

# ДЕКОРАЦИИ Я



РОМАН БУРДИК

Роман Бурдик  
**Декорации Я**

«Автор»

2026

**Бурдик Р. А.**

Декорации Я / Р. А. Бурдик — «Автор», 2026

О чём книга? Тебе кажется, что ты заперт в клетке? Что виноват начальник, система или «токсичные» люди? Эта книга — холодный душ из бетона. Она сдирает с тебя кожу оправданий. Здесь нет мантр о любви к себе и визуализации успеха. Здесь есть только: Физиология: Почему энергия берется из мышц, а не из космоса. Биология: Почему твоя «любовь» — это просто бытовой шантаж. Архитектура: Как перестать строить тюрьму и стать тем, кто держит ключи. Это не книга-успокоительное. Это книга-взлом системы. После неё тебе больше не на кого будет переложить ответственность за свою жизнь. Кому читать? Тем, кто сыт по горло эзотерикой, устал искать «призвание» и готов услышать жестокую правду о том, почему он до сих пор там, где он есть.

© Бурдик Р. А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Вступление                                     | 5  |
| Тюрьма идеального комфорта                     | 7  |
| Назови чувство своим именем                    | 10 |
| Единственный мост                              | 12 |
| Загадка истощения: куда уходит жизненная сила? | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 16 |

# Роман Бурдик Декорации Я

## Вступление

Всё что написано в этой книге не является рекомендацией или мнением специалиста, я не психолог и не специалист в этих вопросах, а все мнения субъективны и не имеют ничего общего с реальностью.

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что задыхаетесь от жизни?

Снаружи у вас есть стабильная работа, оплаченная квартира и близкие люди, которые пишут «доброе утро». Вы носите хорошую одежду, едите вкусную еду и спите на свежем белье. Но по утрам, открывая глаза, вы чувствуете не предвкушение дня, а глухую бетонную плиту на груди. Это тишина камеры смертников, где приговор отложили до следующего понедельника.

Мы привыкли думать, что тюрьма — это стены, решетки и гулкий шаг охранника в коридоре. Человечество потратило тысячи лет на то, чтобы снести эти внешние преграды. Мы добились своего. Современный человек свободен как никогда: он может уехать куда угодно, написать кому угодно, купить почти что угодно. Но статистика депрессий, тревожных расстройств и тихого алкоголизма говорит об одном: мы построили самую комфортабельную одиночную камеру в истории цивилизации. И самое страшное в ней — отсутствие надзирателя. В этой камере нет никого, кроме вас самих, кто мог бы подойти к двери, повернуть ключ снаружи и сказать: «Ты ни в чем не виноват, тебя просто заперли».

Поэтому вам приходится быть тюремщиком для самого себя.

Вы сами каждое утро надеваете на себя невидимую робу ответственности. Сами проверяете замки на дверях своих страхов. Сами гасите свет надежды перед сном, потому что завтра снова нужно будет играть роль функционального члена общества. Вы смотрите в зеркало и видите там статиста, который отлично знает текст чужой пьесы, но давно забыл, зачем вообще вышел на сцену. Ваше «Я» — величавое, гордое, требующее уважения — на самом деле является лишь набором декораций. Картонный фасад, возведенный родителями, школьными учителями, бывшими любовниками и алгоритмами социальных сетей, чтобы скрыть звенящую пустоту внутри.

Эта книга — не о том, как полюбить этот фасад. Она не предложит вам нарисовать на картонной стене кирпичи, наклеить пластиковые цветы или убедить себя, что тесная гримерка — это и есть ваш замок. Здесь не будет мантр про безусловное принятие, визуализаций красных Ferragì и разговоров с внутренним ребенком. Ваш внутренний ребенок давно вырос, огляделся вокруг, понял масштаб обмана и теперь сидит в углу с бутылкой вина, цинично наблюдая за тем, как вы пытаетесь заклеить скотчем трещины в реальности.

То, что начинается здесь — это бунт. Тихий, холодный и абсолютно беспощадный.

