

Тихий голос

Как

услышать

интуицию

среди шума



АСКЕР БАТИЦКИЙ

Аскер Батицкий

**Тихий голос. Как услышать
интуицию среди шума**

«Автор»

2026

Батицкий А.

Тихий голос. Как услышать интуицию среди шума /
А. Батицкий — «Автор», 2026

Ты стоишь перед полкой с чаем. Двадцать пять вариантов. Ты не знаешь, какой выбрать. Хотя пять минут назад знал. Так бывает не только с чаем. Ты не знаешь, чего хочешь. Не знаешь, что своё, а что — чужое. Слишком много голосов. И все они звучат громче твоего. Эта книга — про простую способность, которая есть у каждого: слышать себя. Различать, где своё, а где навязанное. Понимать, чего хочешь на самом деле. И доверять этому. Семь шагов. Ты услышишь шум. Отличишь свой голос от чужого. Вернёшься в тело — там живёт интуиция. Услышишь тихий голос. Научишься доверять ему. И найдёшь способ жить из тишины. Всё можно проверить на себе. Почувствовать. Сделать сегодня. Для тех, кто устал сомневаться. Для тех, кто хочет вернуться к себе. Тихий голос всегда был с тобой. Ты просто не слышал. Теперь — услышишь.

© Батицкий А., 2026

© Автор, 2026

Аскер Батицкий

Тихий голос. Как услышать интуицию среди шума

Тихий голос

Как услышать интуицию среди шума

Введение

Ты стоишь в магазине перед полкой с чаем. Двадцать пять вариантов. Чёрный, зелёный, травяной, с бергамотом, с жасмином, с чабрецом, с мятой, с имбирём. Ты смотришь на них — и не знаешь, какой выбрать.

Хотя пять минут назад знал. Ты шёл сюда за простым чёрным чаем. Ты хотел именно его. Но потом увидел полку. Прочитал этикетки. Вспомнил, что кто-то хвалил зелёный. Что врач говорил про имбирь. Что в интернете писали про пользу мятного. И вот ты стоишь. И не помнишь, чего хотел.

Так бывает. Не только с чаем.

Ты листаешь ленту и видишь, как кто-то путешествует. И думаешь: «А может, и мне надо?» Хотя ещё утром тебе было хорошо дома. Ты смотришь на чужую карьеру и думаешь: «А может, я недостаточно стараюсь?» Хотя ещё вчера тебе нравилась твоя работа. Ты слышишь, как кто-то говорит о своих целях, и думаешь: «А у меня есть цели? А я вообще куда иду?» Хотя ещё минуту назад просто шёл по улице и было хорошо.

Ты не знаешь, чего хочешь. Ты не знаешь, куда идти. Ты не знаешь, что своё, а что — чужое. И это не потому, что ты потерялся. А потому что слишком много голосов. И все они звучат громче твоего.

Ты просыпаешься утром — и первая мысль не твоя. «Надо ответить на письмо». «Надо позвонить». «Надо не забыть». Ты ещё не встал, а голова уже гудит. Ты идёшь по дню — и слышишь чужие голоса. Мама говорит, что надо больше отдыхать. Начальник говорит, что надо больше работать. Друг говорит, что надо решиться. Интернет говорит, что надо не сравнивать себя с другими. И все они правы. И все они говорят разное.

А где-то под этим — твой голос. Тихий. Спокойный. Он знает. Но его не слышно. Потому что шум громче.

Мы привыкли думать, что интуиция — это что-то особенное. Дар. Магия. Что она есть у избранных. У мистиков. У провидцев. У тех, кто родился с этим.

Но это не так.

Интуиция — это не дар. Это способность. Такая же, как слух или зрение. Она есть у всех. Просто мы разучились ею пользоваться.

В детстве ты знал, чего хочешь. Ты хотел играть — и играл. Хотел бегать — и бежал. Хотел мороженое — и просил мороженое. Ты не сомневался. Ты просто знал. Тело знало. Живот знал. И ты слушал.

