

LIFEOS · АЛИНА МУХИНА

Лаборатория состояний

Семь практик, которые меняют нервную
систему.
И за каждой — наука.

Алина Мухина

ЖУРНАЛИСТ · ТЕЛЕВЕДУЩАЯ · ОСНОВАТЕЛЬ LIFEOS · БАЛИ

Sandy · дыхание

Диспенза · нейронаука

Благодарность

HeartMath

Ада Кондэ · настрой

Вим Хоф

Йога Нидра · ходьба

LifeOS [СВВЕДЕНИЕ](#) [ПРАКТИКИ](#) [НАВИГАТОР](#) [РЕЗУЛЬТАТЫ](#) [ПЛЕЙЛИСТ](#) [МЕТОД](#) [ДАЛЕЕ](#)

ПОЧЕМУ Я ЭТО СОБРАЛА

Я искала не вдохновение — я искала инструменты.

То, что реально меняет состояние, а не просто красиво звучит.

За несколько лет я собрала практики, прошедшие проверку: они работают, за ними стоит наука, и после них чувствуешь разницу. Не через месяц. Прямо сейчас.

Семь техник. Каждая — отдельный инструмент. Вместе — система. Я не изобретала их. Я нашла, изучила, попробовала на себе и собрала для тебя.

— Алина Мухина, Бали



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

I

ЧИТАЙ · УЗНАЙ
АВТОРА,
МЕХАНИЗМ И
ИСТОРИЮ

II

ПРОБУЙ · НАЖИМАЙ
НА ПРЕВЬЮ —
ОТКРЫВАЕТСЯ
YOUTUBE

III

ВОЗВРАЩАЙСЯ ·
НАЙДИ
СВОЁ СОСТОЯНИЕ В
ТАБЛИЦЕ



СЕМЬ ПРАКТИК

ПРАКТИКА 01

Ритмичное дыхание

Sandy · T8e With Sandy · Пранаяма



АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Sandy — breathwork-коуч, канал Breathe With Sandy. Техника восходит к пранаяме — Бахья Кумбхака. Часть трансформационного Rebirthing Breathwork 1970-х.

КАК РАБОТАЕТ

Носовое дыхание производит оксид азота. Три прогрессивных раунда переводят нервную систему из симпатки в парасимпатику. Задержка после полного выдоха = максимальная активация блуждающего нерва.

Покалывание в руках и лице — нормально. После трёх раундов: лёгкость, «кто-то убрал фоновый шум». Открытость.

Я нашла это видео в 5 утра перед важным интервью. Три раунда — и тревога ушла буквально физически. Не «успокоилась». Именно ушла. С тех пор Sandy — мой первый ритуал каждого утра, до кофе и телефона. В своей системе я использую дыхание Sandy как портал — вход в изменённое состояние. Нервная система уже «открыта», критический барьер снижен, и дальнейшая работа с подсознанием через медитацию проходит в разы эффективнее. Это не два отдельных

инструмента — это последовательность: дыхание открывает, медитация вписывает новый паттерн.

🔊 10 Minute Morning Breathwork Routine | The Key To Happiness

EN

ПРАКТИКА 02

Нейромедитация

Д-р Джо Диспенза · Нейронаука · Нейропластичность

АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Д-р Джо Диспенза — нейробиолог, автор «Силы подсознания», «Ты — Плацебо», «Сверхъестественный разум». Более 20 лет изучает нейропластичность и изменение реальности через медитацию.

КАК РАБОТАЕТ

Деперсонализация отключает дефолт-систему мозга (DMN). Из пустоты — генерируем эмоцию желаемого будущего в настоящем теле. Телесное «это уже произошло» = новый нейронный паттерн.

Сначала непривычно — «раствориться» страшно. Потом особая тишина. После: лёгкий сдвиг. Сложно объяснить, но тело чувствует.

Первый раз отнеслась скептически — слишком «квантово». Потом попробовала сама. Что-то сдвинулось. Решения стали приходить легче. Это не магия — это нейропластичность.