Это инструкция по демонтажу. Мы будем брать плоскогубцы и вырывать гвозди, которыми ваши иллюзии прибиты к кресту ваших ожиданий. Мы посмотрим правде в глаза: источник вашего пожара находится не в токсичном начальнике, не в правительстве и не в ретро-

градном Меркурии. Источник огня всегда горит внутри собственного дома. Пока вы обвиняете сквозняк, пламя уже лижет перекрытия вашей психики. Информационный шум современного мира — это идеальное топливо. Он позволяет годами делать вид, что вы тушите пожар, бесконечно переставляя мебель в горящей комнате и споря в комментариях о сорте бензина.

Но однажды наступает момент, когда притворяться живым становится физически больно. Когда тело начинает отказывать от роли декорации. Оно больше не хочет быть фоном для вашего невроза. Оно требует движения. Потому что жизнь обладает одним фундаментальным свойством, которое невозможно обмануть медитациями и позитивным мышлением: она либо течет, либо гниет.

Если вода останавливается, она превращается в болото. Если кровь перестает циркулировать, конечность ампутируют. Если энергия человека блокируется страхом и ленью, душа начинает разлагаться заживо, оставляя после себя только красивую социальную оболочку, которая утром едет в офис, а вечером падает в Netflix.

Я пишу эту книгу не как гуру с вершины горы. Я пишу её из грязи, пота и тяжелого дыхания. Из того места, где заканчивается философия и начинается физиология. Там, где единственный способ заткнуть истерику ума — это заставить мышцы работать до отказа, пока легкие жадно хватают воздух, а в голове не остается ничего, кроме ритма шагов.

Мы начнем с разрушения. С признания собственной слабости, бессилия и гнева без красивых оправданий. Мы назовем вещи своими именами. А затем мы построим единственную надежную опору, которая у вас есть — ваше физическое тело. Не как объект для эстетического любования в зеркале, а как единственный мост между вами и жизнью. Мост, который сейчас отчаянно нуждается в ремонте.

Перестаньте искать смысл в декорациях. Пора посмотреть, что скрывается за черным бархатом театрального задника. Камера открыта. Ключ всё это время был у вас в руке.

## Тюрьма идеального комфорта

У нее нет стен. На окнах нет решеток. По утрам вам не приносят баланду в алюминиевой миске — курьер оставляет бумажный пакет у вашей двери, и приложение на телефоне нежно вибрирует, сообщая о доставке теплого круассана.

Вы просыпаетесь не от лязга засова, а от мягкого света умной лампы, имитирующей рассвет, хотя за окном всё та же серая хмарь. Вы встаете с удобного матраса, надеваете простую, но качественную одежду из мягкой ткани, которая нигде не жмет. Выходите в гостиную, где под ногами лежит приятное на ощупь покрытие. В вашем кармане лежит смартфон — ключ от всего мира: банки, билеты, любые знания, связь с любым человеком на планете. Еда в холодильнике вкусная и разнообразная.

Вы абсолютно свободны. И именно поэтому вы никогда не были более мертвым.

Мы привыкли искать тюремщика снаружи. Мы обвиняем систему, начальника-самодура, родителей или обстоятельства. Это удобная позиция. Она дает нам статус жертвы, а жертве положены поблажки. Но правда заключается в том, что современный человек перестал нуждаться в конвоирах. Он настолько эффективно промыт идеей безопасности, что сам строит стены своей камеры, сам варит для них сталь и искренне верит, что это называется «стабильностью» и «ответственным подходом к жизни».

Ваша камера обставлена функциональной мебелью. Ваша роба заключенного сделана из дышащего хлопка. Вместо часовых прогулок по кругу в бетонном дворе у вас есть домашний велотренажер, который теперь служит вешалкой для одежды. Вам дали телефон. Вам повесили телевизор. Вам разрешают выходить куда захочется, заказывать что угодно и говорить почти что угодно. Никто не бьет вас дубинкой по почкам за неповиновение. Удары наносятся гораздо тоньше — через глухое чувство пустоты воскресным вечером, через взгляд партнера, который давно стал просто соседом по быту.

