СЕМЬ СТРАНИЦ

чтобы понять раз и навсегда



БАХОДИР КАРИМОВ

Баходир Каримов

Семь страниц

«Автор»
2026

Каримов Б.

Семь страниц / Б. Каримов — «Автор», 2026

Семь страниц о том, как человек устроен изнутри: сон, тело, Эго, Наблюдатель, осознанность, внимание и зазор — расстояние между тем, что в вас вспыхнуло, и тем, что вы сделали. Каждая страница — одна мысль, которую достаточно понять один раз. Без сложной теории и громких обещаний: что это такое, откуда берётся, почему ведёт себя именно так и что с этим делать завтра утром. Брошюру можно прочитать за вечер, а потом возвращаться к ней по одной странице. Автор — предприниматель с тридцатилетним опытом, психолог и конфликтолог.

© Каримов Б., 2026
© Автор, 2026

Содержание

КАК ЭТО ЧИТАТЬ 6
СТРАНИЦА ПЕРВАЯ. СОН 7
СТРАНИЦА ВТОРАЯ. АВАТАР 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Баходир Каримов
Семь страниц

СЕМЬ СТРАНИЦ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ РАЗ И НАВСЕГДА
Сон · Аватар · Эго · Наблюдатель · Осознанность · Внимание · Зазор
Баходир Каримов

КАК ЭТО ЧИТАТЬ

Перед вами не книга. Это семь страниц, и у каждой одна задача: чтобы после неё вы знали одну вещь так, как знаете, что вода мокрая, — без усилия вспомнить.

Каждая страница устроена одинаково. Одно предложение, в которое всё помещается. Пример из вашей собственной жизни — вы это уже знаете, просто не называли. Потом вопросы «почему», и на каждый ответ выводится из того же предложения. Потом — что с этим делать. Потом — чем это не является, потому что путают чаще, чем не знают. И в конце проверка: один вопрос, на который вы либо отвечаете сами, либо перечитываете первое предложение. Остального запоминать не нужно.

Порядок не случайный. Страницы идут снизу вверх, так, как устроен сам механизм: сон восстанавливает тело, тело выставляет громкость Эго, Эго оставляет или не оставляет место Наблюдателю, Наблюдатель возвращает внимание, внимание на своём месте — это осознанность, а всё вместе производит зазор — пять секунд между тем, что вспыхнуло, и тем, что вы сделали. Поэтому первой стоит страница о сне, а не о Наблюдателе: чинить всегда снизу.

Читайте по одной странице в день, не больше. Страница на десять минут, а укладывается она неделями. После седьмой — «Инструмент»: как семь страниц работают вместе и как ими пользоваться в обычный вторник.

Эти семь страниц самодостаточны. О том, как с этим жить изо дня в день — утро, деньги, переговоры, дом, срыв и ремонт после него, — написана книга «ЗАЗОР». Но чтобы понять механизм, достаточно того, что здесь.

Если из всего набора вы оставите себе одно предложение с каждой страницы — семь предложений, — этого хватит.

СТРАНИЦА ПЕРВАЯ. СОН

Одним предложением

Сон — это единственное время, когда Аватар чинит себя, и единственная вещь в этом наборе, которую нельзя сделать, а можно только впустить.

Две половины, и обе важны. Первая: ничто другое не восстанавливает мозг. Вторая: сон не подчиняется воле. Из этих двух половин выводится всё, что о нём нужно знать.

Вы это уже знаете

Вспомните, как вы когда-то пытались заснуть перед важным днём. Чем сильнее хотели, тем дальше он уходил. А потом вспомните вечер, когда вы махнули рукой — «ну не спится, полежу» — и исчезли через минуту. Вы знаете оба конца этого механизма телом. Сон приходит не к тому, кто его добивается, а к тому, кто перестал.

