



**Лэй Энстазия**

**Осознанность в когнитивном  
программировании сознания**

# **Лэй Энстазия**

## **Осознанность в когнитивном программировании сознания**

*<https://litres.ru/74415592>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Это книга-инструкция по взлому собственной операционной системы. Автор, когнитивный программист, утверждает: мы живём на автомате, управляемые чужими программами — интроектами. Осознанность здесь не созерцание, а мета-позиция и инструмент деконструкции, позволяющий увидеть свои когнитивные карты и остановить автоматические реакции. В центре — триада сознания: внимание (энергия), интуиция (компас) и осознанность (наблюдатель). Книга даёт практики работы с телом, дыханием, эмоциями и внутренним диалогом, а главный инструмент — когнитивная памятка, переписывающая старые сценарии. Отдельные главы посвящены реконструкции прошлого, конструированию будущего, коллективной осознанности в компаниях и использованию ИИ как зеркала для слепых зон. Это манифест о том, что свобода — не отсутствие ограничений, а способность выбирать свою реакцию каждый момент. Для тех, кто готов перестать быть жертвой и стать архитектором своей реальности.

# Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Введение: Осознанность как точка невозврата | 4  |
| Глава 1. Осознанность и зеркальный мир      | 9  |
| Глава 2. Осознанность и триада сознания:    | 14 |
| Внимание, Интуиция, Осознанность            |    |
| Г                                           | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 21 |

# **Лэй Энстазия Осознанность в когнитивном программировании сознания**

## **Введение: Осознанность как точка невозврата**

От автоматизма к наблюдению. Почему осознанность — это не состояние, а инструмент трансформации.

Добро пожаловать в пространство, где привычные рамки мышления подвергаются радикальной трансформации. Меня зовут Лэй Энстазия, и я — когнитивный программист. Это не звание и не должность. Это состояние. Способность видеть сознание как динамичную систему, которую можно исследовать, понимать и — да — перепрограммировать. Ты стоишь на пороге. За ним — не просто новая информация. За ним — точка невозврата.

Осознанность — это не практика, которую можно «попробовать» и отложить. Это порог, переступив который, невоз-

можно вернуться к прежней слепоте. Тот, кто однажды увидел, как работает его ум, как тело откликается на эмоции, как сознание окрашивает реальность, уже не сможет «развидеть» это. Это не выбор — это неизбежность для того, кто начал смотреть. Пробуждение — это не просто открытие глаз. Это отказ от фантазии под названием «реальность». Это сбрасывание с себя гор обмана, которыми ты был опутан с детства.

До этого момента ты жил в автоматизме. Ты — автомат, который считает себя личностью. Твоё сознание — это поток автоматических мыслей, эмоций и реакций, и ты даже не подозреваешь, что являешься их рабом. Твои когнитивные карты зацементированы, нейронные сети протоптаны до состояния глубокой колеи, а ты считаешь эту колею своей личностью. Каждое утро ты просыпаешься и загружаешь одну и ту же программу. Каждый день ты реагируешь на мир так, как реагировал вчера, год назад, в детстве. Ты думаешь, что это ты. Но это не ты. Это твои интроекты.

Интроекты — это информационные источники, которые ты запечатлел и стал ими. Это не твои мысли — это мысли, которые поселились в тебе. Ты принимаешь их за свои желания, за свои страхи, за свою личность. Ты носишь их как старую, тесную одежду, которую тебе надели в детстве, и даже не замечаешь, что она давно не твоя. Социальные интроекты — это нарративы, условные когнитивные карты поведения, по которым существует общество. Они — загрязне-

ние реальности. Они — источник вихрей и бурь твоего индивидуального сознания.

Ты всегда остаёшься собой, потому что менять интроектированные когнитивные карты долго и не на что. Это не просто слова. Это формула твоего застоя. Ты не меняешься, потому что не знаешь, что можно меняться. Ты не видишь, что можно видеть. Ты просто... существуешь. На автомате. В состоянии сна наяву.

Но есть рычаг. Есть инструмент, с помощью которого можно взломать собственную операционную систему. И этот инструмент — осознанность.

Осознанность — это не состояние покоя, которого нужно достичь. Это не медитативный транс, не расслабление и не уход от реальности. Это способность занять мета-позицию. Увидеть свои мысли, эмоции и реакции со стороны, не сливаясь с ними. Это возможность остановить бесконечный автоматический каскад: стимул — аффект — эмоция — вербализация — поведение. И в этой остановке — увидеть, что за реакцией стоит не «ты», а интроект, который когда-то был запечатлён.

