



Почему ТВОЙ МОЗГ НЕ ВЫКЛЮЧАЕТСЯ

Как остановить
бесконечные мысли
и тревогу

Роан Миллер

Роан Миллер

Почему твой мозг не выключается. Как остановить бесконечные мысли и тревогу

<https://litres.ru/74530737>

SelfPub; 2026

Аннотация

Два часа ночи. Тело устало, глаза закрыты, а в голове уже идёт сотый разговор, которого даже не было. Узнаёте? Эта книга не обещает магически «выключить мысли». Она делает полезнее: показывает, почему мозг снова и снова запускает тревожные циклы и как перестать тонуть в каждом из них. Страх, система выживания, эмоции, эго, внутренняя пустота, выгорание, отношения, осознанность и состояние потока складываются в одну понятную карту. Главный навык здесь не «не думать», а замечать мысль раньше, чем она утащит вас за собой. Если вы устали анализировать прошлое, репетировать будущее и просыпаться уже перегруженным, эта книга может стать первым шагом к тишине, которую невозможно получить приказом «успокойся».

Содержание

Как читать эту книгу	4
Часть 1 — Неумолчный ум	6
Глава 1. Почему ум не успокаивается?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Роан Миллер

Почему твой мозг не выключается. Как остановить бесконечные мысли и тревогу

Как читать эту книгу

Не пытайтесь прочесть эту книгу на скорую руку. Это не та книга, которую можно просто прочесть и двигаться дальше. Эта книга предназначена для понимания и прочувствования.

Читайте каждую главу как некий опыт, как будто вы не просто читаете о чём-то, а наблюдаете, как это происходит внутри вас. Иногда вам будет казаться, что написанное — это история вашего собственного сердца — в таких случаях просто остановитесь и немного прочувствуйте это, не спешите дальше.

Время от времени останавливайтесь и наблюдайте за своим сердцем. Во время чтения посмотрите, что происходит внутри вас, какие мысли возникают, какие чувства возника-

ют. Старайтесь читать не снаружи, а изнутри.

И самое главное — посмотрите на него через призму своей жизни. Не воспринимайте каждое слово просто как принцип, а постарайтесь найти его отражение. Только тогда эта книга станет для вас не просто (книгой для чтения), а станет средством для понимания и изменения.

Часть 1 — Неумолчный ум

Глава 1. Почему ум не успокаивается?

Сейчас около 2 часов ночи. В доме царит тишина. На улице иногда слышен слабый шум проезжающей машины. Свет в комнате выключен. Тело устало. Глаза тоже закрыты. Но сон не наступает. Потому что тело хочет спать, но ум до сих пор бодрствует.

Приходит одна мысль.

Потом ещё одна.

Потом третья.

Иногда вспоминается что-то из прошлого. Иногда — беспокойство о будущем. Иногда — разговор с каким-то человеком. Иногда — какая-то воображаемая ситуация. Иногда — какой-то страх. Иногда — какое-то сожаление. И тут внезапно вы осознаете, что в течение 40 минут ваш ум не переставал работать.

В этот момент возникает вопрос: почему же ум не останавливается?

Этот вопрос рано или поздно задавал себе почти каждый. Некоторые называют это «чрезмерным размышлением». Некоторые говорят: «Мысли у меня постоянно скачут». Некоторые считают это стрессом, другие — тревогой. Но очень немногие на самом деле понимают, как работает вся

эта система.

На самом деле, самое первое, что необходимо понять, — это то, что работа ума и заключается в мышлении. Так же, как задача сердца — биться, а задача легких — дышать, так и задача ума — порождать мысли. Проблема не в том, что ум думает. Проблема начинается тогда, когда человек, не понимая их, полностью отождествляется с ними.

Многие люди втайне надеются, что однажды их умы полностью успокоятся, и тогда уже никогда ни одна мысль не придет в голову. Однако само это ожидание основано на неправильном представлении. Ум — это не выключатель, который можно просто выключить. Он представляет собой систему непрерывной обработки информации. Он постоянно обрабатывает информацию, сравнивает, прогнозирует, интерпретирует.

И современный мир ускорил этот процесс в тысячи раз.

Ещё несколько лет назад у человека не было столько входных данных. Он просыпался утром, занимался своими делами, встречался с людьми, а вечером ложился спать. Его нервная система функционировала при относительно ограниченном количестве стимулов. Но сегодня ум начинает работать ещё до того, как утром открываются глаза.

Уведомления ещё до того, как зазвенит будильник.

Как только встаю — сразу беру мобильный.

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.