 Утренняя медитация — Уверенность, Ясность, Изобилие

RU

 Секретная медитация Джо Диспензы

RU

ПРАКТИКА 03

Частота Благодарности

Д-р Роберт Эммонс · Джо Диспенза · HeartMath

АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Д-р Роберт Эммонс (UC Davis) — ведущий исследователь благодарности. HeartMath Institute задокументировал эффекты через измерения HRV.

КАК РАБОТАЕТ

Подлинное ощущение признательности активирует дофамин и серотонин, снижает кортизол. Работает только телесное ощущение. Тепло в груди — считается. Слова — нет.

Тепло в груди за 2–3 минуты. «Всё в порядке» — не как мысль, а телесный факт.

Я думала, что практика благодарности — это дневник. Пока не поняла: всё дело в теле, а не в словах. Три минуты настоящего тепла меняют день больше, чем час планирования.

 Начни день в частоте Благодарности — медитация Диспензы

RU

ПРАКТИКА 04

Медитация сердечного центра

HeartMath Institute · Елена Вальяк · Эриксоновский гипноз

АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

HeartMath Institute (Калифорния, осн. 1991). Елена Вальяк — сертифицированный гипнолог и психолог, автор 250+ медитаций. Работает в традиции эриксоновского гипноза: её практики вводят в лёгкий транс, в котором внушение проходит мягко, минуя критический барьер сознания.

КАК РАБОТАЕТ

Сердце — около 40 000 нейронов. Оно отправляет в мозг больше сигналов, чем получает. Дыхание через область сердца + ощущение любви = когерентность за 3–5 минут.

Мягкое тепло в груди. «Всё будет хорошо» — телесный факт. Идеально вечером или при острой тревоге.

Открыла в момент, когда давала-давала-давала, и ничего не осталось. Семь минут через сердце — и я снова здесь. Не «зарядилась». Именно — вернулась к себе.

🕯 Елена Вальяк — Медитация Любви и Изобилия

RU

ПРАКТИКА 05

Настрой · Программирование

Ада Кондэ · Практическая психология · Осознанное воображение

АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Ада Кондэ — практический психолог, основатель проекта WomanUR. Автор более 650 практик для женщин.

Метод: квантовая трансформация личности через осознанное воображение — работа с образным языком внушения в изменённых состояниях сознания.

КАК РАБОТАЕТ

В трансовом состоянии (альфа-волны, 8–12 Гц) слова регистрируются подсознанием как факт. Дыхание и образы → транс → программирующий текст в настоящем времени.

Иногда слёзы. Иногда подъём. Иногда тихое «да, так и есть». Каждый раз что-то едва уловимое сдвигается.

Ада — одна из немногих, кому я доверяю на русском. Нет инфоцыганства — есть настоящее. «Магический день» помню наизусть. И всё равно каждый раз работает.

🔮 Ада Кондэ — Магический день. Настрой, меняющий реальность

RU

ПРАКТИКА 06

Метод Вима Хофа

Вим Хоф · Холотропное дыхание · Иммунология

АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Вим Хоф — «Ледяной человек», 26 мировых рекордов. В 2014 году

КАК РАБОТАЕТ

30–40 мощных вдохов-выдохов → гипервентиляция → задержка на

совместно с Radboud University доказал: человек может сознательно управлять иммунной реакцией.

полном вдохе. Выброс адреналина, снижение воспаления. Холодовой компонент усиливает эффект через бурый жир.

Интенсивно. Сильный прилив энергии. Ощущение «живой, очень живой». Не для покоя — для мощного старта.

Долго избегала — казался экстремальным. Потом поняла: дело не в воле, а в биохимии. Тело само начинает просить этого состояния.

 Дыхательная практика по методу Вима Хофа

RU

ПРАКТИКА 08

Йога Нидра

Тантрическая традиция · NSDR · Нейронаука восстановления

АВТОР И ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Йога Нидра — «йогический сон» из тантрической традиции. В западной науке переоткрыта как NSDR (Non-Sleep Deep Rest) нейробиологом Эндрю Хабберманом. Исследования Stanford: 20 минут практики восстанавливают дофаминовые рецепторы на 65%.

КАК РАБОТАЕТ

Тело полностью лёжа, сознание — на границе сна и бодрствования (тета-волны, 4–8 Гц). Тот же диапазон, что при глубоком гипнозе. Подсознание открыто для перепрограммирования. Делается дома, лёжа, не нужно куда идти и ничего уметь.

