

Thomas Grant

КОД РЕАЛЬНОСТИ

— ЭНЕРГИЯ, ВНИМАНИЕ И ЗАКОНЫ БЫТИЯ —



12 ПРИНЦИПОВ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Thomas Grant

Код реальности

<https://litres.ru/74500703>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение. Правила, которых тебя не научили	5
Прежде чем начнём. Как устроена реальность	8
КЛЮЧ I. Не подкидывай дров в чужой костёр	10
Как это работает	11
Практика недели	12
Ключ главы	12
Одна Мысль, Которую Стоит Унести	13
Вопрос Себе	13
Действие За 60 Секунд	13
Ритуал	14
Трекер недели	15
КЛЮЧ II. Снаружи — только отражение	17
Как это работает	18
Практика недели	19
Ключ главы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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 зву-

чать 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 поймаешь 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 одно-

временно 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. Недельку 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 пострашнее: 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 скучную. 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 наведёшь 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.