кого внутри будто постоянно гудит фон тревоги: за дела, за отношения, за «будущее вообще» и иногда просто так, без понятной причины. Здесь можно честно собрать свои состояния, перестать ругать себя за «слишком чувствую» и заметить: это не ты сломался, это Нокшар тянет Струну в диссонанс, а Алзар всё ещё может выбрать один посильный шаг.

Боли эмоций и тревоги (экраны, сравнение, связь)

«Вечер: залипаю в ленту до упора, собираю чужие достижения и отфильтрованные «идеальные жизни», а потом лежу с камнем в груди и ощущением, что с моим Путём что-то радикально не так»;

«Утро стартует не с себя, а с уведомлений: за 5–10 минут уже успеваю сравнить себя с десятком людей и почувствовать, что проигрываю в какой-то невидимой гонке, где финиш вообще никто не объяснил»;

«Боязнь пропустить сообщение: головой понимаю, что вселенная не рухнет, если отвечу не сразу, но тревожный палец живёт своей жизнью и по кругу проверяет мессенджер, будто именно этот непрочитанный кружочек держит мир на моей Орбите»;

«Днём, когда Источник и так на исходе, любое новое сообщение, новость или сторис как ещё один камешек в рюкзак тревоги: вроде мелочь, а в какой-то момент даже маленькая задача начинает казаться непреодолимой вершиной».

Заземление через тело

Тревожный палец и сообщения

Боль:

«Без конца проверяю мессенджеры, понимая, что всё это не важно».

Шепот Нокшара:

«Там по-любому что-то важное, ты пропустишь»;

«Надо отвечать мгновенно, иначе подумают, что ты безответственный»;

«Проверим ещё раз, станет спокойнее».

Замечаю момент, когда палец уже тянется к экрану: «Сейчас Нокшар ведёт меня проверять сообщения».

На 5–10 минут выбираю «рубеж связи»: убираю из поля зрения или оставляю в другой комнате.

Говорю себе: «На эти несколько минут я на связи с собой, а не с мессенджером».

Делаю один маленький шаг заземления: тянусь, делаю 3

медленных вдоха с длинным выдохом или смотрю в окно, замечая три детали вокруг.

В конце спрашиваю себя от лица Алтанай: «Что реально изменится, если ответить на 5 минут раньше?» и честно отмечаю ответ.

Я не всегда на связи, потому что хочу побыть с собой.

Выдержать волну тревоги

Боль:

Беспричинно накрывает волна тревоги: от новостей или просто так — не нахожу себе места, бросает то в жар, то в холод, ладони потеют, в горле ком, шумит в ушах и учащается сердцебиение.

Нокшар шепчет:

«Это не закончится, пока ты всё не продумаешь»;
«Если сейчас не разберёшься до конца, всё развалится»;
«Либо героически соберись, либо помирай — других вариантов нет».

Замечаю волну: «Сейчас мне тревожно. Это Нокшар разгоняет шторм, а не истинный я.

Дышу медленно и ритмично: считаю вдох и выдох, можно использовать тактическое или «квадратное» дыхание 4—4—4—4.

Двигаю тело: 10—20 приседаний, короткая прогулка или любое лёгкое движение, чтобы помочь телу выйти из ступора.

Даю голосу звучать: пою, тяну длинное «мम्म» или выдыхаю со звуком. Гулкий звук через горло помогает блуждающему нерву включить режим расслабления и потихоньку снижает тревогу.

Спрашиваю Алзара: «Какой один посильный шаг я могу сделать сейчас, чтобы стало чуть легче?»

Разрешаю себе не сразу доходить до этого вопроса — уже шаг по Пути Алзара.

Тревога — волна. Я чувствую её движение и остаюсь рядом с собой. Сейчас мне достаточно пройти этот момент вместе с Алзаром.

Воля, чужие сценарии и поиск себя

Этот разворот — про тех, у кого Воля живёт на чужих сценариях: «как правильно», «как надо», «что скажут». Поиск себя здесь легко превращается не в интерес, а в бесконечные сомнения, сравнения и ощущение, что с тобой «что-то не так».

Задача этого разворота мягко заметить, где Нокшар подсовывает готовые траектории «для всех», а где тихий голос Алзара напоминает о своих Эманай и маленьких шагах «по себе». Даже одно такое замеченное расхождение уже экономит Источнику часть сил.