Информационный шум — это гениальная система охраны современной тюрьмы. Посмотрите, как виртуозно она работает. Раньше узник смотрел на облака в зарешеченное окно и думал о свободе. Сегодня свободный человек смотрит в экран и думает о чужом комфорте. Вы обвиняете обстоятельства, спорите до пены у рта о политике в комментариях, бесконечно потребляете контент о том, как правильно жить, читать, думать и дышать.

Это создает идеальную иллюзию движения. Ваш мозг получает сотни микродоз дофамина. Вы узнали новый факт. Вы написали едкий ответ хейтеру. Вы сохранили пост о десяти шагах к осознанности. Вам кажется, что вы развиваетесь, бунтуете, меняете мир. А ваше тело в этот момент неподвижно сидит в самом эргономичном кресле. Ваша жизненная сила уходит не на изменение реальности, а на выделение тепла задней крышкой вашего смартфона. Информационный шум дает легальное право ничего не менять годами. Он позволяет лечить симптомы, пока сама болезнь пожирает вас изнутри. Вы можете бесконечно тушить пожар вокруг собственного дома, покупая всё более совершенные огнетушители, но отказываясь признать очевидное: источник огня находится внутри гостиной. И разжигаете его вы сами своим бездействием.

Самое страшное в этой тюрьме — не лишение свободы. Самое страшное — её имитация. Когда человеку дают всё необходимое для выживания, его психика начинает защищаться от отсутствия настоящей цели. Сытость притупляет голод так же верно, как и голодание. Разнообразие контента убивает способность к глубокому переживанию. Зачем смотреть на настоящее дерево, если можно включить видео с ним в высоком разрешении? Зачем терпеть живого человека с его недостатками, если алгоритмы подберут идеальный цифровой суррогат, который всегда будет согласен и всегда доступен?

Вы стали идеальным заключенным. Вы сами следите за чистотой в камере. Сами вызываете охрану, если кто-то пытается взломать ваш покой неудобным вопросом. Сами оплачиваете счета за электричество, которое питает ваши цепи. Вы боитесь бежать не потому, что снаружи опасно, а потому, что здесь — привычно. Здесь контролируемый климат. Здесь доставка за пятнадцать минут. Здесь не нужно принимать настоящих решений, цена которых — ваша реальная жизнь. Цена жизни в вашей камере абсолютного уюта — это отсутствие риска, а значит, отсутствие пульсации.

Я знаю, о чем говорю, потому что сам долго был старшим надзирателем собственной тюрьмы. Я тоже ценил удобство. Тоже злился на несправедливость мира, лежа на диване. Тоже лечил глухое отчаяние новой порцией информационного фастфуда, убеждая себя, что я просто «анализирую ситуацию» перед большим стартом. Старт постоянно откладывался. Камера становилась только уютнее.

Перелом наступает не тогда, когда становится больно. Боль мы научились глушить таблетками, алкоголем и сериалами. Перелом наступает, когда становится невыносимо скучно. Когда посреди самого идеального интерьера, в абсолютной тишине квартиры, где всё разложено по полочкам, вы вдруг понимаете, что декорации начали осыпаться. Мягкая ткань кресла больше не радует кожу. Вкусная еда не приносит радости. Ключ от всех дверей ощущается в кармане как тяжелый, бесполезный камень.

Что делать человеку, которого внезапно привели в огромный пустой дом и сказали: «Теперь это всё твоё», если он всю жизнь мечтал лишь о том, чтобы его оставили в покое? Он первым делом закрывает все шторы и делает звук телевизора погромче. Там, в экране, понятнее. Там живут другие люди.

Но ключи уже у вас в руках.

Практика. Жесткий пол

Вам не понадобятся коврики для йоги, свечи или приложения для медитации. Вам понадобится пол. Тот самый пол, по которому вы ходите каждый день.

Снимите носки. Отложите телефон на расстояние вытянутой руки, экраном вниз.

Ложитесь на спину. Прямо на линолеум, ламинат или паркет. Без подушки.