А потом тебе сказали: «Это несерьёзно». «Это глупо». «Лучше займись делом». «Не трать время». «Будь как все». И ты перестал слушать. Потому что слушать стало опасно. За желание могли наказать. Могли не одобрить. Могли сказать: «Ты что, маленький?»

И ты вырос. И научился не слышать. Научился выбирать «полезное». Научился делать «надо». Научился спрашивать у других, что правильно. И теперь, когда тебя спрашивают, чего ты хочешь, — ты не знаешь, что ответить.

Но голос — есть. Он никуда не ушёл. Он просто ждёт. Когда ты снова начнёшь слушать.

О чём эта книга

Эта книга — не про то, как стать ясновидящим. Не про то, как читать мысли. Не про то, как предсказывать будущее.

Она про то, как вернуть себе простую способность — слышать себя. Различать, где твоё, а где чужое. Понимать, чего ты хочешь на самом деле. И доверять этому.

Всё, что здесь будет, — можно проверить на себе. Почувствовать. Сделать сегодня. Без особых условий. Без многолетней подготовки. Без ритуалов.

Потому что интуиция — это не про магию. Она про внимание. Про тишину. Про честность с собой.

Она живёт в теле. В животе. В груди. В горле. В том, как ты дышишь, когда принимаешь решение. В том, как сжимается что-то внутри, когда ты идёшь не туда. В том, как становится легко, когда ты на своём пути.

Мы будем учиться это замечать. Слушать. Различать. Не для того, чтобы стать «особенным». А для того, чтобы вернуться к себе. К тому, кем ты был до того, как научился не слышать.

Почему мы перестали слышать себя

Есть несколько причин.

Первая — скорость. Мы живём быстро. Утром — телефон. Днём — работа. Вечером — дела. Ночью — мысли. У нас нет пауз. А интуиция любит паузы. Она приходит в тишине. А тишины нет. Мы не оставляем себе ни минуты, чтобы просто побыть. И голос, который мог бы прозвучать в этой минуте, — не звучит.

Вторая — мнения. Нас окружают голоса. Родители, друзья, коллеги, блогеры, эксперты. Все говорят, как правильно. Все советуют. Все знают лучше. И мы слушаем их. Потому что так

проще. Потому что не надо решать самому. Потому что можно переложить ответственность. И постепенно мы теряем привычку спрашивать себя.

Третья — страх. Мы боимся ошибиться. Боимся, что если послушаем себя — и не получится. И тогда придётся признать, что это была наша ошибка. А не чья-то. Это страшно. Поэтому мы спрашиваем других. Чтобы если что — виноват был не только я.

Четвёртая — привычка. Мы так долго жили по «надо», что разучились жить по «хочу». Мы так долго не слышали себя, что перестали различать свой голос. Он стал тише. Он ушёл вглубь. Он ждёт.

Что происходит, когда мы не слышим себя

Сначала — ничего. Ты просто выбираешь не тот чай. Идёшь не той дорогой. Соглашаешься на то, что не твоё. И вроде бы всё нормально. Но где-то внутри — тихое недовольство. Как будто что-то не так. Но что — непонятно.

Потом — сильнее. Ты замечаешь, что живёшь не свою жизнь. Что делаешь не то. Что рядом не те люди. Что устал. Что пусто. Что не помнишь, когда последний раз радовался.

А потом — момент, когда понимаешь: ты потерял себя. Не в один день. Постепенно. По чуть-чуть. По одному решению, которое было не твоим. По одному «надо», которое ты сделал вместо «хочу».

И тогда приходит вопрос: а можно ли вернуться? Можно ли снова услышать себя? Можно ли снова жить из себя, а не из чужого?

Да. Можно. Но для этого нужно начать слушать.

Что будет в этой книге

Семь шагов. Каждый — своя тема.

Первый — диагностика. Ты услышишь шум. Поймёшь, сколько в тебе чужого.

Второй — различение. Ты научишься отличать свой голос от чужого.

