

Кира Бро

**МЕТОДИЧКА: КАК
ВЫЙТИ ИЗ
КАПКАНОВ И
ВЕРНУТЬ СЕБЕ
СЕБЯ**

Кира Бро

**МЕТОДИЧКА: КАК
ВЫЙТИ ИЗ КАПКАНОВ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ**

«Автор»

2026

Бро К.

МЕТОДИЧКА: КАК ВЫЙТИ ИЗ КАПКАНОВ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ / К. Бро — «Автор», 2026

Можно бесконечно медитировать на счастье и изобилие, но пока твоя батарейка слита, а мозг забит ментальным хламом — магия не сработает. Настоящая любовь и свобода всегда начинаются изнутри, но путь к ним преграждают ловушки системы. Кира Бро предлагает жёсткий, циничный прагматизм на службе у твоей души. Эта короткая методичка — пошаговый дефибриллятор для зачистки скрытых ментальных и гормональных капканов, о которых ты даже не подозреваешь. Хватит закрывать внешними вещами внутренние дыры. Пора вычистить мусор, вернуть себе контроль над жизнью и наконец-то ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ.

© Бро К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

МЕТОДИЧКА: КАК ВЫЙТИ ИЗ КАПКАНОВ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ

Глава

ВВЕДЕНИЕ

Всем привет, мои дорогие девчонки!

Если в данный момент вас не устраивает ваша жизнь и кажется, что в ней царят только хаос и анархия — не отчаивайтесь! Это далеко не приговор. Просто Вселенная всячески подсказывает вам, что пора бы сделать эту точку началом чего-то большего. Например, началом новой, счастливой, свободной жизни. Всё, что было ДО, — чистое **ВЫЖИВАНИЕ**. Пришло время закрыть эту главу и открыть совершенно новую, чистую страницу, где правила игры будете диктовать вы.

Мне очень хорошо знакомо твоё состояние. Знаю — плавала! Боль, смятение, уныние, безнадёга... И нет ни спасения, ни передышки от этого «рога изобилия», который осыпает тебя всё новыми и новыми неприятностями. Ты пуста, обессилена, мечешься, как зверь в клетке, думая вырваться, а в итоге дорываешь куски плоти о железные прутья. Во всех сферах жизни полный провал или неудовлетворённость. Да и сама жизнь колесит по беличьему кругу с языком на плече от усталости и выгорания. Тело зажато в тиски, а мозг орёт благим матом и дико пульсирует.

Но именно здесь, в этой самой точке — **ОСТАНОВИСЬ**. Сделай глубокий вдох (да-да, именно сейчас, не отлынивая и не считая это глупой избитой рекомендацией), немного задержи дыхание и медленно выдохни. Если не успокоилась и не притормозила бег мыслей — повтори. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебя коснулся хотя бы небольшой штиль. Теперь ты готова услышать меня.

В мире полно информации, подобной моей. Но все мы ищем человека или любой другой источник, чьи мысли или опыт откликнутся именно нам. Я бы хотела внести свою лепту в этот информационный поток, и буду очень рада, если мои наблюдения станут для кого-то хотя бы просто глотком свежего воздуха.

Наша самая главная ошибка в том, что мы ищем спасение во внешних обстоятельствах. *«Вот будет у меня много денег — тогда и жизнь заиграет яркими красками. Вот встречу хорошего мужчину — и всё наладится. Вот осуществлю свои мечты — и будет мне счастье».*

Вынуждена огорчить и разочаровать: **НЕ БУДЕТ**.

Счастье — категория **ВНУТРЕННЯЯ**, и оно не зависит от внешних декораций. Все материальные блага, чувства и люди будут просто лететь в бездонную воронку, безуспешно пытаясь заполнить бесконечную пустоту. А заполнить её способна **ТОЛЬКО ТЫ САМА. СОБОЙ**. В противном случае тебе всегда и всего будет мало: недостаточно красива, недостаточно денег, недостаточно сильно любит.

Мы судорожно ищем выходы, но натываемся на глухие стены и пытаемся проломить их лбом. От этого устаём и обессиливаем ещё больше. А нужно всего лишь посмотреть вверх — на небо, и **ВНУТРЬ** — в себя. Все ответы находятся там. Самое интересное, что ты давно их знаешь. Они **ВСЕГДА** были на поверхности. И ларчик-то даже не «просто открывался», а вовсе не был закрыт.

