

Для Атма

# Обратный отсчёт



# Лия Аتما

## Обратный отсчёт

<https://litres.ru/74415797>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Книга «Обратный отсчёт» — предлагает истинно волшебный подход.

Представьте: не сначала достигать, не сначала бороться и ждать, а сначала прожить то состояние, когда желаемое уже стало частью вашей жизни. Войти в него, полностью раствориться в радости обладания, окутать себя эмоциями того, что вы уже имеете то самое заветное, что казалось таким далеким и недостижимым.

Вот в чём волшебство — обратный отсчёт начинается не с «старт», как всегда, а с финальной точки. Вы словно начинаетесь с финиша, наслаждаясь победой, внутренним светом и удовлетворением. И только после того, как ваше сердце и разум полностью погружены в это состояние, волшебным образом желание начинает входить в вашу реальность, словно по мановению невидимой волны.

В книге описаны реальные истории людей, которые применяли технику.

# Содержание

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ,<br>КОГДА ВЫ ПЕРЕСТАЁТЕ ЗА НИМИ<br>ГОНЯТЬСЯ? | 4  |
| ВСТУПЛЕНИЕ: ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ НАОБОРОТ?                                          | 5  |
| ГЛАВА I: ЖЕЛАНИЕ — ЭТО НЕ КАПРИЗ,<br>ЭТО СИГНАЛ                              | 6  |
| ГЛАВА II: ТРИ МИФА, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ<br>ВАМ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ                  | 9  |
| ГЛАВА III: СОСТОЯНИЕ ОБЛАДАНИЯ —<br>КАК ЭТО РАБОТАЕТ?                        | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                            | 16 |

# **Лия Атма**

## **Обратный отсчёт**

**ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ  
МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ,  
КОГДА ВЫ ПЕРЕСТАЁТЕ  
ЗА НИМИ ГОНЯТЬСЯ?**

# ВСТУПЛЕНИЕ: ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ НАОБОРОТ?

Представьте: вы стоите на финише марафона. Медаль на груди, сердце колотится от радости, друзья обнимают. Вы чувствуете это прямо сейчас — усталость в мышцах, гордость, облегчение. А теперь — сюрприз. Вы ещё даже не начали бежать.

Звучит безумно? Именно так работает «обратный отсчёт».

Обычно нас учат: хочешь — иди и добивайся. Ставь цели, пиши планы, терпи, борись, не сдавайся. Мы бежим за мечтами, как за уходящим автобусом, задыхаясь и надеясь успеть.

Но что если секрет не в беге, а в том, чтобы сначала почувствовать себя уже прибывшим?

Что если мозг не видит разницы между реальностью и тем, что вы проживаете внутри? Что если учёные уже доказали: эмоции формируют реальность быстрее, чем действия?

Добро пожаловать в путешествие с конца. Здесь не нужно бороться. **Здесь нужно почувствовать.**

# ГЛАВА I: ЖЕЛАНИЕ — ЭТО НЕ КАПРИЗ, ЭТО СИГНАЛ

Почему мы вообще чего-то хотим?

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берутся желания? Почему одного тянет в горы, другого — к музыке, третьего — просто домой, где тихо и уютно?

Психолог Абрахам Маслоу в 1943 году создал знаменитую пирамиду потребностей. Она объясняет, почему человек не может мечтать о самореализации, когда у него урчит в животе. И почему даже сытый, успешный и любимый вдруг впадает в кризис смысла.

Вот как это работает:

## **Уровень 1: Выживание**

Еда, сон, тепло. Звучит просто? Но пока организм в режиме «выжить», всё остальное — роскошь.

Что говорит наука: Нейробиолог Роберт Сапольски (Стэнфорд) доказал: хронический стресс блокирует префронтальную кору — зону мозга, отвечающую за планирование и мечты. Если вы в тревоге — мозг буквально не даёт вам хотеть большего. Он занят спасением.

## **Уровень 2: Безопасность**

Крыша над головой, стабильность, предсказуемость.

*История Светы:*

Света работала дизайнером в агентстве. Платили вовремя, коллеги нормальные. Но душа молчала. Она мечтала о своей студии, но каждый раз находила причину отложить: «А вдруг не получится? А если заказов не будет?»

Страх потерять безопасность держал её три года. Пока однажды она не спросила себя: «Какой ценой я покупаю эту стабильность? Ценой себя?»

Через полгода у неё была своя студия. Первые месяцы были тяжёлыми. Но каждое утро она просыпалась со словами: «Я живу свою жизнь».

