



ПРОСТРАНСТВО ВЫБОРА

Практическая книга о честном выборе себя

Мысли, упражнения и 21-дневная практика
внутреннего выбора

Ева Левари

Пространство выбора

«Автор»

2026

Левари Е.

Пространство выбора / Е. Левари — «Автор», 2026

Почему мы так часто знаем, чего хотим, но продолжаем жить по старым сценариям? Почему одно желание превращается в действие, а другое — в тревогу, контроль и бесконечное ожидание? «Пространство выбора» — практическая книга о внимании, внутренней опоре и способности возвращать себе влияние на собственную жизнь. Здесь нет обещаний, что мысли магически меняют внешние события. Вместо этого — конкретные способы замечать, куда уходит внимание, снижать избыточную важность, отличать свои цели от чужих, переставать заранее проживать худший сценарий и переходить от желания к действию. Отдельные главы посвящены отношениям, деньгам, работе, внутреннему состоянию и выбору следующего шага, когда всё идёт не по плану. В конце книги — практическая программа на 21 день и короткие вопросы, к которым можно возвращаться в сложные моменты. Эта книга не предлагает контролировать реальность. Она помогает увидеть ту точку, в которой выбор действительно остаётся за вами.

© Левари Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед началом	6
Как читать эту книгу	7
Содержание	8
1. Реальность начинается с внимания	9
Важно отличать внимание от отрицания	10
2. Избыточная важность: когда желание превращается в давление	11
Формула	12
3. Чужие сценарии и эмоциональные «маятники»	13
Признаки, что вас втянули	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ева Левари

Пространство выбора

ПРОСТРАНСТВО ВЫБОРА

Как управлять вниманием, снижать избыточную важность

и двигаться к своей реальности

Практическая книга о выборе, намерении и внутренней опоре

Ева Левари

Авторское практическое руководство

Перед началом

Эта книга — самостоятельное практическое руководство по работе с вниманием, важностью, намерением, выбором и личными сценариями. В ней переосмыслены идеи, которые многим знакомы по книгам о трансерфинге реальности, но текст не является пересказом, сокращённой версией или заменой произведений Вадима Зеланда и не связан с автором или правообладателями этих книг.

Здесь нет обещания, что мысли магически управляют внешними событиями. Практическое ядро книги другое: то, на что мы направляем внимание, как интерпретируем происходящее, какие решения принимаем и какие действия повторяем, действительно меняет нашу жизнь. Поэтому каждую идею мы будем переводить из красивой философии в обычные человеческие шаги.

Как читать эту книгу

Не спешите. После каждой главы выберите одну мысль и попробуйте прожить её хотя бы сутки. Если книга вызывает желание спорить — отлично: отмечайте, с чем вы не согласны. Задача не поверить во всё, а научиться замечать, где вы действительно можете выбирать.

Содержание

1. Реальность начинается с внимания
2. Избыточная важность: когда желание превращается в давление
3. Чужие сценарии и эмоциональные «маятники»
4. Желание, решение и намерение
5. Внутренний образ себя
6. Своя цель или чужая
7. Цель и дверь: не путать направление со способом
8. Как перестать заранее жить в плохом сценарии
9. Координация: что делать, когда всё идёт не по плану
10. Отношения: выбирать себя без борьбы за другого
11. Деньги: меньше паники, больше ясности
12. Работа и проекты: действие без судорожной хватки
13. Состояние как часть выбора
14. Маленькие действия, которые подтверждают новый сценарий
15. Практическое ядро без магического мышления
16. Практика на 21 день
17. Быстрые вопросы для сложных дней

1. Реальность начинается с внимания

Мы не можем контролировать всё, что происходит вокруг. Но мы почти всегда можем заметить, куда уходит наше внимание. Это кажется мелочью, пока не начинаешь наблюдать за собой честно.

Один человек просыпается и первым делом проверяет, что опять не так. Другой замечает ту же проблему, но после этого спрашивает: «Что сегодня зависит от меня?» События могут быть одинаковыми, а внутренний маршрут дня — совершенно разным.

Внимание работает как прожектор. Оно не создаёт объект из воздуха, но делает его главным в нашем поле зрения. Если прожектор месяцами направлен только на угрозы, сравнение, долги, чужое мнение и прошлые ошибки, человек начинает принимать решения из состояния дефицита и защиты.

Выбор реальности в практическом смысле начинается не с фантазии о будущем, а с вопроса: «Что я сейчас подпитываю своим вниманием?»

Важно отличать внимание от отрицания

Перенос внимания — не попытка притвориться, что проблем нет. Если есть долг, диагноз, конфликт или сложная рабочая задача, их нельзя отменить позитивной мыслью. Но можно перестать добавлять к факту бесконечную внутреннюю драму и направить часть внимания на действия.

Практика главы

Сегодня три раза остановитесь на 30 секунд и спросите себя: «Что сейчас занимает мой внутренний экран? Это помогает мне действовать или просто расходует силы?»

2. Избыточная важность: когда желание превращается в давление

Чем сильнее мы говорим себе «это обязано получиться», тем меньше внутри свободы. Желание превращается в экзамен на собственную ценность.

Избыточная важность легко узнать по внутренним фразам: «Если он не ответит — всё понятно», «Если продукт не купят — я ни на что не способна», «Если я ошибусь — будет ужас», «Мне срочно нужно добиться результата». В этот момент мы уже не просто хотим — мы ставим себя в зависимость от одного исхода.

Парадокс в том, что высокая важность часто ухудшает качество действий. Мы суетимся, переделываем то, что уже было нормально, проверяем каждые пять минут, резко меняем стратегию и не даём ни одному решению успеть сработать.

Снизить важность — не значит отказаться от желания. Это значит вернуть себе право остаться в порядке даже в случае неудачи.

Формула

«Я хочу этого. Я буду действовать. Но моя ценность и моя жизнь не зависят от одного результата».

Практика главы

Возьмите одну ситуацию, в которой вы сейчас слишком напряжены. Напишите два столбца: «Что я хочу» и «Что будет, если это не получится с первого раза». Во втором столбце перечислите реальные варианты действий, а не катастрофические мысли.

3. Чужие сценарии и эмоциональные «маятники»

В книгах о трансерфинге есть образ «маятников» — систем и процессов, которые вовлекают людей в общий эмоциональный ритм. Это может быть конфликт, интернет-скандал, коллективная паника, чужая гонка за успехом, постоянное сравнение или семейная привычка обсуждать, кто кому что должен.

Полезность этого образа в одном: он помогает заметить момент, когда мы перестаём выбирать реакцию и начинаем автоматически раскачиваться вместе со всеми.

Не каждый спор требует ответа. Не каждое мнение требует защиты. Не каждая тревожная новость требует десяти часов чтения комментариев. Не каждая чужая цель обязана стать нашей.

Чем сильнее нас цепляет ситуация, тем полезнее сначала спросить не «кто прав?», а «почему я сейчас так вовлеклась и что это от меня требует?»

Признаки, что вас втянули

Вы мысленно продолжаете спор после того, как он закончился; проверяете реакцию другого человека; хотите доказать очевидное; чувствуете, что обязаны немедленно ответить; тратите часы на тему, которая никак не меняет ваших действий.

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.