Елисавета Глия



КЛЕТКА ОТКРЫТА

вскрытие старых сценариев
без анастезии

Елисавета Глия

Клетка открыта: вскрытие старых сценариев без анастезии

https://litres.ru/74910899
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не будет гладить тебя по голове. Здесь нет дежурных советов в духе «просто полюби себя», «отпусти ситуацию» или «загадай желание и жди».

Люди привыкли думать, что главные ограничения сидят снаружи - в обстоятельствах, деньгах или неудачном прошлом. Но замок на клетке давно сломан. Дверь открыта. И всё же день за днём мозг снова заталкивает тебя в привычный тесный сценарий - в отношения без тепла, в стеклянный потолок дохода, в вечерние срывы и бесконечную мысленную жвачку.

Автор проводит честное вскрытие старых программ без анестезии и розовых очков. Опираясь на реальную нейробиологию, книга объясняет, как дофамин, привычки и древние центры тревоги управляют твоим выбором - и даёт 5 настроек, которые переписывают нейронные маршруты без насилия над собой.

Клетка открыта. Осталось сделать шаг за порог.

Содержание

Вступление. Почему дверь открыта, а ты всё ещё внутри 4
Глава 1. Прутья из привычек 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Елисавета Глия
Клетка открыта: вскрытие старых сценариев без анастезии

Вступление. Почему дверь открыта, а ты всё ещё внутри

Эта книга не будет гладить тебя по голове. Здесь не будет дежурных фраз в духе «просто полюби себя», «отпусти ситуацию» или «загадай желание и жди». Если бы эти советы работали, этого текста сейчас не было бы перед тобой.

Люди привыкли думать, что главные ограничения сидят снаружи - в обстоятельствах, деньгах, чужих решениях или неудачном прошлом. Но правда в том, что замок на клетке давно сломан. Дверь открыта. Никто не держит тебя за руки.

И всё же день за днём ты возвращаешься в одни и те же точки. Вновь выбираешь людей, рядом с которыми холодно и тревожно. Вновь срываешься вечером у холодильника, хотя утром было твёрдое решение держаться. Вновь замираешь

в шаге от нового дохода или смелого шага, находя десятки «разумных» причин отложить всё на понедельник.

Почему так происходит? Не потому, что ты слабак, ленивый человек или «недопроработанная личность».

Проблема не в характере, а в биологии. Мозг - это не романтик, который мечтает о твоём счастье и свободе. Это древний орган выживания, которому плевать на твои амбиции. Его главная задача - сохранить привычную, знакомую картину мира и сэкономить энергию.

В этой книге мы проведём честное вскрытие твоих старых сценариев без анестезии и розовых очков. Мы разберём по косточкам, как нейронные сети, дофамин и древние центры страха незаметно управляют твоим выбором - и как перехватить штурвал обратно без насилия над собой.

Если у тебя хватит смелости увидеть, как на самом деле устроена твоя голова - переворачивай страницу.

Глава 1. Прутья из привычек

Представь птицу, которая много лет провела в тесной клетке. Однажды дверцу распахивают настежь - за ней бесконечное небо, ветер и свобода. Но птица не вылетает. Она сидит на жёрдочке, вцепившись в неё лапами, и смотрит на открытый проём с тревогой.

Примерно так же ведёт себя твоя нервная система каждый раз, когда в жизни появляется шанс выйти на новый уровень.

Для сознания слово «безопасность» означает комфорт, радость и развитие. Но для древних структур мозга, в частности для миндалевидного тела (амигдалы), слово «безопасность» имеет только одно значение - «предсказуемость».

Мозгу плевать, хорошо ли тебе в текущем сценарии. Ему важно, что этот сценарий уже изучен вдоль и поперёк. Если годами жить в режиме нехватки денег, эмоциональных качелей или вечной войны с собой - нейронные сети уже проложили по этим маршрутам широкие скоростные трассы. Мозг точно знает, где здесь ямы, как в этом выживать и сколько энергии на это уйдёт.

Как только на горизонте появляется что-то новое - спо-

койные здоровые отношения, непривычно крупная сумма денег, смелый проект или выход из старой зависимости - для амигдалы это выглядит как шаг в тёмную, неизвестную пещеру.

В ту же секунду запускается древняя реакция тревоги:

- В кровь выбрасывается кортизол, и внутри поднимается необъяснимое беспокойство.

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.