В основе этого процесса лежит тесное взаимодействие трёх ключевых компонентов: внимание, интуиция и осознанность. Внимание — это инструмент, через который мы отбираем информацию из внешнего и внутреннего мира. Интуиция — это внутренний компас, который помогает нам считывать наиболее релевантные пути. Осознанность — это

мета-позиция, которая позволяет нам увидеть всю картину целиком.

Именно осознанность превращает внимание из пассивного регистратора в активный инструмент трансформации. Когда внимание, интуиция и осознанность работают вместе, они превращают тебя из пассивного наблюдателя в активного создателя собственной реальности. Ты перестаёшь просто реагировать на мир — ты начинаешь его конструировать. Ты перестаёшь быть жертвой своих мыслей — ты становишься их программистом.

Почему осознанность — это точка невозврата? Потому что она лишает тебя иллюзии контроля, но даёт тебе настоящую власть. Она разрушает старые нарративы, но открывает пространство для создания новых. Тот, кто начал наблюдать, уже не может перестать. Это похоже на резонанс или глитч сознания — однажды заметив его, ты начинаешь видеть его везде. Осознанность — это не пункт назначения, а постоянное движение, бесконечный путь.

Ты не можешь управлять миром напрямую. Но ты можешь управлять своим вниманием. Ты не можешь заставить интуицию говорить — но ты можешь научиться её слышать. Ты не можешь отключить автоматические реакции — но ты можешь научиться их видеть.

Эта книга для тех, кто готов переступить порог. Она не даст тебе ответов — она даст тебе инструменты. Она не успокоит — она пробудит. Она не научит тебя «быть счастли-

вым» — она научит тебя быть.

Точка невозврата — это не страшно. Это единственное место, где начинается настоящая жизнь. Ты уже переступил её, просто начав читать.

# Глава 1. Осознанность и зеркальный мир

Человеческое сознание — это зеркало. Но не простое. Не то, в которое смотрятся, чтобы увидеть лицо.

Это зеркало, в котором отражаются другие зеркала.

Ты не рождаешься личностью. Ты собираешься из отражений. Мать, отец, первый учитель, первая обида, первый страх — всё это зеркала, которые ты впустил и которые теперь говорят от твоего имени. Ты считаешь их собой. Но ты — лишь комната, в которой эти зеркала висят.

Добро пожаловать в пространство, где возможности человеческого сознания обретают новый смысл, а привычные рамки мышления подвергаются радикальной трансформации. Я — когнитивный программист. Ты — добровольный исследователь, только что спустившийся в подкапотное пространство своего разума. Пристёгивайся: мы будем ковырять, калибровать и перепрошивать самые неожиданные «глюки» твоего восприятия.

**Что такое осознанность в терминах когнитивного программирования**

В когнитивном программировании осознанность — это не состояние покоя и не медитативный транс. Это способность занять мета-позицию по отношению к собственным

когнитивным картам. Это умение увидеть зеркало как зеркало, а не принимать отражение за реальность.

Осознанность — это инструмент деконструкции. Она позволяет остановить автоматический каскад: стимул — эффект — эмоция — вербализация — поведение. И в этой остановке — увидеть, что за реакцией стоит не «ты», а интроект, который когда-то был запечатлён.

Наше восприятие мира формируется через систему направленного внимания, интуитивных откликов и осознанного саморефлексирования. Внимание, как ключевой инструмент, способно не только фиксировать информацию, но и трансформировать её, позволяя создавать альтернативные реальности внутри нашей субъективной реальности. Именно через эту способность мы можем «переписывать» старые сценарии, устранять внутренние конфликты и выстраивать новую, более гармоничную модель поведения и мышления.

Сознание — это чёрный ящик. Осознанность — это фонарик, который ты направляешь внутрь этого ящика. Ты не меняешь стимулы — ты меняешь реакцию на них. Ты не управляешь миром — ты управляешь своим отражением мира.

### **«Я» как наблюдатель и «Я» как наблюдаемое**

Раздвоение. Это не патология. Это базовая конструкция сознания.

Внутри тебя всегда есть как минимум два «Я». Первое — это тот, кто действует, реагирует, боится, злится, радуется. Это персона, фасад, ложное эго — собранное из интроектов

прошлого. Второе — это тот, кто на это смотрит. Наблюдатель. Свидетель. Тот, кто не сливается с эмоцией, а видит её.

Осознанность и есть способность удерживать это второе «Я» в фокусе. Не для того чтобы подавить первое, а чтобы увидеть: первое «Я» — это не ты. Это твой архив. Твоя история. Твоя программа.

Человеческое сознание — это энергетический коммуникатор с визуально-вербальным интерпретатором. Ты — не интерпретатор. Ты — тот, кто видит интерпретатора.

Пробуждение — это не просто открытие глаз. Это отказ от фантазии под названием «реальность». Это сбрасывание с себя гор обмана. Человек, сбрасывая с себя горы обмана, перестаёт умом цепляться за интроекты прошлого. Но возвращаясь в социум, он продолжает играть сам с собой в пробуждение — и в этом кроется главный парадокс.