Психологи пишут, что «найти себя» — это не один инсайт и не волшебная профессия, а долгий процесс отделения от чужих ожиданий, экспериментов и проверки гипотез о себе. По сути, это постепенное собирание своего «я» через ценности, желания и маленькие действия на реальной Арене, а не через идеальный образ в голове.

Боли воли и чужих сценариев

«Живу по списку «надо»: работа, отношения, достижения всё будто «правильно», но внутри Струна звучит глухо, и стыдно признаться, что в этом идеальном сценарии почему-то не чувствую себя живым»;

«Сравниваю свою Орбиту с чужими: каждый чужой успех или «правильный путь» обнуляет мои выборы, и хочется переписать жизнь заново, вместо того чтобы сделать один сильный шаг в сторону своего»;

«Любое желание «не как у всех» тут же встречает внутренний голос: «Кто ты такой, чтобы так хотеть?», и легче подстроиться под чужие ожидания, чем выдержать паузу и спросить себя, чего действительно хочет Алзар»;

«Кажется, что у всех есть понятный маршрут и призвание, а у меня россыпь интересов и сомнений; Нокшар убеждает, что я «опаздываю» и нет права пробовать, ошибаться и менять направление»;

«В моменты выбора автоматически вспоминаю, что подумают близкие, начальство, «общество», и только потом, что чувствую я; из-за этого даже маленькие решения истощают Источник, как будто каждый раз сдаю экзамен по чужой жизни»;

«Не знаю, чего хочу, поэтому как будто не хочу уже ничего: по инерции хожу на работу, по пятницам “бокальчик под

сериальчик” — и вся жизнь крутится одним и тем же сценарием на повторе».

В поиске Эманай

Маленький выбор «по себе»

Боль:

«День за днём крутится один и тот же сценарий как “день сурка”: события меняются по мелочам, но внутри всё так же пусто, плоско и без интереса».

Шепот Нокшара:

«Твои желания — это заесть стресс, главное, что сейчас тебе хорошо. Сначала разберись глобально, кто ты и в чём твоё призвание, а уж потом строй карьеру, отношения и всё остальное — пока рано двигаться».

Сегодня сделаю один крошечный выбор «по себе» вместо автопилота: что надеть, что съесть, куда пойти или как провести 10 свободных минут.

Замечаю, как Нокшар обесценивает этот шаг («фигня, не о том») и мягко отвечаю от Алзара: «Для моего Источника сейчас важны как раз такие мелочи».

В конце дня отмечаю один момент, где я выбираю себя, а не чужой сценарий, и признаю его вкладом, а не капризом.

Даже маленький выбор «по себе» уже движение моей Орбиты, а не жалкая копия чужой.

Карта своих «хочу / не хочу»

Боль:

«На вопрос “чего ты хочешь” всегда отвечаю: “не знаю”, потому что столько лет живешь по сценарию “надо”, что свои “хочу” и “не хочу” будто стёрлись».

Нокшар шепчет:

«У нормальных людей всё давно понятно, а ты до сих пор не определишься».

«Делай, как продающие успешный успех, у них получилось же, значит и у тебя получится».

На 5–7 минут открываю чистую страницу и ставлю две колонки: «Хочу» и «Не хочу» — это маленькая личная карта движения по Арене.

Пишу по 3 пункта в каждую, не стараясь сделать «правильно»: можно начинать с бытового и смешного, лишь бы было честно. (Это всё для тебя!)

Отмечаю звёздочкой один пункт, который особенно отзывается, и задаю вопрос от Алтанай: «Что в этом пункте ближе к моим Эманай, а что к чужим ожиданиям?»

Выбираю один пункт из «не хочу», где могу сделать микродвижение на Арене (сказать маленькое «нет», отложить, переговориться).

Мои «хочу» и «не хочу» не каприз, а компас Алзара, который я шаг за шагом перенастраиваю с чужих карт на свой Путь.

Шаг к Эманай

Боль:

«Я вроде слышу слова про ценности и принципы, но мои Эманай размыты. То живу по чужим правилам, то срываюсь “по настроению”».

Шепот Нокшара:

«Какие ещё принципы, ты сначала стань нормальным человеком, а потом уже выпендривайся со своими ценностями, принципы для героев из кино, а ты не из кино. Давай доставку закажем, а?»

