

Thomas Grant

КОД РЕАЛЬНОСТИ

— ЭНЕРГИЯ, ВНИМАНИЕ И ЗАКОНЫ БЫТИЯ —



12 ПРИНЦИПОВ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Thomas Grant

Код реальности

«Автор»

2026

Grant T.

Код реальности / Т. Grant — «Автор», 2026

Иногда ситуация уже закончилась. Но внутри тебя она всё ещё продолжается. Здесь 12 Ключей о состоянии, внимании и решениях, которые формируют то, что происходит дальше. Автор предлагает присмотреться к привычным реакциям, вернуть внимание к собственным действиям и найти внутреннюю опору. Каждый ключ — это жизненная ситуация, разбор одного принципа и практика на неделю. В книге собраны вопросы к себе, ритуалы и 12 трекеров, которые помогают отмечать сделанное и наблюдать за переменами. Читать можно последовательно или начать с ключа, который откликается сейчас. Образы энергии, поля и намерения здесь служат языком для разговора о внимании, привычках, поступках и их последствиях.

© Grant T., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Правила, которых тебя не научили	6
Прежде чем начнём. Как устроена реальность	7
КЛЮЧ I. Не подкидывай дров в чужой костёр	8
Как это работает	9
Практика недели	10
Ключ главы	10
Одна Мысль, Которую Стоит Унести	10
Вопрос Себе	10
Действие За 60 Секунд	10
Ритуал	11
Трекер недели	12
КЛЮЧ II. Снаружи — только отражение	13
Как это работает	14
Практика недели	15
Ключ главы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Thomas Grant

Код реальности

Код реальности

Код реальности

Энергия, внимание и законы бытия

12 принципов, которые меняют жизнь

Thomas Grant

Примечание автора. Эта книга относится к жанру практической философии и саморазвития. Слова «поле», «энергия» и «частота» используются как метафоры состояния, внимания и взаимодействия с людьми, а не как описание доказанной физической теории. Практики книги не заменяют медицинскую, психологическую, юридическую или финансовую помощь специалиста.

Введение. Правила, которых тебя не научили

Начнём честно. Возьми двух человек с одинаковым стартом — один двор, одна школа, одни и те же копейки в кармане. Проходит десять лет. Один живёт легко: дело идёт, люди тянутся, удача будто сама его находит. Второй бьётся изо всех сил и остаётся ровно там, где был, только уставший. Мы привыкли объяснять это словами «повезло», «связи», «характер». А если приглядеться — разница в другом. Первый нащупал правила, по которым живёт реальность. Второй так и не узнал, что они вообще есть.

Про эти правила тебе не рассказали ни в школе, ни дома. А они работают. Тревожный раз за разом получает именно то, чего боялся. Кто вцепился мёртвой хваткой — упускает. Кто отпустил — получает. Мир слишком часто отвечает человеку его же лицом, чтобы всё время списывать это на случайность. Просто мы растащили эти истории по разным полкам — «психология», «карма», «позитивное мышление», «повезло» — и ни одна полка не показывает целого.

Эта книга собирает целое. Двенадцать законов — не заповеди и не мораль, а двенадцать способов посмотреть на обмен между тобой и миром. В разных традициях для этого использовали слова «путь», «Дао», «Логос». Здесь будут звучать другие слова — «поле», «энергия внимания», «намерение», «частота состояния». В этой книге они используются прежде всего как образы: язык меняется, а человеческие наблюдения о внимании, привычках и поступках остаются.

И сразу о правилах игры. Здесь не будет ни заговоров, ни формулы «загадай желание — и Вселенная принесёт его на блюде». Но не будет и другой крайности — сухого «всё это лишь самовнушение». Ты не наблюдаешь жизнь со стороны: состояние влияет на то, что ты замечаешь, какие решения принимаешь и как взаимодействуешь с людьми. Можно называть это энергией, настройкой или частотой состояния — здесь это метафоры, а не физические величины. За ними стоит не фокус, а понятная связь между вниманием, поведением, привычками и последствиями.

Книга устроена просто, чтобы её было легко читать — хоть с телефона в метро. Двенадцать ключей, в каждом — один принцип. Сначала короткая сцена из жизни, в которой ты, скорее всего, узнаешь себя. Затем — разбор живым языком, без зауми. Там, где это уместно, я обращусь к идеям восточной философии и современным психологическим наблюдениям: не как к окончательному доказательству, а как к разным взглядам на один человеческий опыт. Потом — одна практика на неделю. В конце — короткий список, в котором можно отмечать сделанное.

Читать можно подряд, а можно открыть на том ключе, что бьёт по тебе сегодня. Обе дороги верные. Я не обещаю, что через месяц у тебя не останется проблем. Обещаю другое, и это больше: у тебя появится другая опора. Ты начнёшь ловить «совпадения», которые всё труднее звать совпадениями. И как-нибудь поймашь себя на том, что снаружи шумит, а внутри тихо, и это ты ведёшь свою жизнь, а не она тебя.