## **Множественность личности**

Личность не едина. Личность — это множество.

В каждом человеке — сотни и тысячи отражений. Одни — деструктивные, другие — оптимальные. Одни — из детства, другие — из недавних травм, третьи — из книг и фильмов, которые стали частью внутреннего диалога. Все мы с вами — своего рода биологические компьютеры. И если наш мозг иногда зависает или работает не так, как нужно, почему бы не исправить это с помощью самых современных инструментов?

Ты не выбирал эти отражения. Они влетели в тебя через

анализаторы чувств: через взгляд матери, через голос отца, через слово учителя. Они стали твоими когнитивными картами. Они зацементировались в нейронных сетях. И теперь ты считаешь их своей личностью.

Но личность — это не монолит. Это собрание голосов. И осознанность — это умение различить, чей голос звучит в данный момент. Голос деструктивной матери? Голос спасателя? Голос жертвы? Голос того, кто хочет власти?

Пока ты не различишь голоса — ты их раб.

**Почему осознанность невозможна без рефлексии интроектов**

Интроект. Ключевое понятие. Это информационный источник, который ты запечатлел и стал им. Это не твоя мысль — это мысль, которая поселилась в тебе и начала говорить от твоего имени.

Интроекты — это программы. Одни — устаревшие, деструктивные, создающие повторяющиеся сценарии боли. Другие — ресурсные, поддерживающие, помогающие выживать.

Осознанность без рефлексии интроектов невозможна, потому что нельзя увидеть то, что считаешь собой. Пока интроект не распознан как интроект — он остаётся «тобой». Он управляет тобой изнутри, а ты думаешь, что это твой выбор.

Рефлексия интроектов — это не анализ. Это узнавание. Ты смотришь на свою реакцию и говоришь: «Это не я. Это голос моей матери. Это страх, который она вложила». И в

этом узнавании — освобождение.

Наши мысли, эмоции и воспоминания — это набор когнитивных карт, нарративов, которые мы создаём на протяжении всей жизни, зачастую неосознанно закрепляя в них как позитивный, так и негативный опыт. Когнитивное программирование сознания — это методика, позволяющая целенаправленно изменить эти карты, переписать травматичные сценарии прошлого и установить новые, оптимальные установки.

Интроект — это отражение, которое ты принял за своё лицо. Осознанность — это момент, когда ты отводишь взгляд от отражения и видишь само зеркало.

Ты — не то, что ты думаешь о себе. Ты — не то, что другие думают о тебе. Ты — пространство, в котором появляются мысли. Ты — зеркало, в котором отражаются отражения.

Осознанность начинается с простого вопроса: «Кто сейчас говорит?» Не «что я чувствую?», а «кто во мне это чувствует?»

Ответ на этот вопрос — вход в зеркальный мир.  
Добро пожаловать.

## **Глава 2. Осознанность и триада сознания: Внимание, Интуиция, Осознанность**

Сознание не монолитно. Оно собирается из трёх сил, которые либо работают в связке, либо воюют друг с другом.

Внимание, интуиция и осознанность — это не просто слова. Это три рычага, три инструмента, три точки входа в собственную операционную систему. Человек, у которого эти три силы разбалансированы, живёт в автоматизме. Он реагирует, но не выбирает. Он чувствует, но не понимает откуда. Он думает, но не знает, кто в нём думает.

Триада — это не теория. Это базовая архитектура осознанного существования. Ты уже знаешь, что личность — это множество зеркал, отражений, интроектов. Теперь мы разберём, как эти зеркала можно поворачивать. Не для того чтобы разбить их, а для того чтобы увидеть, что за ними.

### **Внимание как катализатор энергии**

Внимание — это не просто фокус. Это катализатор. Оно не просто направляет энергию — оно создаёт её. Внимание — это первичная форма жизни. Оно никогда не останавливается. Человек может спать, бодрствовать или находиться в трансе — внимание продолжается всегда.

Куда ты направляешь внимание — туда течёт энергия. Во-

круг объекта внимания создаётся энергия. Внимание решает, как пополнить запасы энергии. Внимание принимает образ расхода энергии. Это не метафора. Это закон работы сознания. Ты не можешь управлять миром напрямую — ты можешь управлять только тем, на что направляешь внимание. И это меняет всё.

Внимание = энергия. Это не про бизнес. Это про то, что внимание — это первичный ресурс. Тот, кто управляет своим вниманием, управляет своей реальностью.

Но есть нюанс. Внимание находится вне нашего управления. Парадокс? Нет. Ты не можешь захотеть обратить внимание на что-то — это просто происходит. Но ты можешь наблюдать за тем, куда оно направляется. И в этом наблюдении — первый шаг к управлению.