Включаю режим Алтанай: 5–10 минут просто наблюдаю за собой, как будто смотрю маленький фильм про свою жизнь со стороны.

Отмечаю моменты резонанса Струны: любые эпизоды радости, творчества, интереса или тихого «мне тут хорошо». Записываю пару слов в заметки.

Спрашиваю: «Что важного для меня проявилось в этих Сценах?» Так постепенно прорисовываются мои Эманай — ценности, которые не навязаны, а реально чувствуются из-

нутри.

Выбираю один маленький шаг на Арене, который поддержит это сегодня: жест, сообщение, граница, пауза, 10 минут на своё.

Мой Эманай состоит не из великих обещаний, а из маленьких честных шагов, которые я выбираю сегодня.

Кокон

Этот разворот нужен тем, кто не ленится, а застрял в тяжёлом Коконе: когда сил нет даже на простые вещи, а любые призывы «соберись» только сильнее давят. Здесь важно различить: где Нокшар шепчет: «ты просто слабый», а где на самом деле нужен минимум шага и максимум поддержки, в том числе со стороны специалистов.

У врачей и психологов похожие состояния описываются как эмоциональное выгорание, апатия или депрессия: человек чувствует себя истощённым и опустошённым, ему трудно включиться даже в простые дела, пропадает интерес к тому, что раньше радовало, усиливаются усталость, заторможенность и желание уйти ото всех. В таком Коконе даже умыться, выйти из дома или ответить на одно сообщение может быть подвигом, и задача этого разворота как раз в том, чтобы признать тяжесть состояния и снизить цену шага для Источника до самой посильной крошки, не требовать героизма и уж тем более не ругать себя за «недостаточную собранность».

Боли Кокона

«Чувствую постоянную усталость: просыпаюсь без сил, даже после выходных нет ощущения отдыха, каждое дело кажется чрезмерным и хочется только лежать»;

«То, что раньше радовало, больше не цепляет: хобби, встречи, фильмы, всё как через стекло, внутри пусто и всё равно, хочется только, чтобы меня оставили в покое»;

«Простые действия даются с огромным усилием: умыться, приготовить еду, ответить на сообщение, как будто поднимать тяжёлую плиту, поэтому я тяну до последнего или вообще не делаю»;

«Чувствую постоянное раздражение или, наоборот, пустоту: срываюсь на близких по мелочам или говорю себе, что чувств нет, всё надоело и ничего уже не изменится»;

«Всё чаще избегаю людей и задач: отменяю встречи, не беру трубку, прячусь в телефоне или сне, потому что нет ни сил, ни веры, что меня поймут и не осудят за это состояние»;

«С детства слышу, что депрессии «придумали в кино», и если тебе плохо и ничего не хочется, значит, ты просто “ленивая тварь”, а не человек в тяжёлом состоянии».

Кокон: сохранить искру Алзара

Кокон. Малейший шаг

Боль:

«Чувствую сильную усталость: просыпаюсь уже без сил, простые дела даются как подвиг, а вокруг только голоса про то, что “депрессии не бывает” и я просто “бездарный хлебушек”, “без хребта и омежка”».

Шепот Нокшара:

«Никакого Кокона нет, ты просто жижа. Живи полутрупом, только не показывайся на свет, а то и так клоуна кусок».

Признаю: «Сейчас это не лень, а тяжёлое состояние Коконана; моему Источнику плохо, и ему нужна помощь, а не наказание».

Выбираю один крошечный шаг Алзара на сегодня, настолько маленький, что за него почти стыдно: умыться, открыть окно, сменить футболку, написать одно честное слово в дневнике или другу.

Делаю только этот шаг и ставлю на нём точку: не продолжаю список дел, не требую от себя «раз уж поднимаюсь, сделаю всё», а прямо проговариваю: «На сегодня этого достаточно».

Если есть силы, задаю себе вопрос от Алтанай: «Какую поддержку я могу себе позволить: поговорить с близким, написать специалисту, попросить о помощи?» — и фиксирую один возможный контакт, без обязательства сделать это прямо сейчас.