Ключи от собственной силы всегда лежали у тебя в кармане. Просто никто не показал, к каким дверям они подходят. Пойдём, покажу.

Прежде чем начнём. Как устроена реальность

Дам тебе картину целиком — ту, на которой держатся все двенадцать законов. Без неё они покажутся горстью разрозненных советов. С ней станут гранями одного.

Начнём с простого, хотя и неочевидного. Мир не состоит для нас из изолированных событий: одно решение тянет за собой другое, настроение влияет на разговор, разговор — на поступок, поступок — на результат. Современная физика действительно описывает материю и взаимодействия сложнее, чем подсказывает бытовое ощущение «твёрдых вещей», но эта книга не пытается выводить психологию из квантовой теории. Образ поля здесь означает взаимосвязанность: ты не зритель на трибуне, а участник общей сети отношений, решений и последствий.

Раз ты часть этой сети, ты не только смотришь на происходящее — ты влияешь на него своим поведением. Состояние, настроение и мысли проявляются в голосе, выборе слов, внимании и решениях. В книге это будет называться твоей «частотой». Среда отвечает на неё не магически, а через цепочку вполне земных причин: тревожный чаще замечает угрозы и действует напряжённо; спокойный и щедрый легче видит возможности и вызывает больше доверия. Состояние одновременно меняет то, что ты замечаешь, как себя ведёшь и как люди отвечают тебе.

Инструмент, которым ты направляешь свою энергию, — внимание. Куда смотришь, туда и течёт сила, то и растёт. А то, что задаёт всему направление, — намерение. И вот тонкость, к которой мы будем возвращаться всю книгу. Желание и намерение — не одно и то же. Желание всё время помнит, что желаемого нет: оно про нехватку, про «хочу, но не имею», и этой самой нотой нехватки себя же и отталкивает. Намерение спокойнее и сильнее: это тихая решимость, уже настроенная на то, что будет, без надрыва и выпрашивания. Желаящий тянет руки и упускает. Намеревающийся держит курс — и поле выстраивается под него.

Вот и вся картина. Есть сеть взаимосвязей, и ты в ней не гость. Есть состояние, которое влияет на твои действия и на ответы окружающих. Есть внимание — твой луч, и намерение — твой руль. Двенадцать принципов дальше — это двенадцать способов пользоваться ими с умом, а не против себя. Восточная философия часто сравнивала согласие с ходом вещей с течением воды: не обязательно грести против каждой волны. С этого и начнём.

КЛЮЧ I. Не подкидывай дров в чужой костёр

Партнёр по бизнесу повёл себя по-свински. Обошёл на сделке, о которой вы договаривались на словах, забрал то, что ты считал своим. И всё, ты пропал. Неделю ведёшь в голове войну: репетируешь, что ему выскажешь, перебираешь в памяти каждую его подлость, ночью просыпаешься и снова прокручиваешь. За рулём споришь с ним вслух. За ужином в десятый раз пересказываешь жене.

Посчитай честно, сколько часов в сутки съедает эта война. У тех, кто считал, выходит часа три-четыре. Три-четыре часа в день ты живёшь не своей жизнью, а жизнью человека, которого ненавидишь. И тут замечаешь вещь страшнее: война расползается. Ты срываешься на своих, тупишь в делах, делаешь глупые ошибки, каких раньше не делал. Враг один, а проигрываешь ты везде.

С кем воюешь — тому и служишь. Любой конфликт — это костёр: сам по себе он не горит, ему подбрасывают. Твоё возмущение — дрова. Мысленные диалоги в душе — сухие берёзовые, самые лучшие. Перестанешь подкидывать — костёр гаснет, гореть ему больше нечем. И речь не про то, чтобы стать тряпкой. Речь про то, чтобы перестать топить своей энергией чужую печку.

Как это работает

Когда ты лезешь в драку, ты подключаешься к чужой волне и начинаешь на ней жить: злишься его злостью, крутишь его расписание, думаешь его мыслями. Погляди на людей, которые годами судятся с соседом, — они уже похожи, как братья. С кем сцепился, на того и становишься похож.

А пока ты весь в этой сцепке, своё поле стоит пустым. Дорог у тебя было сто, но втянутый в войну видит одну, самую скудную. Отсюда и глупые промахи в делах: не поглупел — просто вся сила ушла в костёр, на работу её не хватило.

Тут ещё и голова подводит. Когда кипишь, командует не разум, а древний центр тревоги, тот самый «бей или беги». Он глушит ту часть мозга, где живут трезвые решения. Оттого в ярости человек и творит то, о чём потом жалеет: он в эту минуту буквально глупее себя обычного. Пауза, молчание — и разум снова включается.

В духе Лао-цзы эту мысль можно выразить коротко: умеющий бороться не обязан быть гневливым. Настоящая сила спокойна. Кто вспыхнул, уже проиграл — не врагу, а себе. Поэтому выход до обидного прост: перекрой топливо. Не отвечай сразу — ни вслух, ни на бумаге, ни в голове. И не оправдывайся без необходимости: оправдание может стать теми же дровами, только с бантиком.

