
Квантовый я Код доступа к телу.
21 день на языке психосоматики

Марина Кенсаринова

Квантовый я Код доступа к телу. 21 день на языке психосоматики

«Автор»
2026

Кенсаринова М.

Квантовый я Код доступа к телу. 21 день на языке психосоматики / М. Кенсаринова — «Автор», 2026

Ты живешь на автопилоте, реагируя на всё, кроме собственных желаний? Утро начинается с тревоги о деньгах. День проходит в борьбе: с недовольными клиентами, шумом или выгоранием от домашней рутины. Вечер тонет в скроллинге ленты, где чужая жизнь кажется успешнее. Хватит платить своей энергией за чужие ожидания.«Квантовый Я» — это не эзотерическая сказка о материализации мыслей. Это жесткий 20-дневный практикум по перенастройке психики, написанный для тех, кто живет в реальном мире дедлайнов, физических болей и необходимости платить по счетам.Это самоучитель:Находить зазор между триггером и реакцией. Ты выключать тревогу о будущем за 40 секунд. Техники «Стоп-кадр» и «5-4-3-2-1» станут твоим спасательным кругом, когда паника накрывает прямо на рабочем месте или перед .Ты поймешь, почему саботируешь собственный доход, и снимешь бессознательные запреты на высокий чек и успех. К 2027 году ты будешь готов(а) к новому уровню жизни.Время стать тем, кто нажимает кнопку «Play».

© Кенсаринова М., 2026
© Автор, 2026

Квантовый я Код доступа к телу. 21 день на языке психосоматики

Неделя 1. Калибровка: выход из режима автопилотаЦель недели: создать дистанцию между внешним событием и твоей внутренней реакцией. Научиться замечать зазор, в котором рождается свобода выбора. Мы не будем бороться с эмоциями — мы будем менять точку обзора.

День 1. Техника Стоп-кадр. Обнаружение зазораРешаемая задача: разрыв автоматической цепи триггер — эмоция — действие. Когда тебя триггерят, нервная система реагирует быстрее мысли. Сегодня мы учимся вклинивать осознанность между стимулом и ответом.Упражнение. Делать весь день. Как только ловишь укол раздражения, обиды или тревоги, мысленно произнеси команду: Стоп. Я это вижу. Сразу переведи взгляд на любой предмет в поле зрения. Рассмотри его фактуру, цвет, геометрию. Сделай один максимально медленный вдох через нос, на четыре счёта, и шумный выдох через рот, на восемь счётов. Выдержи паузу в десять секунд, прежде чем сказать или сделать что-либо в ответ.Пример. Ты получаешь сообщение с необоснованной претензией или слышишь критику в свой адрес. Старая реакция: пальцы сами начинают печатать оправдание или встречную агрессию, в груди жар. Новая реакция: команда Стоп. Взгляд падает на край стола или трещину на асфальте. Вдох. Пауза. Через десять секунд ты либо отвечаешь по существу, либо закрываешь чат — но уже не из состояния загнанного зверя, а из состояния наблюдателя.Ошибка, которой избежать: ждать серьёзных поводов. Практикуй Стоп-кадр на мелочах: когда загорается красный свет светофора, когда падает ложка, когда зависает компьютер.

День 2. Практика 5-4-3-2-1. Якорение в реальностиРешаемая задача: вернуть фокус внимания из головы, где крутится пластинка тревог, в тело. Тело всегда находится в настоящем моменте.Упражнение. Делать три-пять раз в день, занимает сорок секунд. Быстро просканируй пространство и назови про себя: пять вещей, которые ты видишь — монитор, собственная рука, узор на чашке, пылинка в луче света, тень от жалюзи; четыре вещи, которые ты ощущаешь телом — спина касается кресла, ткань одежды на плечах, прохлада воздуха, стопы на полу; три звука, которые ты слышишь — гул системного блока, шум ветра, отдалённые голоса; два запаха, которые чувствуешь — кофе, бумага, уличный воздух; одну вещь, которую ты можешь попробовать на вкус — сделай глоток воды, чая или просто оближи губы.Пример. Ты застрял в пробке или стоишь в очереди. Накатывает раздражение от потери времени. Запускай 5-4-3-2-1. Раздражение не исчезнет магически, но оно перестанет быть центром твоей вселенной. Оно станет просто одной из фоновых мыслей.Ошибка, которой избежать: проговаривать пункты механически, не чувствуя их. Важно именно переживать контакт с реальностью.