Тело как будто растворяется. Мысли замедляются, не исчезают.

Ощущение глубочайшего покоя при полном сохранении осознанности.
После: как будто проспала два часа — за двадцать минут.

Это моя практика для дома, когда нет сил даже сесть. Лёжа на кровати, с наушниками — просто позволяешь голосу вести. Особенно работает в состоянии перегрузки, когда всё остальное кажется слишком большим усилием.

СМОТРЕТЬ / СЛУШАТЬ

▶ 🎧 Йога Нидра — 20 минут на русском

RU



НАВИГАТОР СОСТОЯНИЙ

Какая практика — когда

Найди своё состояние и выбери инструмент.

СОСТОЯНИЕ	ПЕРВЫЙ ВЫБОР	АЛЬТЕРНАТИВА
Тревога, паника	Sandy дыхание (01)	Сердечный центр (04)
Усталость, пустота	Сердечный центр (04)	Благодарность (03)

Рассеянность, хаос	Йога Нидра (08)	Sandy дыхание (01)
Прокрастинация	Нейромедитация Диспензы (02)	Настрой Ады (05)
Выгорание, апатия	Йога Нидра (08)	Благодарность (03)
Злость, раздражение	Вим Хоф (06) + холодный душ	Йога Нидра (08)
Утро без мотивации	Вим Хоф (06)	Sandy дыхание (01)
Тревога перед сном	Йога Нидра (08)	Сердечный центр (04)
Ощущение потери себя	Нейромедитация Диспензы (02)	Йога Нидра (08)



МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Что реально изменилось

Это не реклама. Это — мой честный опыт.

РАНЬШЕ 2–3 часа на «разгон» по утрам.	СЕЙЧАС 25 минут утреннего ритуала — и я уже в рабочем состоянии.
РАНЬШЕ Тревога перед камерой и публичными выступлениями.	СЕЙЧАС Sandy дыхание перед эфиром — 10 мин, и тревога трансформируется в энергию.

РАНЬШЕ

Прокрастинация на важных проектах неделями.

СЕЙЧАС

Нейромедитация Диспензы перепрограммирует отношение к задаче.

РАНЬШЕ

Опустошённость после интенсивных периодов.

СЕЙЧАС

Медитация сердечного центра — зарядка без розетки.

РАНЬШЕ

Борьба с тёмными эмоциями и тревожными мыслями.

СЕЙЧАС

Йога Нидра — 20 минут восстановления глубже, чем 2 часа сна.

РАНЬШЕ

Тяга к сладкому, бокал вина как способ «выдохнуть».

СЕЙЧАС

Желание пропало само — без запретов и силы воли. Минус 7 кг за два месяца. Алкоголь просто перестал быть нужен: состояние, которое он давал — я теперь создаю изнутри.

РАНЬШЕ

Страх стареть. Ощущение, что лучшее — позади или где-то впереди, когда «всё сложится».

СЕЙЧАС

Я впервые понимаю взрослых женщин, которые говорят, что любят свой возраст. Это не кокетство. Это реальное знание себя — что идёт, что нет, что важно, что нет. Каждое десятилетие открывает то, что невозможно постичь раньше.

РАНЬШЕ

СЕЙЧАС

Постоянный фоновый стресс вокруг отношений: «что со мной не так», «когда наконец», тревожное сканирование каждого мужчины на «подходит / не подходит».

Я в таком кайфе с собой, что жизнь одной перестала казаться чем-то, что нужно срочно исправить. Хочу отношений и семьи — но из желания, а не из страха одиночества. Это принципиально разные вещи.



ПРАКТИКИ ДЛЯ СНА

Переход из режима «делать» в режим «быть»

Три протокола — по уровню сил.

20 минут

Мягкое отключение

- Медитация сердечного центра — 10 мин
- Йога Нидра или медитация сердечного центра — 10 мин

Для тех, кто долго не может заснуть из-за мыслей.

15 минут

Глубокий сброс

- Sandy дыхание — 1 раунд (медленно, relax)
- Медитация Благодарности — 5 мин
- Настрой Ады Кондэ — 8 мин

Для тех, кто приходит «на последнем заряде».