Иногда Кокон подпитывается не только психикой, но и банальной нехваткой ресурсов тела: дефицитом витаминов, минералов, хроническим недосыпом. Врачи пишут, что при постоянной усталости и упадке сил полезно не только жалеть себя и снижать нагрузку, но и провериться: сдать базовые анализы, а уже затем по рекомендациям специалиста подобрать питание и, если нужно, добавки вроде магния, витаминов группы В, витамина D и омега-3, которые в исследованиях связаны с уменьшением усталости, тревоги и депрессивных симптомов.

Задача в Коконе — не «вырываться и начать сиять», а не дать ему разрастись до этой точки: раздувать искру Алзара хоть крошечными жестами, которые доступны прямо сейчас. Это может быть переплакать и перегоревать, пережа-

леть себя вместо того, чтобы добивать, назвать своё состояние вслух, попросить помощи у близких или специалистов и потихоньку выдерживать это «живое» состояние, а не отключаться от него окончательно.

Один честный крошечный шаг Алзара важнее, чем тысяча унижений от Нокшара.

Раны Арены

Этот разворот про те Раны Арены, которые оставили после себя не только шрамы, но и привычку смотреть на себя глазами прошлого: обид, насилия, унижений, провалов. Это не абстракция, а конкретные Сцены: семья, где унижали, школа, где стыдили, отношения, где предавали, работа, где ломали через выгорание и страх.

Флэшбеки возникают почти из ничего: одна фраза, тон, место или запах — и я снова там, в той Сцене, где меня унизили, предали или бросили; тело реагирует так, будто всё происходит прямо сейчас. Я умом могу повторять, что это было «давно и неправда», но внутри живу так, словно та версия меня застряла навсегда: боюсь радоваться и выделяться, выбираю людей и работу, которые подтверждают старую боль и держат Струну на одном и том же мрачном аккорде.

К этим Ранам почти всегда прилипают вина и стыд: «почему не ушёл(а) раньше», «почему не ответил(а)», «как я мог(ла) это допустить» и иногда они звучат громче, чем злость на тех, кто ранил, мешая признать своё право на сочувствие и поддержку.

Я стараюсь не вспоминать травмирующие Сцены, но тогда жизнь сужается: избегаю людей, тем, мест и возможностей, и Арена шаг за шагом становится всё меньше, хотя часть меня отчаянно хочет жить шире, чем тот старый опыт.

Страх после Ран Арены живёт как отдельное существо: головой понимаю, что сейчас нет той угрозы, но тело всё равно ждёт удара в близости («если подпущу — снова ранят»), в конфликте («если скажу «нет», меня бросят»), в успехе («если у меня получится, меня опять начнут ломать»).

И при этом важно помнить: я не голограмма из прошлого и не вечный пленник той Сцены; прошлое нельзя переписать, в каждый нынешний миг я делаю выбор, опираясь на Алзара, через эти маленькие шаги будущее потихоньку перестаёт быть копией старой раны превращая боль не в приговор, а в ЗНАНИЕ о своих границах и праве на другую жизнь.

Ритуалы прошлого опыта

Раны Арены: признать опыт

Боль:

«Со мной случилось то, чего «не должно было быть»: обесценивание, насилие, предательство, травля. До сих пор часть меня делает вид, что этого не было, или шепчет, что я всё сочинил и был слабаком»

Шепот Нокшара:

«Перестань драматизировать, у других было хуже, тебе вообще повезло»

«Если признаешь, что это была Рана, придётся что-то менять, а ты не вывезешь, делай вид, что всё нормально»

Выбираю одну Рану, конкретную Сцену, период или отношения.

На листе или в голове фиксирую её, без самообвинения: «Тогда со мной поступили так-то, и это действительно было больно».

Замечаю, какие фразы подсовывает Нокшар и рядом записываю фразу-поддержку от Алзара: «В тех условиях и с теми ресурсами я делал лучшее, что мог».

Задаю вопрос от Алтанай: «Какой один важный вывод или навык я вынес(ла) из этого опыта?» фиксирую его как часть своего опыта, а не как повод для вечного стыда.

Это действительно было больно. Рана часть моего опыта, но не вся история обо мне.

Раны Арены: безопасная новая Сцена

Боль:

«После того опыта страшно пробовать снова: новые отношения, команды, проекты. Любая новая Сцена всё равно закончится так же, безопаснее просто быть».