Третий — корни. Ты поймёшь, почему перестал слышать себя.

Четвёртый — тело. Ты вернёшься в тело. Потому что интуиция живёт там.

Пятый — тишина. Ты услышишь тихий голос. Впервые за долгое время.

Шестой — доверие. Ты научишься доверять ему. Делать шаг. Даже если страшно.

Седьмой — ритм. Ты найдёшь способ жить из этого. Не всегда. Но возвращаться.

А в конце — мини-чек-лист. Короткий. Чтобы проверить, слышишь ты себя или нет.

Кому эта книга

Тем, кто устал сомневаться. Тем, кто не знает, чего хочет. Тем, кто спрашивает у других, как правильно. Тем, кто чувствует, что внутри есть голос, но не может его разобрать. Тем, кто хочет вернуться к себе.

Кому эта книга не подойдёт

Тем, кто ищет магию. Тем, кто хочет стать ясновидящим. Тем, кто верит, что интуиция — это дар, а не способность. Тем, кто не готов слушать.

Эта книга — не про то, как стать особенным. Она про то, как вернуться к себе. А это требует одного: честности.

Как читать

Ты можешь читать по порядку. Можешь открыть любой шаг, который откликается сейчас. Можешь возвращаться к ним снова.

Каждый шаг — мягкое движение. И в конце каждого — практика. Небольшая. Но глубокая.

Ты — живой. Ты устал. Ты долго жил в шуме. И привык думать, что это — норма. Но есть другая возможность. Тихая. Спокойная. Твоя.

Давай попробуем её услышать.

Первый шаг — на следующей странице. Он простой. Но он меняет всё.

Шаг 1. Услышать шум

Ты просыпаешься утром. Ещё не открыл глаза. Ещё не пошевелился. А в голове уже звучит: «Надо вставать». «Надо ответить на то письмо». «Надо позвонить». «Надо не забыть». «Надо, надо, надо».

Ты ещё не встал, а голова уже гудит. Ты ещё не начал день, а уже устал. И это не твои мысли. Это шум. Он пришёл раньше тебя. Он всегда приходит раньше.

Что такое шум

Шум — это всё, что звучит в тебе, но не является тобой.

Это не метафора. Это буквально. Внутри каждого из нас есть постоянный фон. Мысли, обрывки фраз, чужие голоса, тревоги, планы, воспоминания. Они не останавливаются. Ни днём, ни ночью. Даже во сне мы что-то решаем, с кем-то говорим, куда-то опаздываем.

Попробуй сейчас, на минуту, просто посидеть и не думать. Не получится. Мысли придут. Одна, вторая, третья. Ты не звал их. Они пришли сами.

Это и есть шум. Он есть у всех. Просто одни его замечают, а другие — нет.

Откуда он берётся

Шум не рождается внутри тебя. Он приходит извне. И остаётся.

Утром ты берёшь телефон. И за три минуты в тебя входит пятьдесят сообщений. Новости, чужие мнения, реклама, тревожные заголовки. Ты не просил. Но оно вошло. И осталось. И теперь звучит в тебе — как будто твоё.

Днём ты говоришь с людьми. Каждый что-то советует. Каждый знает, как правильно. Мама говорит одно. Начальник — другое. Друг — третье. И все они правы. И все они говорят разное. И ты не знаешь, кого слушать. Потому что все они звучат внутри тебя. Одновременно.

Вечером ты листаешь ленту. И видишь чужие жизни. Чужие успехи. Чужие цели. И думаешь: «А может, и мне надо?» Хотя минуту назад тебе было хорошо. Но теперь ты не уверен.

Так шум накапливается. Слой за слоем. День за днём. Год за годом. И в какой-то момент ты уже не различаешь, где твоё, а где — чужое. Потому что всё смешалось. Всё звучит одинаково. Всё стало твоим.

Где живёт шум

Он не в одном месте. Он везде.