Мы годами пытаемся откопать тайные истины и глубинные смыслы, думая, что они надёжно спрятаны от наших глаз и ума. В какой-то степени это верно, и дальше мы увидим, почему так происходит. Но на самом деле эти истины всегда были «вшиты» в нас, в наше

сознание, в нашу ДНК. Просто под действием внешнего шума и постоянного стресса мы физически теряем способность увидеть и услышать правду.

Поэтому наша главная задача — **ЗАМЕДЛИТЬСЯ, ОСТАНОВИТЬСЯ, ВЫДОХНУТЬ** и **УСМИРИТЬ БЕСКОНЕЧНО БЕГУЩИЙ ТАБУН КОНЕЙ**. И в этой звенящей тишине наконец-то услышать СЕБЯ.

В следующих главах мы детально рассмотрим, как это драгоценное «СЕБЯ» ювелирно опутывается кандалами, замуровывается в бетонные стены, и как взорвать эту скалу изнутри, выпустив, наконец, на волю свой яркий, ослепительный свет.

ГЛАВА 1. ТОТАЛЬНЫЕ ПЛЕННИКИ СТЕРЕОТИПОВ И СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Стереотипное горе из детства

Ну а теперь, мои хорошие, погнали смотреть, как наша привычная жизнь (она же — система) прошивает наш жёсткий диск (он же — мозг) бесконечными программами и стереотипами. Пристегните ремни — будет штормить!

Наверняка кто-то из вас помнит, как в детстве мы абсолютно спокойно и с любопытством наблюдали, когда хоронили родственников. Это воспринималось естественно: человек просто уснул и перешёл в другую реальность (на небо), а тело закопали в землю. И ни у кого из детей не возникало желания убиваться от горя, причитать над гробом и носить траур. Просто в детстве наш мозг ещё не завален грудой житейского хлама, и мы, пусть даже подсознательно, помним, откуда пришли и куда уходим.

Но время идёт, привязанности растут, стереотипы закрепляются. Мы не чувствуем, а **ЗАПОМИНАЕМ**: умер дедушка — это обязательно слёзы, горе и страдания на десять лет вперёд.

Вот уж не знаю, была ли гримзой моя бабушка, но после дедушкиной кончины она честно сказала: *«Ну и хрен с ним, теперь хоть на почте настоюсь!»*. Потому что дедушка был очень исполнительным в плане супружеского долга до глубокой старости, в связи с чем дико ревновал свою красавицу ко всем полудохлым дедам во дворе и устраивал итальянские разборки, если она где-то задерживалась.

И вот этими искусственными страданиями прошита вся философия нашей жизни. *«Не смейся — плакать будешь»*, *«за счастье надо платить»*, *«Бог терпел и нам велел»*, *«бьёт — значит любит»* — и так до бесконечности, пока мы наконец не поверим, что это и есть наша единственная и неизбежная реальность. Все же так живут!

Да даже творчество и музыка изобильно пестрят слезами и драмой. Что ни послушай — везде разрыв аорты от боли и заунывные душевные терзания с надрывом в голосе. И как же это в нас откликается! Прямо так и хочется поглубже расковырять свои раны и упиться страданиями под очередной грустный трек.

Но это ещё полбеда. Потом, как в лесу: чем дальше, тем страшнее. Нас не только приучают к стереотипному горю, но... и к стереотипной радости!

Навязанный чек-лист счастья

Мы приходим во взрослую жизнь с уже готовым набором концентрированного «счастья»: машина, квартира, престижная работа, бизнес, муж и дети строго к тридцати годам, отдых на море два раза в год и далее по списку. Если чего-то из этого чек-листа у тебя нет, в ту же секунду автоматически включаются «ущербность» и жёсткий дефицит.

Заметьте, девчули: этот дефицит не ваш собственный. Он возник просто потому, что Марьянна из третьего подъезда прожила жизнь и поэтому точно знает, что именно нужно тебе для счастья.

А ведь далеко не все хотят замуж и детей (да-да, это тоже стереотип системы!). Не всем нужна машина, а для «престижной» офисной работы кто-то и вовсе лицом и способностями

не вышел — просто потому, что пришёл в этот мир сочинять музыку, шить платья или писать картины.