7 минут

Просто лечь и отпустить

- Рука на грудь, три вдоха через сердце
- Дыхание через сердечный центр
- Позволить телу отяжелеть

Минимальная доза. Работает даже в состоянии крайней усталости.

КОГДА СОВСЕМ НИЧЕГО НЕ РАБОТАЕТ

Лягь. Положи руку на грудь. Три вдоха через сердце. Скажи: «Я позволяю себе отдыхать». Минимальная эффективная доза. Работает всегда.



СОБЕРИ СВОЮ ПРАКТИКУ

Три формата, с которых можно начать

25–30 минут

Утренний ритуал

- 1 Sandy дыхание — 5 мин
- 2 Частота Благодарности — 5 мин
- 3 Нейромедитация Диспензы — 15–20 мин

Лучший старт дня. До телефона и кофе.

10 минут

Быстрый сброс

- 1 2 раунда Sandy — 3 мин
- 2 Медитация сердечного центра — 7 мин

Когда стресс, усталость или «голова не моя».

15 минут

Интенсивный перезапуск

- 1 Вим Хоф — полный цикл — 10 мин
- 2 Холодный душ — 2–3 мин
- 3 Настрой Ады или ходьба — 5 мин

Когда нужно выйти из тумана. Сильно.



ПОЛНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ

Все ссылки кликабельны

01 Sandy 10 Minute Morning Breathwork Routine EN

02 Диспенза Утренняя медитация — Уверенность, Ясность, Изобилие RU

03 Диспенза Секретная медитация RU

04 Благодарность Частота Благодарности — медитация 1 RU

05 Благодарность Частота Благодарности — медитация 2 RU

06 Вальяк Медитация — Любовь к себе RU

07 Вальяк Медитация — Любовь и Изобилие RU

08 Ада Кондэ RU

08 • Магический день — настрой

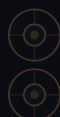
RU

09 • Ада Кондэ
Мощная практика для женщин

RU

10 • Вим Хоф
Дыхательная практика

RU



🏠 СИНТЕЗ

Я взяла лучшее из ВОСЬМИ ИСТОЧНИКОВ. И создала *девятый*.

Семь практик в этом гайде — фундамент. Годы исследований, сотни часов личной практики, проб и ошибок. Каждая из них работает. Но работает по-разному для каждого человека — в зависимости от состояния, задачи, типа нервной системы.

Я не просто изучила эти методы. Я разобрала их до механизма: что именно в

каждом срабатывает, почему, и для какого запроса это самое точное решение. Потом — совместила. Усилила. Проверила на себе. Убрала лишнее.

Так появился мой метод: персональная медитация, созданная под конкретного человека. Не шаблон из библиотеки — живой инструмент, написанный под твоё исходное состояние и намерение.



○ ИНТЕРВЬЮ

I

Точные вопросы о твоём исходном состоянии: что блокирует, что тревожит, куда ты хочешь прийти. Не опрос — диагностика.

○ СИНТЕЗ

II

Совмещаю техники, которые решают именно эту задачу: дыхание, нейронный паттерн, частота, язык подсознания. Под твой тип.

○ МЕДИТАЦИЯ

III

Аудио, написанное для тебя. Твоё состояние, твоё намерение, твой язык. Одна медитация — вместо восьми.

Тебе не нужно пробовать все восемь, чтобы найти своё.

Я уже сделала эту работу. Напиши мне — и получи медитацию, которая создана именно под тебя: твоё состояние, твою задачу, твой путь.

ХОЧУ СВОЮ МЕДИТАЦИЮ ↗

ЧТО ДАЛЬШЕ

Этот гайд — часть большой системы, которую я строю.

LifeOS — экосистема для тех, кто хочет управлять своим состоянием осознанно. Не «стать лучше». А вернуть ощущение, что ты — автор своей реальности.

В основе — семь архетипов женской энергии и персональная медитация под твой тип. Не шаблон — именно твоя.

[INSTAGRAM @ALINA_MOUKHINA](#)[СЛЕДИ ЗА ЗАПУСКОМ LIFEOS](#)

«Дыши. Практикуй. Возвращайся к себе.»