День 3. Техника Внутренний наблюдатель. Отделение от ролиРешаемая задача: понять, что ты — это не твои проблемы, не твоя усталость и не твоя социальная роль.Упражнение. Один раз вечером, десять минут. Сядь удобно, закрой глаза. Представь, что твоя жизнь — это фильм на экране. В сегодняшней серии были сцены: Герой едет в метро, Герой спорит с коллегой, Герой моет посуду. Задай себе вопрос: Кто тот, кто смотрит этот фильм? Не пытайся ответить логически. Почувствуй присутствие того, кто видит всё это, но сам остаётся неизменным. Этот Смотритель не устаёт.Ошибка, которой избежать: пытаться остановить мысли. Наблюдателю не нужно выключать кино, ему достаточно помнить, что он сидит в кресле, а не бегает по экрану.

День 4. Деконструкция Надо. Поиск скрытого ресурсаРешаемая задача: перестать сливать энергию на сопротивление рутине. Действия из-под палки забирают двойной ресурс.Упражнение. Делать перед каждым крупным действием дня. Перед тем как приступить к нелюбимой задаче — уборка, отчёт, дорога на нелюбимую работу, — спроси себя: Я делаю это, чтобы избежать наказания, голода, критики — или чтобы создать хотя бы минимальный ресурс? Найди в надо один процент выбираю. Например: Я выбираю делать этот отчёт, чтобы создать состояние я свободен от долгов перед начальством.Пример. Поездка в переполненном транспорте. Старая реакция: Я должен тащиться туда, как скот. Новая реакция: Я выбираю ехать в давке, чтобы создать тридцать минут тишины в наушниках, где меня никто не трогает. Смена фокуса с меня заставляют на я использую кардинально меняет биохимию стресса.Ошибка, которой избежать: обманывать себя. Если в действии нет ни капли выбираю, признай чистый страх: Я делаю это, потому что боюсь увольнения. Честность забирает у страха половину власти.

День 5. Работа с физическим дискомфортомРешаемая задача: принять телесную боль или напряжение без ненависти к себе. Тело — не враг, оно — сигнальная система.Упражнение. Пять минут. Когда чувствуешь боль — головную, в спине, усталость в глазах, — не пытайся её заесть обезболивающим или игнорировать. Положи руку на место дискомфорта. Скажи: Я чувствую тебя. Мы в одной команде. Представь боль как сжатый кулак или узел. На вдохе направь туда внимание, на выдохе представь, что узел слегка разжимается. Цель — не вылечить, а снять спазм сопротивления.Ошибка, которой избежать: обещать телу потом отдохнём, продолжая насиловать его. Наблюдатель просто фиксирует: Тело подаёт сигнал перегрузки.

День 6. Информационный детокс. Защита фокусаРешаемая задача: увидеть, как внешний информационный шум триггерит чувство нехватки и одиночества.Упражнение. За два часа до сна. Поставь телефон на авиарежим. Не просто переверни экраном вниз, а выключи связь. Твой мозг за день впитывает терабайты чужих тревог, успехов и катастроф. Ему нужно время, чтобы переварить это и не сойти с ума. Если ты автор — это правило священно: не пускать чужой шум в своё подсознание перед сном.Пример. Лёжа в кровати, ты листаешь ленту и видишь чужую свадьбу, новую машину или идеальный пресс. Мозг мгновенно выдаёт: У меня этого нет. Возникает фантомная боль. Авиарежим — это щит. Если зуд в руках велик, возьми бумажную книгу или просто смотри в потолок. Дай нервной системе перезагрузиться.Ошибка, которой избежать: заменять телефон телевизором, по которому идут новости или тяжёлые драмы. Цель — тишина.

День 7. Интеграция. Сборка неделиРешаемая задача: закрепить новые нейронные связи. Показать мозгу, что изменения приносят облегчение.Упражнение. Пятнадцать минут. Открой блокнот. Ответь письменно на три вопроса. Первый: Где на этой неделе Стоп-кадр сэкономил мне минимум час жизни, который раньше ушёл бы на самобичевание? Второй: Какое упражнение вызвало самое сильное внутреннее сопротивление? Обычно это честность в Дне 4. Третий: Выпиши одну фразу, которая стала твоим якорем недели. Например: Промежуток между событием и мной — это моя территория.Ошибка, которой избежать: требовать от себя просветления. Если ты вспомнил о практике уже после того, как наорал на кого-то — это успех. Раньше ты бы даже не заметил, что наорал. Ты начал рефлексировать, а значит, в системе появился наблюдатель.Неделя 2. Деконструкция: выход из матрицы автоматизмовЦель недели: разобрать на атомы свои привычные модели поведения. Увидеть, где ты действуешь по заученному сценарию жертвы обстоятельств или спасателя, и научиться выбирать реакцию осознанно.

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.