Шепот Нокшара:

«Сделаешь шаг и облажаешься, всё повторится один в один, так что лучше даже не начинай»;

«Живи поровнее и потише: высунешься и жизнь опять надаёт тебе по щам, кто, как не ты, знает, как оно бывает».

Вспоминаю одну сферу, где Рана до сих пор сдерживает: отношения, дружба, работа, творчество. Выбираю крошечную Сцену, а не сразу «новую жизнь» (написать одному человеку, сделать один маленький проект, выйти в одно новое место).

Спрашиваю себя: «Что сделает эту Сцену безопаснее для моего сегодняшнего Источника?» Отмечаю 1–2 условия (например, не идти одному, заранее оговорить границы, оставить себе право уйти).

Делаю один посильный шаг Алзара в эту сторону, соблюдая выбранные условия безопасности. Если становится слишком тревожно, разрешаю себе остановиться, не считая это провалом.

Фиксирую: «Чем эта Сцена отличалась от той старой? Что я сделал(а) по-другому?», так Алтанай видит не только риск, но и обновлённый опыт.

Я имею право на новые Сцены. Мой опыт идёт со мной как защита и знание, а не кандалы.

Ритуал тихой смелости

Ритуал: встретить страх не повторяя Сцену

Боль:

«Головой понимаю, что сейчас всё уже не так страшно, как тогда, но тело реагирует, будто всё повторится: сжимается горло, хочется спрятаться, исчезнуть из Сцены. Вместо живого выбора тянет согласиться на что угодно, лишь бы не было конфликта, отказа или боли»

Шепот Нокшара:

«Не лезь, оно тебе надо?»

«Молчи и терпи, не таких ломали»

«Высунешься, жизнь быстро напомним, где твоя будка»

«Страх — не сигнал, а выживалово! Смелые умирают пер-

ВЫМИ»



Замечаю вспышку страха и называю её: «Это не моя слабость, это старый страх поднялся из Раны Арены». Этим шагом Алтанай поднимает взгляд над Сценой.



На 3–5 вдохов осознанно включаю рационального себя:



перебираю в голове реальные последствия и отличия этой Сцены от той старой;



замечаю, что сейчас у меня больше ресурсов и выбора, чем тогда;



чтобы не провалиться в панику, тихо напеваю про себя любую простую детскую песенку или считалку, держу на ней часть внимания как на опоре, пока разум раскладывает происходящее по полочкам;



слежу за дыханием;



Спрашиваю себя: «Чего конкретно боится во мне Я того момента?», позволяю этому страху сформулироваться одной фразой в дневнике или мысленно.



Делаю один минимальный шаг Алзара, который поддер-

живает меня сегодня, не сценарий прошлого: сказать одно честное слово, задать уточняющий вопрос, попросить паузу, не соглашаться сразу.

Важно: шаг должен быть посильным, а не героическим.



В конце отмечаю: «Этот страх вырос из опыта, а не из моей «испорченности». Сегодня мой поступок был иным, чем в тот раз», Я считаю это вкладом в заживление Раны, а не «ничтожным» результатом.

Страх напоминает о прошлой Сцене, но решаю сейчас я. Мои Раны — опыт, а не потешный приговор.

Самоедство и вина

Этот глава про тех, кто привык кусать себя изнутри сильнее, чем другие. Самоедство и вина здесь живут как отдельный внутренний персонаж, который комментирует каждый шаг: «мог лучше», «опять всё испортил», «с тобой что-то не так».

Хроническая самокритика не помогает «взяться за ум», а наоборот, усиливает тревогу, выгорание и депрессивные состояния: энергия уходит не на посильные шаги, а на внутренний суд и бесконечное прокручивание ошибок. Постоянный внутренний критик связан с повышенным риском депрессии, тревожных расстройств и проблем с мотивацией.

В логике Пути Алзара это значит, что Нокшар захватывает не только Сцены, но и комментарии к ним: даже когда шаг сделан, его тут же объявляют «недостаточным» или «позорным». Задача этого разворота мягко вернуть на внутреннюю трибуну голос Алзара и взгляд Алтанай, дать себе право на живые, а не идеальные шаги.

Часто корни этого внутреннего судьи уходят в детские Сцены, где наказывали «зазря»: за слёзы, усталость, страх,

честный промах, а не за реальный проступок. Ребёнку приходилось слышать, что с ним «что-то не так» даже тогда, когда он просто был живым.

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.