Но система диктует своё: мы свято верим, что обладать брендами и атрибутами роскоши — это предел мечтаний, невероятное счастье и крутизна. В противном случае ты просто лузер на обочине жизни. И вот мы судорожно впрягаемся в эту чужую гонку за «успешным успехом», пашем как не в себя и выгораем дотла, достигая в итоге вообще не своих целей.

Но самое страшное происходит потом. Мозг не просто запоминает эти шаблоны — он намертво зашивает их в наше физическое тело. Психика и гормоны срастаются в единый монолит. И твоя стереотипная обида, навязанный стресс или искусственная радость превращаются в чистую биологическую тюрьму на уровне гормонов...

Давайте честно: **зависть — это самое ядовитое, разрушительное и выжигающее чувство на свете.** Когда ты смотришь на чужую квартиру, идеального мужа или бизнес и исходишь желчью, внутри тебя запускается ядерный реактор, который круглосуточно вырабатывает кортизол. Ты сливаешь туда всю свою жизненную энергию. Ты буквально добровольно пьёшь яд и ждёшь, что поплохеет Марьванне, которая выставила эту фотку в инсту. Но плохеет только твоему телу. Зависть — это абсолютный маркер дефицита, крик твоего Эго: *«У неё есть, а у меня нет, значит я ущербная!»*. И ты бежишь на маркетплейс скупать фигню, чтобы хоть на пять минут заглушить этот внутренний зуд.

Внутренний наркотрафик и «бабочки» в животе

Ну что, девчонки, едем дальше! Давайте приоткроем завесу и снимем трагический мистицизм с кармы, «Божьего наказания», несчастной доли и посмотрим, как это работает на самом деле. Начнем, пожалуй, с обид.

Так как мы большие любительницы коллекционировать этот артефакт, то с самого рождения в нашем подвале обид накапливается великое множество. Начинается всё со стандартного «мама игрушку не купила», а конца у этого аттракциона нет. Вы наверняка замечали: вспоминаешь то, что было лет двадцать назад, а боль пронзает такая, будто оплеуху тебе отнесли прямо сейчас. Знакомо? Начинает подниматься жгучая волна по телу, сердце щемит, а слёзы готовы разразиться ливнем. И как же жалко-то себя становится!

И вот мы изо дня в день прокручиваем этот красочный калейдоскоп, получая всё новый и новый больноукий укол в сердце. И абсолютно не подозреваем, что этот укол подобен дозе «кайфа». Только его содержимое — наши собственные гормоны.

Давайте глянем, как устроен этот внутренний наркотрафик.

Когда-то в детстве произошло событие — например, мама не купила куклу. В твоей светлой головушке мгновенно сшилась нейронная связь, а тело послушно бахнуло в кровь ядренный коктейль из гормонов стресса. Твой биологический скафандр запомнил эту вспышку. И всё, капкан захлопнулся.

Каждый раз, доставая из архива подсознания эту старую обиду, ты автоматически заставляешь свой биореактор выдавать ту же самую химическую дозу. То есть: мозг вспомнил, тело отозвалось неприятными ощущениями. И для мозга нет абсолютно никакой разницы, когда это произошло — сейчас или было ещё до Новой эры, результат один: больно. А со временем ты перестаёшь замечать, как снова и снова берёшь билет на этот нескончаемый аттракцион.

МЫ ПРИВЫКАЕМ К БОЛИ.

Наши мозг и тело превращаются в системных токсикоманов, требующих свежего кортизола 24/7. А ты в это время с удовольствием выжимаешь газ в пол по автобану страданий и думаешь: *«Ох, карма у меня такая, Бог наказывает!»*. А на самом деле мы наказываем себя сами. Чистым мазохизмом, просто чтобы биореактор получил свою привычную дозу гормонального стресса.

Думаем, что жертвы обстоятельств и несправедливости, а на самом деле — жертвы собственного тела.

Точно такая же «химическая тюрьма» формируется и в отношениях, которые мы свято чтим истинной любовью, а пресловутыми «бабочками в животе» называем банальную реакцию нашего тела на опасность.

Я тоже раньше думала: «

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.