### **Уровень 3: Любовь и принадлежность**

Друзья, семья, «свои люди». Мы социальные существа — одиночество убивает буквально.

Эксперимент Джона Качиоппо (Чикагский университет, 2010): Одиноким людям имеют на 26% выше риск преждевременной смерти. Мозг воспринимает социальную изоляцию как физическую угрозу.

Желание быть нужным, услышанным, любимым — не слабость. Это биология.

### **Уровень 4: Уважение**

Признание, успех, компетентность. Хочется не просто быть — хочется быть значимым.

#### *История Димы:*

Дима построил бизнес с нуля. Деньги были, машина, квартира. Но когда он приходил в ресторан один, официанты здоровались вежливо, но без уважения.

Он понял: ему не хватало не денег. Ему не хватало ощущения, что его усилия ценят. Когда он начал делиться опытом с молодыми предпринимателями, всё изменилось. Не снаружи — внутри.

### **Уровень 5: Самоактуализация**

Стать собой. Раскрыть потенциал. Жить не по чужому сценарию.

Маслоу утверждал: только 2% людей достигают этого уровня. Почему? Потому что большинство застревает на предыдущих — в страхах, долгах, чужих ожиданиях.

Но вот что важно: желания с пятого уровня самые сильные. Потому что они идут не от страха потерять, а от жажды стать.



# ГЛАВА II: ТРИ МИФА, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ВАМ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

Прежде чем начать — один вопрос

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые люди получают желаемое почти без усилий? Они не умнее, не трудолюбивее, не удачливее генетически. Но что-то у них... работает иначе.

А другие — годами идут к цели, выкладываются полностью, и снова и снова упираются в стену.

Разница — не в действиях. Разница — в убеждениях. В тихих голосах внутри, которые мы принимаем за истину.

## **Миф 1: «Я должен это заслужить»**

«Сначала стань лучше. Потом похудей. Потом заработай достаточно. Потом, может быть, ты будешь достоин того, чего хочешь».

Знакомо? Этот голос — самый распространённый блокиратор мечты на планете.

*Откуда он берётся?*

Психолог Мартин Селигман (Пенсильванский университет) ввёл понятие «выученная беспомощность» после серии экспериментов в 1967 году. Собак помещали в клетки, где удары тока были случайными — никакое поведение не помогало их остановить. Потом клетку убрали. Собаки могли

уйти. Но они лежали и не двигались.

Они научились, что усилия бесполезны. И перестали пробовать.

Люди — не собаки, но механизм тот же. Если в детстве вас достаточно раз останавливали фразами «не зазнавайся», «кто ты такой», «таким, как мы, это не положено» — мозг записал: хотеть много = опасно. И теперь требует от вас «заслужить» каждый шаг вперёд.

*Что говорит нейронаука:*

Брене Браун (Хьюстонский университет) провела более 12 000 интервью о стыде и уязвимости. Её вывод ошеломил научное сообщество:

«Самое мощное препятствие для счастья — не внешние обстоятельства. Это убеждение, что ты недостаточно хорош. Недостаточно умён. Недостаточно достоин».

Люди с высоким уровнем стыда откладывают мечты годами. Люди, которые разрешают себе хотеть без предварительных условий — начинают действовать немедленно.

*Разоблачение:*

Никакого «достаточно хорошего» момента не существует. Это миф. Планка будет подниматься всегда — если вы позволите этому голосу управлять.

Спросите любого успешного человека: в тот момент, когда он сделал первый шаг — он чувствовал себя готовым? Почти никогда. Он чувствовал страх. И шёл.

*Практика против мифа 1:*

Возьмите листок. Напишите ваше желание. Рядом — список «условий», которые вы сами себе поставили прежде чем оно «можно» исполниться.

А теперь задайте вопрос: «Кто решил, что эти условия обязательны? Я — или тот голос из прошлого?»

**Миф 2: «Настоящее должно быть добыто страданием»**

«Без боли нет результата. Легко — не ценно. Настоящее достигается через пот и слёзы».

Этот миф не просто вреден. Он физиологически контр-продуктивен.

Исследование Барбары Фредриксон «Теория расширения и построения» (2001, Университет Северной Каролины):

Фредриксон обнаружила нечто парадоксальное. Позитивные эмоции делают нас не просто «счастливее» — они буквально расширяют когнитивные возможности.

Участники в позитивном эмоциональном состоянии: - Видели больше возможных решений задачи (в среднем на 33%) - Быстрее находили нестандартные выходы - Лучше запоминали информацию - Были более социально открыты — и это приносило новые связи и возможности

А люди в состоянии тревоги, стресса, «борьбы» — мозг сужал фокус до режима выживания. Решения виделись хуже, творчество отключалось.