Когда мы начинаем наблюдать за дыханием, мы забираем внимание из других источников. Каждый раз, когда стимул реальности проявляется в психическом и материальном, он начинает поглощать наше внимание, создавая дисбаланс наших собственных сил. Внимание постоянно и фиксированно, и в самой эффективной форме оно представляет собой интуитивное решение задачи — здесь и сейчас, без эмоциональных колебаний.

### **Интуиция как внутренний компас**

Интуиция — это не мистика. Это проводник. Она позволяет тебе быстро оценить, насколько выбранная альтернативная реальность соответствует твоим внутренним возмож-

ностям. Интуиция — это не голос свыше. Это сжатый опыт. Это когнитивная карта, которая работает быстрее, чем ты успеваешь её осознать.

Интуиция — это способность ума обрабатывать информацию без участия сознательного контроля. Это не противоположность логике. Это её ускоренная версия. Ты не выбираешь, что тебе подсказывает интуиция — она просто приходит. Но ты можешь научиться ей доверять.

Доверие интуиции — это не слепая вера. Это умение считывать сигналы тела и ума, которые не прошли через фильтр вербализации. Это способность чувствовать, куда ведёт реальность, прежде чем ты сможешь это объяснить.

Интуиция — это компас. Но компас работает только тогда, когда ты остановился и прислушался. Если ты бежишь — ты его не слышишь. Наше восприятие мира формируется через систему направленного внимания, интуитивных откликов и осознанного саморефлексирования.

### **Осознанность как мета-позиция**

Осознанность — это не состояние. Это мета-позиция. Это способность наблюдать за собственными мыслями, эмоциями и реакциями со стороны. Это не сливание с эмоцией и не подавление её. Это видение её.

Осознанность позволяет остановить автоматические схемы поведения. Она даёт возможность выявить устаревшие нарративы и принять решение об их трансформации. Пока ты слит с эмоцией — ты ею управляем. Как только ты ви-

дишь эмоцию как объект наблюдения — ты перестаёшь быть её рабом. Осознанность — это пространство между стимулом и реакцией. В этом пространстве — свобода.

Осознанность — это не пассивное созерцание. Это активное управление качеством информации, которую ты впускаешь в себя. Это умение отличать полезные мысли от устаревших, свои голоса от чужих интроектов.

В когнитивном программировании осознанность позволяет занять мета-позицию по отношению к собственным когнитивным картам. Это умение увидеть зеркало как зеркало, а не принимать отражение за реальность. Осознанность — это инструмент деконструкции. Она позволяет остановить автоматический каскад: стимул — аффект — эмоция — вербализация — поведение. И в этой остановке — увидеть, что за реакцией стоит не «ты», а интроект, который когда-то был запечатлён.

### **Синтез трёх сил**

Теперь самое важное: внимание, интуиция и осознанность не работают по отдельности. Когда они работают вместе, они превращают тебя из пассивного наблюдателя в активного создателя собственной реальности.

Вот как это выглядит в действии:

- Внимание выбирает, куда смотреть.
- Интуиция подсказывает, что важно.
- Осознанность позволяет увидеть, почему это важно и что с этим делать.

Это не линейный процесс. Это петля. Внимание фиксирует сигнал. Интуиция даёт отклик. Осознанность анализирует этот отклик и корректирует внимание. И так — бесконечно.

Триада — это инструмент конструирования альтернативных реальностей. Ты не просто реагируешь на мир — ты выбираешь, какую информацию принимать, как её интерпретировать и какие изменения внедрять. Именно через эту способность мы можем «переписывать» старые сценарии, устранять внутренние конфликты и выстраивать новую, более гармоничную модель поведения и мышления.

Когда мы создаём альтернативные реальности, мы смотрим, где находится наше настоящее желание. Модификация реальности — это постоянный процесс перерождения. Когда наша фантазия растворяется под напором новых впечатлений и перестаёт удовлетворять потребности, мы обращаем взор на альтернативные реальности, сконструированные ранее. Если что-то не получается, это не наше — мы теряем это как шелуху, и на нас нарастает новая.

Ты не можешь управлять миром. Но ты можешь управлять своим вниманием.

Ты не можешь заставить интуицию говорить — но ты можешь научиться её слышать.

Ты не можешь отключить автоматические реакции — но ты можешь научиться их видеть.

Триада — это не теория. Это практика. Каждый день. Каждый момент. Каждый вдох.

Начни с малого. Заметь, куда направлено твоё внимание прямо сейчас. Прислушайся к тому, что подсказывает тело. И посмотри на это со стороны.

Это и есть вход в триаду.

**Г**

# 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.