



Марина Кенсаринова

Квантовый Я Время внутри нас

Марина Кенсаринова

Квантовый Я Время внутри нас

<https://litres.ru/74357283>

SelfPub; 2026

Аннотация

Время внутри нас: как перестать спешить и начать управлять своим ритмом

Мы привыкли думать, что времени всегда мало. Мы бежим, планируем, откладываем, догоняем. Дни сливаются в недели, недели в годы. Мы живём в режиме «надо успеть» — и при этом чувствуем, что жизнь проходит мимо. Но, возможно, проблема не во времени. А в том, как мы его воспринимаем. Эта книга не о тайм-менеджменте. Она о том, как перестать жить по чужим часам и начать слышать свой собственный ритм. О том, как через тело, дыхание и внимание вернуть себе контакт с настоящим моментом. Здесь нет сложных техник. Есть простые практики, живые примеры и честный разговор о том, почему мы чувствуем нехватку времени, хотя на самом деле его достаточно. Эта книга для тех, кто устал жить в режиме «успеть всё», кто хочет замедлиться и почувствовать себя, кто готов вернуть себе своё время и свою жизнь.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Марина Кенсаринова

Квантовый Я

Время внутри нас

Глава

Как перестать спешить и начать управлять своим ритмом
Марина Кенсаринова

Введение. Почему мы вечно спешим

Ты замечала, как быстро пролетает день? Ещё утро, а уже вечер. Ещё начало недели, а уже пятница. Годы летят, как будто кто-то нажал на ускорение. Мы привыкли думать, что времени всегда мало. Что мы не успеваем. Что жизнь проходит мимо. Мы бежим, планируем, откладываем, догоняем — и при этом чувствуем, что всё равно не успеваем. Но, возможно, проблема не во времени. Возможно, проблема в том, как мы его воспринимаем. Квантовая физика уже давно говорит, что время — это не жёсткая линия, а поле возможностей. Наше восприятие времени зависит от состояния, возраста и даже от того, насколько мы присутствуем в моменте. Мы не просто «живём во времени» — мы его создаём. Своим вниманием, своим выбором, своим дыханием. Эта книга

не про тайм-менеджмент. Она про то, как вернуть себе право на свой ритм. Как перестать жить в режиме «надо успеть» и начать жить в режиме «я здесь».

Глава 1. Откуда берётся чувство нехватки времени

В детстве время тянулось бесконечно. Лето казалось вечностью, а один день вмещал в себя столько событий, что их хватило бы на неделю. Почему так происходит? Потому что наше восприятие времени связано с количеством новых впечатлений. Когда жизнь становится рутинной, мозг перестаёт фиксировать события, и время сжимается. Дни становятся похожими друг на друга, и мы перестаём замечать их течение. Но чувство нехватки времени — это не ошибка часов. Это сигнал, что мы перестали жить в настоящем. Мы постоянно думаем о том, что нужно успеть, что мы опаздываем, что время уходит. Но время не уходит. Это мы уходим от времени. Мы бежим от себя, от своих чувств, от тишины. И чем быстрее мы бежим, тем быстрее оно заканчивается. Чтобы замедлить время, нужно перестать убегать. Нужно научиться быть в моменте. Заметить, как падает свет, как дышится, как чувствуется тело. Это не «потеря времени». Это возвращение к себе. И именно здесь начинается настоящее время.

Глава 2. Как время чувствуется в теле

Наше тело — идеальные часы. Оно чувствует время иначе, чем ум. Когда мы напряжены, время сжимается. Когда расслаблены — растягивается. Это не метафора. Это физио-

логия. Стресс запускает реакцию «бей или беги», и время ускоряется. Мы живём в режиме «надо успеть», и тело подстраивается под этот ритм. Сердце бьётся чаще, дыхание становится поверхностным, мышцы напрягаются. Мы перестаём чувствовать себя. Но тело не может бежать вечно. В какой-то момент оно начинает сигнализировать: болями в спине, тяжестью в плечах, бессонницей, отёками. Мы воспринимают эти сигналы как помехи, а они — единственный способ вернуть нас в настоящее. Когда мы замедляемся, тело выдыхает. Дыхание становится глубже. Мышцы расслабляются. Время перестаёт давить. Мы снова начинаем чувствовать: как бьётся сердце, как воздух входит в лёгкие, как ступают ноги по земле. Это и есть возвращение к себе. Через тело мы можем влиять на время. Через дыхание, через движение, через осознанное прикосновение. Это доступно каждому. Главное — сделать первый шаг.

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.