Проще говоря: страдание уменьшает ваши шансы. Радость — увеличивает.

### *История Ольги:*

Ольга — финансовый аналитик. Умная, дисциплинированная, упорная. Она хотела накопить на квартиру и превратила это в настоящее испытание: жёсткая экономия, никаких радостей, каждая покупка — через вину.

Она называла это «дисциплиной».

Психолог назвал бы это депривацией — состоянием, при котором мозг начинает саботировать долгосрочные цели в пользу сиюминутного облегчения.

Через год она сорвалась — и потратила накопленное за один импульсивный месяц.

Перезапуск был другим. Она открыла отдельный счёт для мечты — и называла его «Моя квартира». Раз в неделю переводила туда даже маленькую сумму — и каждый раз говорила себе: «Я строю свой дом». Не с болью. С гордостью.

Через полтора года — квартира была её.

Разница: не в дисциплине. В эмоции, которая сопровождала путь.

### **Миф 3: «Хотеть для себя — эгоистично»**

«Как я могу думать о своих желаниях, когда у детей дела, у мужа работа, у мамы здоровье, в мире вообще всё сложно...»

Этот миф особенно жесток, потому что маскируется под добродетель.

### *Нейробиология жертвенности:*

Исследовательница Кристин Нефф (Техасский университет, Остин) изучала самосострадание — способность отно-

ситься к себе так же, как к близкому другу.

Люди с низким самосостраданием (то есть ставящие себя последними) показывали: - Более высокий уровень тревожности - Хроническое истощение - Парадоксально — меньше реальной помощи окружающим

Потому что истощённый человек раздражается, срывается, уходит в себя. Наполненный — даёт искренне и с радостью.

Метафора, которую знают все, но никто не применяет:

В самолёте перед взлётом стюардесса говорит: «Сначала наденьте маску на себя, затем — на ребёнка». Это не жестокость. Это физиология. Без кислорода вы потеряете сознание за 15 секунд и не спасёте никого.

Ваша жизнь — тот же самолёт.

*История Петра:*

Пётр всю жизнь мечтал открыть книжный магазин. Тихое место с хорошим кофе, уютными креслами и умными книгами. Но каждый раз откладывал: семья, ипотека, не время, не место, не момент.

В 52 года он открыл его. Небольшой. В спальном районе.

Сейчас туда приходят люди из других концов города. Не за книгами — за атмосферой. За ощущением, что кто-то делает то, что любит.

Его дочь говорит: «Папа всегда был добрым. Но после магазина он стал живым».

# ГЛАВА III: СОСТОЯНИЕ ОБЛАДАНИЯ — КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Сначала — один странный факт

В 2009 году учёные Гарварда провели эксперимент. Участников просили физически нажимать кнопку **или** просто думать о том, как они нажимают. Потом сканировали мозг.

Активировались практически одни и те же зоны.

Для мозга — граница между «делаю» и «ярко представляю, что делаю» размыта почти до нуля.

Это не метафора. Это нейроанатомия.

**Что такое «состояние обладания»: точное определение**

Это *невизуализация*. *Неаффирмации*. *Не*«думать позитивно».

Состояние обладания — это когда вы *эмоционально и телесно* переживаете желаемое *как уже существующее*. Когда тело реагирует так, как если бы это уже произошло: расслабляется, дышит иначе, походка меняется.

**Разница:**

- **Визуализация**: вы смотрите кино о своём желании
- **Состояние обладания**: вы живёте внутри этого кино

## *Эксперимент с баскетболистами*

Классический эксперимент Алана Ричардсона (Австралия, 1967), впоследствии воспроизведённый в Чикагском университете:

90 студентов разделили на три группы. Измерили точность бросков в корзину.

Группа А тренировалась физически — 20 минут в день, 20 дней.

Группа Б не делала ничего.

Группа В только представляла броски. Лёжа или сидя с закрытыми глазами — 20 минут в день. При этом им дали инструкцию: если в воображении мяч летит мимо — исправьте бросок. Прочувствуйте правильное движение.

Финальный результат: - Группа А: +24% к точности -  
Группа Б: без изменений - Группа В: +23% к точности

Двадцать три процента. Без единого реального броска.

Почему? Потому что мозжечок и моторная кора не знали, что движения были воображаемыми. Они записывали нейронные паттерны как настоящие.

**Зеркальные нейроны: история открытия**

1990-е

# 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.