Почувствуйте твердость. Ощутите прохладу материала там, где проходит стык досок. Почувствуйте каждую лопатку, каждый позвонок, прижатый к равнодушной поверхности.

Ваше тело весит ровно столько, сколько в нем материи. Оно сделано из мяса, костей, воды и накопленной усталости. Оно реально.

А теперь осознайте контраст: вся эта мягкая, теплая, удобная реальность вокруг вас — свет ламп, гул холодильника, уведомления в соседней комнате — это лишь прослойка. Прокладка. Амортизатор, который вы купили, чтобы не чувствовать жесткость пола. Чтобы не соприкасаться с реальностью напрямую.

Полежите так десять минут. Не пытайтесь расслабиться. Не пытайтесь «продышать блоки». Просто будьте телом, лежащим на полу посреди музея ваших достижений.

Тюрьма идеального комфорта отличается от обычной только одним: отсюда невозможно устроить громкий бунт. Можно только перестать играть роль довольного жильца. Для начала — уволиться с должности главного архитектора собственных оправданий.

## Назови чувство своим именем

Тюремщик внутри вас — искусный лжец. Он мастерски владеет языком оправданий. Как только вы начинаете задыхаться в своей камере идеального комфорта, он тут же подкидывает вам удобную причину. Это не я парализован страхом и бездействием — это начальник тиранит, правительство ворует, экономика нестабильна, а партнер недостаточно меня понимает.

Информационный шум, о котором мы говорили в первой главе, служит ему идеальной ширмой. Вы можете годами ходить по кругу, обвиняя систему и обстоятельства. Это дает легальное право ничего не менять. Спорить до потери пульса в комментариях, жаловаться друзьям на кухне, бесконечно лечить симптомы: пить успокоительное, снотворное или витамины «от усталости», пытаться потушить пожар снаружи, пока ваш собственный дом выгорает изнутри.

Прекратите тушить мир. Источник огня всегда находится внутри собственного дома.

Чтобы выбраться из этой ментальной ловушки, нужно совершить акт невиданной для современного человека смелости: перестать рассказывать истории. Наш ум — гениальный сказочник. Он никогда не говорит: «Мне больно». Он говорит: «Мне больно, потому что курс доллара вырос», «Мне тревожно, потому что она задержалась на работе», «Я в ярости, потому что курьер опоздал на десять минут». Мы вешаем гирлянды причинно-следственных связей на голый провод эмоции, чтобы оправдать её существование перед обществом и, главное, перед самими собой.

Загляни внутрь прямо сейчас. Прямо в этот момент, когда ты читаешь эти строки. Отбрось все «потому что». Назови чувство своим именем, без оправданий и внешних раздражителей. Не «меня взбесило это или то», а простое, чистое, оголенное: «я чувствую бессилие». Не «мне плохо из-за новостей», а «я чувствую животный страх». Не «он меня довел», а «я чувствую удушающую зависть и гнев».

Значит, я — бессильный. Я — злой. Я — испуганный.

Это признание лишает вас статуса жертвы. Жертва всегда смотрит наружу. Свободный человек поворачивает взгляд внутрь. Когда вы говорите «я чувствую бессилие», ответственность возвращается к вам. Бессилие больше нельзя вылечить сменой правительства или увольнением начальника. Его можно прекратить только одним способом: начать действовать, чтобы перестать быть бессильным.

Можно продолжать бесконечно говорить и действовать в противовес раздражителю. Бить кулаком в стену, писать разгромные посты, пытаться доказать свою правоту тому, кто вас не слышит. Это бег белки в колесе. Раздражитель может смениться — вместо начальника станет свекровь, потом сосед с перфоратором, потом политика другой страны, — но ваше внутреннее состояние останется прежним. Вы будете вечно реагировать, теряя при этом дыхание жизни настоящего момента. Можно уйти от раздражителя, сменить работу, город, партнера, но через полгода вы гарантированно наткнетесь на другого точно такого же. Потому что декорации поменялись, а актер остался прежним.