Всё остальное выводится из одного предложения

Почему без сна не работает ничего остального? Потому что Наблюдатель живёт в самой дорогой части мозга, и при недосыпе она отключается первой. Выключается не характер, выключается связь между событием и вашим ответом. Человек на пяти часах сна не плохой — у него физически нет зазора. Все семь страниц работают ровно настолько, насколько вы спите.

Почему главный якорь — подъём, а не отход ко сну? Потому что ложиться по команде нельзя: сон непроизволен. А встать по команде можно. Одно и то же время подъёма, каждый день, включая выходные, после любой ночи — это единственная команда, которую часы слышат. Через две-три недели вечер подстраивается сам: вас начнёт клонить в сон к нужному часу без усилия. Люди строят вечер и проигрывают. Стройте утро.

Почему свет утром — это вопрос сна? Потому что часы заводятся светом. Двадцать минут на улице в первый час после подъёма говорят телу, когда начался день, и примерно через шестнадцать часов оно само начинает готовить ночь. Без этого сигнала часы плывут, и вечером тело не знает, что пора.

Почему недосып так трудно заметить? Потому что он не ощущается как недосып. Он ощущается как «люди стали тупее», «партнёр раздражает», «у меня такой характер». Один человек спал по пять часов десять лет и считал это преимуществом, а пришёл потому, что потерял двоих сильных сотрудников из-за срывов. Три недели по семь часов — и его фраза: «Я думал, у меня характер такой. Оказалось, у меня недосып такой». Недосып маскируется под личность.

Почему стараться заснуть — ошибка? Потому что усилие — это активация, а сон — её противоположность. Это та же физика, что у Наблюдателя и осознанности: все три не делаются, им не мешают. Отсюда приём, который звучит абсурдно и входит в доказательные протоколы: лягте с задачей спокойно полежать, не засыпая. Снимается усилие — приходит сон.

Почему алкоголь не помогает? Потому что он не сон даёт, а наркоз. Засыпаете быстрее — и платите второй половиной ночи: сон рвётся, пробуждения в три-четыре часа, глубокого восстановления меньше. «Выпил и хорошо спал» — это память о первых двух часах, не о ночи.

Почему тёплый душ помогает заснуть? Потому что для сна внутренняя температура должна упасть. Тёплая вода расширяет сосуды рук и ног, тело через них сбрасывает тепло — и остывает быстрее, чем без душа. Греетесь снаружи, чтобы остыть внутри. По той же причине спальня нужна прохладная, семнадцать-девятнадцать градусов.

Почему сонливость приходит волнами? Потому что ночь устроена циклами примерно по полтора часа, и первая волна открывает дверь. Если потянуло в сон без двадцати одиннадцать — идите. Досидите до «планового» времени — следующая волна придёт после полуночи.

Почему нельзя проверять прибор ночью? Потому что тревога о показателях сама мешает спать. У этого есть имя — ортосомния. Часы или браслет, которые считают сон, смотрят утром и один раз, и следят за своей динамикой, не за чужими нормами.

Лестница, когда не спится

Не выключатель, а лестница. Пять ступеней снизу вверх, и большинству хватает трёх.

Первая: отделиться от дел. Пять минут вечером — записать, что не доделано и что первым делом завтра. Незакрытая задача крутится в голове сама, пока её не положили на бумагу.

Вторая: отделиться от мыслей. Не гнать, а назвать: «пришла мысль о смете» — и вернуть внимание телу. Не дыханию, а тому, как лежит тело: тяжесть на матрасе, подушка под головой, тепло одеяла. У меня это самое надёжное место: пока я чувствую, как мне удобно лежать, я не планирую, — а сон приходит к тому, кто не планирует. Не старайтесь почувствовать удобство. Просто заметьте его: оно уже есть. Это то, что мы будем делать на странице о Наблюдателе, только применённое к подушке.

Третья: отделиться от ролей. Сейчас я не директор, не владелец, не тот, кто за всё отвечает. Костюмы висят в шкафу до утра. Здесь снимается основная тяжесть, и для большинства этого достаточно.