В телефоне. Ты просыпаешься — и первое, что делаешь, — берёшь его в руки. Ты ещё не умылся, не позавтракал, не сказал себе «доброе утро». А уже читаешь чужие мысли. И они становятся твоими.

В новостях. Ты не искал их. Но они пришли. И теперь ты знаешь про то, что где-то что-то случилось. И это тревожит. Хотя к тебе это не имеет отношения. Но ты уже не можешь не думать об этом.

В разговорах. Ты слушаешь других. И их слова остаются. «Ты должен больше стараться». «Ты мог бы лучше». «А вот у Пети получилось». Ты не просил. Но оно вошло. И теперь звучит в тебе. Как будто твоё.

Во внутреннем критике. Это самый громкий голос. Он говорит: «Ты недостаточно хорош». «Ты не справишься». «Ты опять всё испортишь». Он звучит так уверенно, что ты веришь. Хотя это не твой голос. Это собрание чужих слов, которые ты когда-то взял.

В тревоге. Она не даёт покоя. Ты думаешь о будущем. О том, что может случиться. О том, что не получится. О том, что будет, если... И этот круг не заканчивается. Потому что тревога всегда находит новый повод.

Шум везде. И он звучит так громко, что тихий голос — тот, который знает, — становится неслышным.

Почему шум кажется твоим

Это самое опасное. Шум не просто звучит. Он притворяется тобой.

Ты думаешь, что это ты решил встать пораньше. А на самом деле — это голос мамы, которая говорила, что лежать стыдно. Ты думаешь, что это ты хочешь новую работу. А на самом деле — это голос из ленты, где кто-то рассказывал про успех. Ты думаешь, что это ты боишься не успеть. А на самом деле — это голос из детства, где тебе говорили, что ты медленный.

Шум не говорит: «Привет, я чужой голос». Он говорит твоим голосом. Твоими словами. Твоей интонацией. И ты веришь. Потому что не помнишь, откуда он пришёл.

Так мы теряем себя. Постепенно. По чуть-чуть. По одной чужой мысли, которую приняли за свою. По одному «надо», которое сделали вместо «хочу».

Что происходит, когда шум стихает

Это страшно. Первый раз — страшно.

Потому что когда шум стихает, ты остаёшься один. С собой. Без привычного фона. Без чужих голосов. Без «надо». И это может быть неудобно. Потому что ты не знаешь, что там, в тишине. Может быть, пустота. Может быть, боль. Может быть, что-то, чего ты не хочешь видеть.

Поэтому мы и бежим от тишины. Заполняем её музыкой, разговорами, телефоном, делами. Только бы не остаться с собой. Только бы не услышать то, что там.

Но именно в этой тишине — живёт твой голос. Тот самый. Тихий. Спокойный. Он не кричит. Он ждёт. Когда ты перестанешь бежать. Когда остановишься. Когда услышишь.

Как отличить «моё» от «навязанного»

Есть простой способ. Послушать, какими словами звучит мысль.

Если это «надо», «должен», «положено», «стыдно» — это шум. Это чужое. Это то, что когда-то сказали другие, а ты взял.

Если это «хочу», «мне нравится», «я выбираю» — это твоё. Это идёт изнутри. Это твоё желание. Твой отклик. Твоя свобода.

Но есть нюанс. Шум умеет маскироваться. Он может звучать как «хочу». Например: «Хочу новую машину». А на самом деле — это не твоё желание. Это желание показать другим, что ты успешен. Это страх оказаться хуже. Это чужое.

Как отличить? Слушай тело. Когда мысль твоя — тело расслабляется. Становится тепло. Легко. Когда мысль чужая — тело сжимается. Появляется напряжение. Ком в горле. Тяжесть в груди.

Тело не врёт. Оно всегда знает. Просто мы разучились его слушать.

Что делать

На этом шаге не нужно ничего менять. Не нужно бороться с шумом. Не нужно его останавливать. Это невозможно. И не нужно.

Твоя задача — просто услышать его. Заметить. Понять, что он есть. Что он звучит. Что он не твой.