Ваше эго раздуто, как воздушный шар. Оно уверено, что контролирует ситуацию. Оно думает, что если подобрать правильные слова, аргументы или таблетки, мир прогнется. Но посмотрите на природу. Ветер не пытается договориться с дубом, объясняя, почему тот должен упасть. Он просто дует. Вода не спорит с камнем в русле реки, доказывая свое право течь. Она либо обтекает его, либо стачивает тысячелетиями.

Ваша спонтанная ярость может сменяться мягкостью небесной, алгоритмы хаоса творят всё, что им вздумается. Пытаясь контролировать хаос словами, вы лишь глубже погружаетесь в трясину. Большую часть проблем решает одно радикальное действие, которое современный ум считает поражением: молчание. Если нет решения проблемы здесь и сейчас — молчи. Засунь раздутое эго себе поглубже и молчи. Вообще лучше поменьше говорить. Пока работает ваш речевой аппарат, производящий бесконечный белый шум оправданий, ваша энергия вытекает сквозь зубы. Большинство проблем просто не возникнет, если убрать из них топливо вашего эгоистичного желания быть правым.

Смотри, как мир вокруг красиво разворачивается сам по себе. Не обязательно называть словами то, что получилось. Оно очевидно без названий.

#### Практика. Стоп-кадр

Вам понадобится триггер. Что-то, что вызвало в вас мгновенный укол раздражения сегодня. Медленный водитель впереди. Глупый вопрос коллеги. Оповещение банка о списании комиссии.

1. Поймите момент укуса. Почувствуйте, как жар мгновенно заливает лицо или сжимаются челюсти. Как привычно запускается внутренний монолог: «Вот козел... Да сколько можно... Почему именно со мной...».

2. Примените экстренное торможение. Ничего не делайте. Не пишите сообщение. Не жмите на газ. Не скрипите зубами.

3. Разделите реальность. Произнесите про себя (или вслух, если вы одни) две разные фразы. Сначала факт: «Списалось пятьсот рублей». Затем чистую эмоцию, без привязки к факту: «Я чувствую бессилие и злость».

4. Удержите это разделение десять секунд. Позвольте человеку в машине впереди ехать так, как он хочет. Позвольте банку забрать свои деньги. Пусть раздражение существует в вашем теле само по себе, как физическая вибрация, не подкрепленное историей о мировом заговоре против вашей тонкой душевной организации.

5. Выберите спокойствие. Сделайте выдох длиннее вдоха. Ослабьте челюсть.

Вы не решили проблему. Вы забрали у неё власть над вашим внутренним состоянием. Вы перестали быть марионеткой, за ниточки которой дергает любой внешний раздражитель. Вы вернули себе авторство своих химических реакций. А теперь, когда адреналин перестал диктовать условия, спросите тело: куда уходит эта колоссальная энергия, которую вы только что потратили на трехминутную ненависть к незнакомцу? Куда уходит ваша жизненная сила?

Об этом — следующая глава.

## Единственный мост

Ваш ум — лжец, пораженный вирусом паники. Он заикнулся. Он крутит одни и те же тревожные мысли по кругу, как испорченная пластинка, пытаясь найти выход из лабиринта, который сам же и построил. Вы пытаетесь починить сломанный механизм с помощью того же самого сломанного механизма. Вы читаете книги о позитивном мышлении, чтобы успокоить разум, который сошел с ума от книг о позитивном мышлении. Это форма безумия.

Выход из этого ментального лабиринта находится на другом конце — через физическое тело.

Физическое тело — это единственный мост к жизни. Жизненная сила создается исключительно движением. Когда вы теряете энергию не из-за тяжелой физической работы, а просто сидя в кресле, ваше тело сообщает вам суровую правду: движения недостаточно, или ваши тревожные мысли высасывают остатки ресурса быстрее, чем организм успевает их генерировать.

Тело и ум неразделимы. Они представляют собой сообщающиеся сосуды одной системы. Мы часто совершаем фундаментальную ошибку цивилизации, пытаемся решить проблемы головы при помощи самой же головы. Мысли порождают сомнения, страхи и тяжесть, загоняя нас в ловушку мышечных спазмов. Напряжение в голове немедленно отражается на мышечном корсете: плечи превращаются в каменные эполеты, диафрагма перестает опускаться, блокируя свободный ток крови и лимфы. Вы запираете свой страх внутри собственной грудной клетки на биологический замок.

