

Дёмин Александр



Я заметил

Осознанное присутствие
без мистики

Александр Демин

Я заметил. Осознанное

присутствие без мистики

<https://litres.ru/74539797>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы часто отвечаем, соглашаемся, тревожимся или берёмся за телефон раньше, чем успеваем понять, что с нами происходит. Но иногда одного замеченного импульса достаточно, чтобы между автоматической реакцией и действием появилось пространство для выбора.

«Я заметил» — практичная и честная книга об осознанном присутствии без мистики и обещаний решить все проблемы. Она поможет внимательнее относиться к мыслям, эмоциям и телесным реакциям, лучше понимать свои привычки, бережнее выстраивать границы и возвращаться к себе посреди обычной жизни.

Здесь нет готовых истин, которые нужно принять на веру. Есть наблюдения, простые упражнения и приглашение проверять всё на собственном опыте. Ведь перемены нередко начинаются с двух слов: «Я заметил».

Содержание

Введение	4
Часть 1. Заметить автопилот	6
Глава 1. Опять день прошёл без меня!	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Демин

Я заметил. Осознанное присутствие без мистики

Введение

Почему я вообще об этом пишу?

Здравствуй, дорогой читатель.

Каждый день на нас обрушивается огромное количество информации. Новости, реклама, советы знакомых, публикации специалистов, мнения людей из интернета — и все уверенно объясняют, как нужно жить, думать и чувствовать. В какой-то момент неизбежно возникает вопрос: кому верить?

В этой книге мы попробуем найти ответ. Но сразу небольшой спойлер: я не стану предлагать тебе заменить чужое мнение моим. Вместо этого мы будем учиться наблюдать за происходящим, проверять информацию и замечать собственные реакции для того, чтобы лучше понимать, откуда они берутся и к чему нас подталкивают.

Здесь не будет мистики, тайных знаний и обещаний решить все проблемы при помощи одной волшебной пилюли. Книга основана на моём личном опыте, более чем пятнадцати годах духовных практик и изучении разных источников:

от философских и религиозных трактатов до работ по психологии и нейробиологии.

Я постарался собрать самое полезное, сопоставить разные взгляды и изложить свои выводы простым языком. Тебе не придётся самостоятельно пробираться через горы сложной литературы. Однако я не предлагаю принимать мои слова на веру. Напротив, всё, о чём пойдёт речь, стоит проверять на собственном опыте.

Осознанность не избавит тебя от трудностей. Она не делает тебя человеком, который никогда не тревожится, не злится и не совершает ошибок. Но она поможет раньше замечать, что происходит внутри тебя и вокруг. А между событием и привычной реакцией постепенно появится небольшая пауза — пространство, в котором можно выбрать, как поступить.

Часть 1. Заметить автопилот

Глава 1. Опять день прошёл без меня!

Тебе знакома ситуация, когда ты сделал что-то привычное и почти сразу перестал помнить, как именно это произошло?

Ты выходишь из дома, проходишь половину пути и вдруг думаешь: *«А я точно выключил утюг? Закрыл дверь?»* Казалось бы, кто, как не ты, должен это помнить? Ведь именно ты последним держал утюг в руках и поворачивал ключ в замке.

Но в памяти — пустота.

Возможно, в тот момент твоё внимание было занято мыслями о предстоящем дне. Возможно, ты вспоминал вчерашний разговор, мысленно составлял список покупок или пытался не опоздать. А возможно, действие оказалось настолько привычным, что память просто не сохранила о нём отдельного яркого воспоминания.

Как бы то ни было, на несколько мгновений тебя словно не было рядом с собственными действиями. Говорят, что в такие моменты мы летаем в облаках. Настоящих облаков мы, конечно, не достигаем, но и на привычной земле присутствуем лишь отчасти.

И у меня для тебя, мой друг, отличная новость: скорее всего, с тобой всё в порядке. Просто мозг умеет автоматизи-

зировать действия, которые мы повторяли много раз. Чтобы повернуть ключ, завязать шнурки или приготовить привычный завтрак, нам уже не нужно обдумывать каждое движение.

Это полезная способность. Представь, насколько утомительной была бы жизнь, если бы каждое утро приходилось заново учиться чистить зубы, одеваться и открывать дверь. Автопилот освобождает наше ограниченное внимание для новых, сложных или неожиданных задач.

Поэтому сам по себе автоматизм — не враг. Без него мы едва ли справлялись бы с повседневной жизнью.

Трудности начинаются тогда, когда на автопилоте мы совершаем действия, последствия которых нам не нравятся. Автоматически хватаемся за телефон. Раздражённо отвечаем близкому человеку. Соглашаемся помочь, хотя сил уже нет. Покупаем ненужную вещь, откладываем неприятное дело или снова вступаем в спор, который развивается по знакомому сценарию.

Мы успеваем осознать произошедшее только потом: *«Зачем я опять это сделал?»*

Именно это *«опять»* и выдаёт привычный сценарий.

Осознанность не требует отказаться от автопилота и контролировать каждое движение. Это было бы невозможно, да и не нужно. Её задача скромнее: помочь нам заметить те моменты, когда автоматическая реакция перестаёт быть полезной.

Сначала возникает событие. Затем внутри появляется импульс: ответить, убежать, согласиться, возразить, открыть приложение, съесть ещё кусочек. Обычно мы следуем за этим импульсом почти мгновенно. Но иногда между порывом и действием можно обнаружить небольшую паузу.

В этой паузе и появляется выбор.

Умение заметить свой порыв и не последовать за ним автоматически — одна из основ осознанности. Этому умению и посвящена книга.

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.