Практика недели

Семь дней ты не подкидываешь дров ни в один костёр. Назовём это «не мой костёр».

Ноль ответов на провокации — вслух, на бумаге и, главное, в голове. Поймал себя на мысленном споре — тихо скажи про себя: «не мой костёр» — и вернись к тому, что делаешь руками.

Если ответить по делу всё-таки надо — только через паузу, как минимум час, на холодную голову, коротко и по фактам, без «а вот ты».

Каждый вечер считай честно: сколько раз тебя пытались втянуть и сколько раз ты не вошёл. Вот и вся метрика.

Предупреждаю: дня на третий будет ломка, рука сама потянется дописать «последнее сообщение». Это нормально, привычка воевать умирает со скрипом. Не ввязался — уже победил, даже если внутри кипело.

Ключ главы

Не всякий огонь требует твоего участия. Иногда сила — это перестать быть топливом.

Одна Мысль, Которую Стоит Унести

Ты не обязан выигрывать каждый спор. Ты обязан сохранить свою энергию.

Вопрос Себе

Я сейчас тушу пожар или подбрасываю дрова?

Действие За 60 Секунд

Сделай один медленный выдох. Назови конфликт «не мой костёр» и на минуту убери телефон.

Ритуал

Ритуал гашения — каждый вечер перед сном, одну минуту. Сядь, вспомни, где сегодня тянуло в костёр, сделай медленный выдох и мысленно погаси огонь — представь, как оседают угли. Скажи про себя: «сегодня я не топил чужое». Ты не просто успокаиваешься — ты снимаешь с себя налипшую за день чужую частоту, чтобы не тащить её в сон.

Трекер недели

Ставь галочку за каждый выполненный день. Пустая клетка — тоже честный ответ.

1. Ни разу не подкинул дров (0 ответов на провокации)
2. Погасил мысленный спор, когда поймал
3. Вечерний ритуал гашения — 1 мин

Шаг

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

1

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

2

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

3

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

КЛЮЧ II. Снаружи — только отражение

Проснулся не в духе — и всё, день посыпался. Кофе пролил, в пробку встал, коллега бесит, клиент пишет глупости. К вечеру ты уверен: просто день такой, мир сегодня сговорился против тебя.

А бывает наоборот. Внутри с утра тихо и ясно — и тот же самый мир вдруг мягче. Пробка есть, но ты спокойно слушаешь музыку. Клиент пишет ровно то же, но ты видишь не наезд, а обычный рабочий вопрос. Мир не поменялся. Поменялся ты — и мир пошёл следом.

Внешняя жизнь — это зеркало, в котором отражается твоё внутреннее состояние. Хаос внутри — и события складываются в хаос. Ясность внутри — и всё будто выстраивается вокруг тебя. Это и есть закон подобия: снаружи проступает то, что звучит внутри. А сколько ни три кривое зеркало, прямым отражение не станет — чинить надо не стекло, а лицо.

Как это работает

Работает это буднично. Состояние — фильтр, через который ты смотришь на всё вокруг. В раздрае глаз сам цепляется за раздражители, любую мелочь ты толкуешь против себя и, не замечая, ведёшь себя так, что люди отвечают тебе тем же. Ты не наколдовал плохой день — ты собрал его по кусочку из собственных реакций.

Из спокойствия всё иначе. Там, где вчера были стены, вдруг проступают проходы. Ты мягче с людьми — и они мягче. Трезвее решаешь — и решения выходят лучше. Внешнее всегда подтягивается к внутреннему, весь вопрос в том, что ты туда транслируешь.

У мозга для этого даже есть свой привратник: он решает, что тебе показать, а что пропустить мимо. Настроен на угрозу — будешь наткаться на угрозы на каждом шагу. Настроен на возможности — начнёшь замечать их там, где месяц назад не видел в упор. Мир один, а показывают тебе то, на что ты сам его настроил.

Отсюда неудобная правда: работать надо не с миром, а с собой. Не «как заставить обстоятельства измениться», а «из какого себя я в них вхожу». Наведи порядок в источнике — и отражение начнёт выправляться само.

Практика недели

Семь дней ты выходишь в мир только после того, как навёл порядок внутри.

Утром, до всех дел и до телефона, три минуты тишины. Просто сядь и выровняйся: несколько медленных вдохов, одна ясная мысль — каким ты хочешь сегодня быть, а не что хочешь получить.

Днём, поймав себя на раздрае, не кидайся чинить мир. Сперва спроси: что сейчас во мне? Выровнялся — и только потом действуй.

Замечай связь. Каждый раз, когда день «не задался», честно смотри, с чего он начался внутри тебя. Закономерность проступит быстро.

Вечером — строчка: каким было утреннее состояние и каким вышел день. К концу недели связь станет очевидной.

Ключ главы

Прежде чем чинить обстоятельства, проверь состояние, из которого ты на них смотришь.

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.