Пытаясь исцелить голову мыслями, вы лишь глубже погружаетесь в трясину. Ум анализирует проблему, создает новые нейронные связи для тревоги, находит десять новых причин бояться будущего и засыпает вас кортизолом под утро. Выход только один — перевести фокус внимания изматывающих размышлений в осязаемую физическую реальность.

Когда вы начинаете двигаться осознанно, ум вынужден отступить. Его голос стихает, уступая место древней мудрости мышц и дыхания. Попробуйте решать дифференциальное уравнение, когда ваши квадрицепсы горят так, будто их поливают кислотой, а легкие требуют кислорода здесь и сейчас. У вас не получится. В этот момент происходит алхимия. Тяжелые, навязчивые мысли растворяются, потому что мозг физически не может поддерживать два процесса одновременно: выживание организма на пределе возможностей и интеллектуальный онанизм о том, «что обо мне подумали коллеги».

Многие представляют медитацию как неподвижное сидение в позе лотоса с закрытыми глазами. Для современного человека, чей ум перегружен гигабайтами информационного мусора, лучшей медитацией становится осознанное движение. Бег, интенсивная тренировка или танец творят настоящие чудеса. Когда вы концентрируетесь на каждом вдохе, на сокращении конкретных мышц, на ритме шагов, вы совершаете переход. Вы выпадаете из времени. Тяжелые мысли исчезают, потому что фокус смещается на то, как работает ваш организм прямо сейчас.

В этот момент тело перестает быть просто биологической оболочкой; оно начинает вибрировать, пульсировать невероятной, чистой энергией. Вся биологическая система оживает,

сбрасывая оковы ментального напряжения. Внутри каждого из нас спит колоссальный ресурс, дремлющий до поры до времени, словно огромный вулкан. Мы подавляем его социальными нормами «приличные люди так не потеют», страхами «у меня больная спина» и ленью, позволяя лаве остыть и превратиться в твердый, безжизненный камень. Но эта огненная стихия никуда не исчезает. Она ждет сигнала.

Сигнал к пробуждению — это ваше физическое движение. Позвольте себе эту трансформацию. Начните двигаться. Сделайте первый шаг. Почувствуйте, как с первыми каплями пота, с первым тяжелым выдохом ваш внутренний вулкан начинает оживать. Происходит колоссальный сдвиг: та заблокированная энергия, которая раньше расходовалась на тревогу, обиду и бесконечную усталость, превращается в созидательную мощь.

#### Практика. Срыв стоп-крана

Вам не нужен абонемент в зал, коврик для йоги или кроссовки последней модели. Вам нужно пространство метр на метр и гравитация.

1. Встаньте прямо. Снимите футболку, если позволяет обстановка. Посмотрите на свое тело в зеркало (или ощутите его). Не оценивайте жир или мышцы. Просто зафиксируйте: вот плоть, кости и кожа. Это ваш единственный транспорт в этой реальности.

2. Примите упор лежа. Сделайте столько бёрпи, сколько сможете за одну минуту (только если ваше сердце здорово) Если бёрпи слишком тяжелы — делайте приседания до полного отказа. Если отказало дыхание — делайте планку.

3. Ваша задача — довести пульс до отметки, где становится страшно. До момента, когда лицо наливается кровью, перед глазами плывут пятна, а эго кричит изнутри: «Хватит! Ты опозоришься! Ты упадешь!».

4. Продержитесь еще пять секунд. Прямо в этом пике. Дышите хрипло. Чувствуйте, как дрожат руки.

5. Остановитесь. Не ложитесь сразу. Оставайтесь стоять, глядя в одну точку.

Почувствуйте разницу. Где теперь тот сложный клубок мыслей? Тот обиженный, рассуждающий, оправдывающийся ум? Он исчез. Его смело взрывной волной физиологии. Осталось только звенящее настоящее. Ваше тело вибрирует. Кровь несет кислород. Мост между вами и жизнью снова пропускает ток.

