

Марина Кенсаринова

Квантовое Я 2.0: Практикум по управлению реальностью

Марина Кенсаринова

Квантовое Я 2.0: Практикум по управлению реальностью

«Автор»
2026

Кенсаринова М.

Квантовое Я 2.0: Практикум по управлению реальностью / М. Кенсаринова — «Автор», 2026

Вы узнаете:О чем молчит ваша шея. Как экранный сколиоз от смартфона вызывает утреннюю панику (синдром текстовой шеи).Почему деньги утекают. Что общего у холодных стоп и страха перед материальным миром.Тайна хронической усталости. Куда уходит энергия, если вы сдерживаете слезы или боитесь уволиться с нелюбимой работы. Непрожитый гнев требует колоссальных сил на удержание внутри — тело буквально выключает рубильник ради спасения.Послание правой ноги. Почему косточка на большом пальце растет именно тогда, когда вам страшно сделать шаг вверх по карьерной лестнице.В книге нет мистики — только физиология и живые примеры из практики автора. Вместо воды вас ждут пошаговые инструкции:«Экстренное охлаждение процессора»: техника снятия панической атаки за 2 минуты с помощью льда и дыхания.«Звуковая чистка лимфы»: как прогудеть себе снятие отеков и запустить энергию низкими вибрациями.«Перезагрузка GPS»: упражнение на коврике, которое поможет принять решение, которого боится разум.

© Кенсаринова М., 2026
© Автор, 2026

Квантовое Я 2.0: Практикум по управлению реальностью

Введение. Тело не врет, оно просто говорит громко

Вы держите в руках пульт управления вашим телом. Первая часть нашего разговора была картой. Мы выяснили главное: мысль первична, а эмоция — это клей, на котором держится наше самочувствие. Вы поняли, почему позитивные фразы часто не работают. Нельзя уговорить клетку быть здоровой, если внутри всё сжато от старого страха.

Эта книга — набор инструментов. Мы спускаемся с уровня мыслей на уровень мышц и органов. Туда, где слова заканчиваются и начинается физика.

В 2026 году мы столкнулись с новой эпидемией — цифровой усталостью. Наш мозг перегружен информацией из Telegram, рабочих чатов и новостей. Психика больше не успевает переваривать этот поток. И тело берет удар на себя. Оно начинает выключать нас через боль, чтобы заставить лечь и перестать скроллить ленту. Это защитный механизм. Сегодня мы будем учиться его отключать осознанно.

Глава 1. Почему правая нога бунтует? Анатомия отказа

Почему мы начинаем именно с этого? Потому что ваше тело уже кричит о помощи. В психосоматике нет случайностей. Каждая косточка — это буква в предложении вашей жизни. Правая сторона отвечает за действие. Это наш контакт с миром, работа, деньги и движение вперед. Когда правая нога болит или отекает — тело буквально говорит: Я не хочу идти туда, куда меня тащат.

Пример из жизни первый: история Ольги. Ольга, тридцать пять лет, менеджер проектов. Обратилась с жалобой: каждый вечер правую ногу дергало, она опухала к щиколотке, обувь становилась мала. Врачи разводили руками — варикоза нет, суставы здоровы. На сессии выяснилось: Ольге предложили повышение. Должность мечты, зарплата выше вдвое. Но там нужно было руководить людьми, которые еще вчера были ее друзьями. Ее подсознание выдало саботаж: если я шагну туда, я потеряю друзей. Нога физически отказалась делать шаг вверх по карьерной лестнице. Как только Ольга разрешила себе быть строгим начальником и приняла потерю старых связей, отек ушел за три дня.

Разберем симптомы простым языком. Косточка у большого пальца. Ваша точка опоры. Если она воспаляется, реальность, которую вы строите, вас не держит. Либо груз слишком тяжел из-за чужих ожиданий, либо фундамент кривой, потому что работа вызывает тошноту.

Западающий мизинец. Самый социальный палец. Он про общение и контакты. Если он прячется под соседей или искривляется, ваша психика блокирует общение. Вам страшно показывать себя настоящую.

Брызги на правую штанину. Прорыв паники. Нервная система перегружена так сильно, что тело пытается стряхнуть проблему.

Хватит твердить зеркалу: у меня все хорошо, пока стопы напряжены. Мозг видит ложь. Пока мышцы зажаты, лимфа стоит, а клетки живут в режиме выживания. Чтобы запустить перемены, нужно признать: да, мне сейчас плохо и страшно.

Практика первая. Перезагрузка GPS. Десять минут. Сядьте на край стула. Стопы плотно стоят на полу. Закройте глаза. Почувствуйте свои ноги как два тяжелых якоря. Представьте перед собой две дороги. Левая — ваша нынешняя жизнь. Безопасная, но тесная. Правая — то самое будущее, которого вы хотите. Там просторно, но страшно. Сделайте вдох. На выдохе медленно перенесите вес на правую ногу. Не вставайте! Просто качнитесь. Почувствуйте сопротивление. Где дрожит колено? Где сжался живот? Скажите вслух: я имею право хотеть большего. Я разрешаю себе сделать этот шаг, даже если боюсь. Постойте так минуту. Почувствуйте,

как тепло идет от бедра вниз. Запишите вечером, какие мысли лезли в голову во время упражнения.

Глава 2. Где хранятся обиды? Нейрофизиология боли

Обида оседает между лопаток. Тревога застревает в животе. Страх будущего каменеет в передней части бедра. Это чистая физиология. Когда вы пугаетесь, но сдерживаете крик, организм выбрасывает кортизол. Если вы его не выплакали, он превращается в жесткий комок внутри мышцы. Кровь там почти не циркулирует, ткани холодеют. Клетка замирает, чтобы выжить.

Актуальная тема две тысячи двадцать шестого года: экранный сколиоз и синдром текстовой шеи. Мы смотрим в телефоны под углом сорок пять градусов по шесть-восемь часов в день. Голова взрослого человека весит около пяти килограммов. При наклоне нагрузка на шею возрастает до двадцати пяти килограммов. Сжатая грудная клетка давит на легкие и сердце. Организм получает сигнал: опасность, пространство ограничено, нельзя дышать полной грудью. Отсюда берется беспричинная тревога прямо с утра.

Пример из жизни второй: история Виктора. Виктор, сорок два года, программист. Жаловался на постоянную изжогу и ком в горле. Таблетки не помогали. Оказалось, Виктор писал сложный код для увольнения сотрудников. Каждый раз, когда он нажимал кнопку удаления в базе данных, его желудок сжимался спазмами — тело пыталось исторгнуть неприятное действие. Ком в горле был физическим запретом на сочувствие. Изжога прошла, когда он начал проговаривать вслух: мне жаль этих людей, и я имею право зарабатывать деньги.

Практика вторая. Разморозка экрана. Пятнадцать минут. Лягте на пол. Положите телефон экраном вниз в другой комнате. Согните колени, стопы на полу. Положите руки на ребра снизу. Сделайте такой глубокий вдох, чтобы ваши бока расширились в стороны, как гармошка. Большинство из нас дышит только ключицами — это дыхание стресса. Нам нужно диафрагмальное дыхание. Представьте, что ваш страх — это кусок льда в солнечный день. Направляйте тепло вашего дыхания прямо в центр груди. Лед тает, превращается в воду и стекает по рукам в кончики пальцев. Сделайте двадцать таких вдохов. Вы почувствуете легкое головокружение — это нормально, кровь наконец-то насытилась кислородом.

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.