Четвёртая: отделиться от усилия. Перестать пытаться заснуть. Это самая важная и самая неочевидная ступень.

Пятая: стереть имя. Ночью не даёт спать не мысль, а тот, кто планирует — человек с вашим именем, на которого всё записано. Убрать его — планировать будет некому. Остаётся только тот, кто наблюдает, а ему тревожиться нечем. Признак, что сработало, — зевота: её нельзя подделать. Но не ждите её и не проверяйте: проверка будит.

Две ошибки

Первая — героизм. «Мне хватает пяти часов», «сон — потерянное время». Посчитайте другое: сколько часов вы работаете вполсилы после трёх дня. У человека на шести часах сна эффективное время съедается незаметно, и теряется больше, чем сэкономлено ночью.

Вторая — борьба. Проснулись в три ночи — и начали воевать: считать, сколько осталось, пробовать заснуть, злиться. После пятидесяти ночное пробуждение само по себе нормально. Проблемой его делает тревога по поводу пробуждения. Четвёртая ступень: не пытаться. Если не спится больше двадцати минут — встать, уйти в другую комнату, спокойное дело при неярком свете, вернуться, когда потянет. Кровать должна остаться местом, где спят, а не где мучаются.

Чем сон не является

Не выключатель. Нельзя решить «сейчас усну». Можно убрать то, что мешает, и ждать.

Не роскошь и не слабость. Это обслуживание машины, на которой вы ездите. Вы же не считаете слабостью заправить бак.

Не вопрос силы воли. Если вы не спите месяцами — закройте страницу и запишитесь к специалисту. Хроническая бессонница лечится, и лечится хорошо, и начинается это не со снотворного. Здесь не помогает ни правильное отношение, ни лестница. Отдельно проверьте остановки дыхания во сне — апноэ — если утром разбиты годами при вроде бы достаточных часах: это самая частая непрослеженная причина.

Что реально изменится

Первая неделя — ничего, кроме привычки. Вторая-третья — уходит получас вязкости после подъёма, люди говорят «включаюсь сразу». Четвёртая-шестая — короче засыпание, реже пробуждения. Через два-три месяца меняется главное: появляется зазор между событием и реакцией. Не потому, что вы стали мудрее, а потому, что заработала связь, которую недосып глушил.

Проверка

Объясните себе, почему человек, который хочет наладить сон, должен начать не с вечера, а с утра. Если ответ пришёл сам — вы знаете сон.

СТРАНИЦА ВТОРАЯ. АВАТАР

Одним предложением

Аватар — это ваше тело, от состояния которого зависит, кто из двух других сегодня за рулём.

Не оболочка, не «храм», не машина, которую вы водите. Машина, которая решает, кто её водит. Наблюдатель и Эго не живут отдельно — они живут в нём, и он выдаёт им электричество по своему усмотрению.

Вы это уже знаете

Вспомните один и тот же разговор с одним и тем же человеком — утром после хорошего сна и вечером после тяжёлого дня. Слова те же. Человек тот же. А вы — два разных человека: один слышит, второй взрывается. Между ними не изменилось ничего, кроме Аватара. Он и выбрал, кому дать голос.

Всё остальное выводится из одного предложения

Почему Аватар — единственный, за кого можно взяться? Наблюдателю нельзя приказать появиться, Эго нельзя приказать замолчать — об этом на следующих страницах. А телу приказать можно: лечь в одиннадцать, выйти на свет, не пить вечером, пройти двадцать минут. Это единственная из трёх фигур, которая слушается прямых команд. Поэтому вся работа над собой на практике начинается с него. Не потому, что тело важнее, а потому, что оно единственная дверь, у которой есть ручка.