Как наблюдатель. Как исследователь. Без вывода. Без оценки. Просто: «Ага. Вот здесь — шум. Вот здесь — чужой голос. Вот здесь — „надо“».

Пока ты не видишь шум, ты не можешь отличить его от себя. Пока не слышишь его, ты не можешь услышать тишину. Пока не понимаешь, что это не твоё, — ты живёшь не свою жизнь.

Первый шаг — услышать. Просто услышать.

Практика: Один день слушания

Выдели один день. Лучше — обычный. Тот, в котором ты живёшь свою обычную жизнь.

В течение дня замечай, что звучит в твоей голове. Не анализируй. Не оценивай. Просто замечай.

Утром: какие мысли приходят первыми? О чём ты думаешь, когда просыпаешься? Какие слова звучат?

Днём: что ты говоришь себе, когда что-то делаешь? «Надо»? «Должен»? «Не хочу, но надо»? Или «хочу»? «Интересно»? «Нравится»?

Вечером: что осталось в голове? Какие мысли крутятся? О чём ты думаешь, когда никто не видит?

Записывай. В заметки телефона. В блокнот. На листок. Достаточно коротких фраз: «надо было встать раньше», «опять не успел», «а что если», «я недостаточно», «хочу отдохнуть».

Вечером посмотри на список. Спокойно. Без анализа. Без выводов. Просто посмотри.

Сколько там пунктов? Пять? Десять? Двадцать?

А теперь вопрос: сколько из них — твои?

Твои собственные. Те, которые ты выбрал бы сам. Те, которые идут изнутри. Те, которые звучат как «хочу», а не как «надо».

А сколько — чужие? Из детства. Из школы. Из новостей. Из ленты. Из чужих ожиданий.

Ответ может прийти. А может — нет. На этом шаге достаточно увидеть.

Что ты заметишь

Шум может звучать почти постоянно. Каждые пять минут. Как фон.

Некоторые мысли окажутся чужими. Ты их носишь, а они не твои.

Под всеми этими «надо» почти не слышно тебя. Твои желания. Твои чувства. Твой голос.

А может, день пройдёт как обычно, и ты ничего особенного не заметишь. Это тоже нормально. Ты только начинаешь слушать. Главное — ты включил внимание. Ты услышал шум. И это — первый шаг.

Мини-чек-лист

Я могу назвать минимум пять мыслей, которые звучат в моём дне.

Я могу отличить хотя бы одну чужую мысль от своей.

Я заметил, что шум стал фоном — и теперь я слышу его.

Ты живёшь в шуме. И теперь ты это слышишь.

Шаг 2. Отличить свой голос от чужого

Ты стоишь перед выбором. Небольшим. Соглашаться ли на встречу, которая назначена на завтра. Вроде бы ничего особенного. Но внутри — спор.

Один голос говорит: «Да, конечно, надо пойти. Неудобно отказывать. Человек ждёт». Другой: «Нет, не хочу. Устал. Хочу побыть дома». Третий: «А что люди подумают?» Четвёртый: «Может, там будет что-то важное?» Пятый: «Ты вечно всё откладываешь». И ты стоишь. И не знаешь, какой из них твой.

Так бывает. Каждый день. С большими решениями и с маленькими. И чем больше голосов, тем труднее выбрать.

Почему так много голосов

Потому что внутри нас не один голос. Их много. И они разные.

Есть голос страха. Он громкий. Он торопит. Он говорит: «Не рискуй. А вдруг не получится. А вдруг будет хуже». Он хочет защитить. Но часто — мешает жить.

Есть голос желания. Он яркий. Он говорит: «Хочу! Хочу! Хочу!» Он может быть твоим. А может — чужим. Например, желанием показать другим, что ты успешен. Или желанием не отставать. Или желанием доказать.

Есть голос чужого мнения. Он звучит как «надо», «положено», «так принято». Это то, что когда-то сказали другие. Мама. Учительница. Друг. Интернет. И ты взял. И теперь носишь. И думаешь, что это — ты.

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.