Это была грубая работа молотом. Теперь мы готовы поговорить о природе огня, который вы только что разбудили. В следующей главе мы разберем загадку истощения: почему мир перестал делиться с нами ресурсом и куда на самом деле уходит жизненная сила, пока вы лежите на диване.

## Загадка истощения: куда уходит жизненная сила?

Сегодня всё больше людей осознают, что Вселенная соткана из энергии. Мы читаем книги, проходим марафоны желаний, пытаемся мыслить позитивно, визуализируем успех, но в моменты сильного стресса или эмоционального выгорания сталкиваемся с жестокой реальностью: внутри — звенящая пустота.

Опустошение наступает не потому, что мир перестал делиться с нами ресурсом. Мироздание бесконечно щедро. Оно заливает вас солнечным светом, кислородом, питательными веществами и возможностями каждую секунду. Пустота наступает только по одной причине: вы перестали двигаться. Вы перекрыли кран.

Законы мироздания просты и безупречны, стоит лишь перестать смотреть в экран смартфона и взглянуть на природу. Посмотрите на воду: когда она течет, образуя горную реку, она обретает колоссальную силу. Она питает почву вокруг, движет камни, меняет ландшафты, прорезает скалы. Это жизнь в своем чистейшем проявлении. Но стоит этой же воде остановиться, оказаться запертой в замкнутом пространстве, как она превращается в стоячее болото. В нем исчезает ток, начинается процесс гниения. Вода перестает быть водой — она становится рассадником болезни.

С человеческой энергией происходит ровно то же самое. Если вы чувствуете застой, если ваши идеи не реализуются, а мысли ходят по кругу, порождая апатию — вы «остановились». Энергия не рождается в голове. Она не приходит из мыслей о том, каким сильным вы могли бы быть. Энергия создается исключительно движением. Ваш внутренний мир сейчас напоминает тот самый пруд. Эмоции застаиваются, превращаясь в ил обид. Страхи размножаются в теплой, неподвижной темноте вашего комфорта, как комары. Вы сидите на берегу этого пруда и жалуетесь на запах гнили, вместо того чтобы просто разбить плотину и дать реке течь.

Огромную долю имеет и пространство, в котором вы находитесь, люди, с которыми вы взаимодействуете. Гниющая среда непременно начнет поедать всё, что находится рядом — ей нужна пища для собственной жизнеспособности. И наоборот, вокруг чистого водоема непременно образуется жизнь. Будьте этим водоемом. Действуйте, дышите, двигайтесь — и позвольте своей внутренней лавине изменить вашу реальность.

### Практика. Статика против потока

Вам понадобится стена и пол.

1. Статика (Болото): Сядьте у стены в позицию «стульчик» (бедро параллельно полу). Замерьте. Не шевелитесь. Наблюдайте за тем, что начнет происходить в вашей голове уже через тридцать секунд. Уверю вас, там не будет нирваны. Там поднимется буря: «Зачем я это делаю?», «Кому это нужно?», «У меня затекают колени», «Это глупо». Ваш ум будет делать всё, чтобы заставить вас прекратить стоять. Он ненавидит тишину и статику, потому что тогда ему приходится жрать самого себя.

2. Поток (Река): Как только терпеть станет невыносимо — вскочите. Сразу, без паузы, включите музыку и начните танцевать. Двигайтесь хаотично, некрасиво, ударяйте руками воздух, прыгайте, вращайте тазом. Отдайтесь этому на три минуты.

3. Сравните состояние сознания. В «болоте» ваш ум был вашим палачом. В «потоке» он исчез. Остался только драйв. Запомните это физиологическое ощущение разницы между застоем и жизнью.

Вы расчистили русло. Река потекла. Но теперь возникает следующий вопрос, который мучает каждого, кто встал на этот путь: откуда брать топливо для вечного движения? Что делать, когда река начинает мелеть? Об этом — в следующей главе, где мы поговорим о среде, людях и о том, почему даже самая сильная река пересыхает в мертвой пустыне.

## **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.