Почему он сильнее воли? Воля — это функция самой слабой части мозга, той же, где живёт Наблюдатель. Когда Аватар не выспался, он первым отключает именно её. Вы не можете усилием воли компенсировать то, что отняло у вас отсутствие воли. Это замкнутый круг, и выход из него не внутри головы, а в теле: сначала сон, потом решения.

Почему он действует с задержкой? Аватар — медленная система. То, что вы сделали с ним вчера вечером, он предъявит сегодня днём; то, что вы делали с ним десять лет, он предъявит в шестьдесят. Поэтому связь не видна: человек ищет причину срыва в разговоре, а она в том, во сколько он лёг. Эго, кстати, с радостью подскажет: «это он меня довёл», — потому что «я не выспался» бьёт по образу.

Почему он не врёт? Эго может врать. Наблюдатель может опоздать. Аватар не умеет ни того, ни другого: он просто показывает. Сжатые плечи, тяжесть в затылке, желание сладкого к четырём, раздражение от звуков — это не характер, это приборная панель. Она сообщает о состоянии раньше, чем вы его поймёте головой. Кто читает панель — знает, что с ним, за полдня до того, как это выяснится в разговоре с женой.

Почему его обслуживают, а не воспитывают? У машины нет характера, который можно переломить. У неё есть паспорт: сколько часов сна ей нужно, в какое время она просыпается сама, сколько кофе она переносит, как реагирует на алкоголь. Паспорт у каждого свой, и его не выбирают — его узнают. Половина мучений с собой — это попытка водить свою машину по паспорту чужой: «он спит шесть часов — и я буду».

Два плохих способа с ним обращаться

Первый — не замечать. Тело как подчинённый, которому не положено высказываться: болит — потерпит, устал — потом. Это самый частый способ у людей дела. Он работает лет до сорока пяти, потом счёт приходит целиком и с процентами.

Второй — сделать из него проект. Шаги, граммы, пульс, приложения, десять правил питания. Выглядит противоположностью первого, а на деле это то же самое игнорирование: вы снова не слушаете тело, вы слушаете цифры о нём. И здесь часто пристраивается Эго — Аватар становится ещё одним образом для защиты: «я человек, который следит за собой».

Между ними — третий способ: механик. Не хозяин и не фанат, а человек, который знает свою машину, читает панель и обслуживает по регламенту, без драмы.

Пять приборов на панели

Сон — не сколько спали, а во сколько встали и было ли это одно и то же время. Свет — был ли утром, на улице, двадцать минут. Топливо — ели ли ради вкуса или ради эффекта, и что это дало через два часа. Движение — было ли хоть одно, при котором дыхание изменилось. И сигнал — где в теле сейчас сжато. Пять ответов занимают полминуты и говорят о вашем дне больше, чем любой разговор о мотивации.

Аватар и остальные двое

Наблюдатель замечает — но замечать есть чем только на обслуженном Аватаре. Эго кричит — но громкость ему выставляет Аватар. Так что обе фигуры, о которых следующие страницы, на практике упираются в эту. Все советы «будьте внимательнее к себе» и «не поддавайтесь Эго» разбиваются о недосып. Не наладив машину, бессмысленно учить водителя.

Чем он не является

Не вы. Это тоже не вы, как и Эго, — иначе вы бы исчезали каждый раз, когда засыпаете. Но из трёх он ближе всего к вам: Наблюдатель — момент, Эго — программа, а Аватар всегда здесь и всегда что-то сообщает.

Не здоровье в медицинском смысле. Можно иметь хорошие анализы и Аватара, который выдаёт Эго полную громкость каждый вечер. Здесь речь не о болезнях, а о ежедневном состоянии и о том, кого оно сажает за руль.

Не враг и не слабость. То, что тело влияет на решения, — не унизительный факт, а полезный: это единственное влияние, которым вы можете управлять напрямую.

Проверка

Объясните себе, почему человек, который хочет стать спокойнее, должен начать не с медитации, а с одного времени подъёма. Если ответ пришёл сам — вы знаете Аватара.

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.