

Юрий Викторович Ильин

Собери свой ум обратно

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)
И46

Ильин, Юрий Викторович

И46 Собери свой ум обратно / Ю. В. Ильин. — М. : Bookstart, 2026. — 96 с.

ISBN 978-5-0061-0461-7

«Собери свой ум обратно» — книга о том, как вернуть себе внимание, ясность и внутреннюю опору в мире постоянного шума и перегрузки. Юрий Ильин показывает, почему современный человек теряет себя в тревоге, реакции и рассеянности, и предлагает путь назад — к тишине, собранности и зрелой силе. Это не книга о внешней эффективности, а глубокий и бережный разговор о возвращении к себе. Иллюстрации можно раскрашивать, превращая чтение в практику восстановления, сосредоточения и внутреннего равновесия.

**УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-0061-0461-7

© Ю. В. Ильин, текст, 2026
© Bookstart (ООО «БУКАБУМ»), оформление, 2026

Оглавление

Предисловие.....	7
Часть I. Почему ты теряешь себя	9
Глава 1. Эпоха рассеянного человека	11
Глава 2. Внутренний шум как новая усталость	17
Глава 3. Почему сильные люди тоже распадаются.....	24
Часть II. Как вернуть себе внимание.....	30
Глава 4. Внимание — это форма жизни	32
Глава 5. Как перестать жить в режиме реакции	39
Глава 6. Собранность начинается с тишины	46
Часть III. Как вернуть ясность	52
Глава 7. Ясность — это внутренняя честность	54
Глава 8. Как перестать дробить себя	61
Глава 9. Внутреннее направление.....	68
Часть IV. Как вернуть внутреннюю силу.....	74
Глава 10. Сила без шума.....	76
Глава 11. Эмоции не должны управлять судьбой.....	83
Глава 12. Жизнь, которая снова принадлежит тебе	90
Послесловие. Четыре шага возвращения к себе	96

Мы живём в мире, где у человека каждый день забирают не только время, но и внимание, тишину, внутренние силы. Мы постоянно на связи, постоянно вовлечены, постоянно отвечаем на внешние сигналы, требования, новости, ожидания, тревоги. И именно поэтому всё больше людей сталкиваются сегодня не просто с усталостью, а с гораздо более глубоким состоянием: внутренней рассеянностью, эмоциональным истощением, потерей ясности и ощущением, что собственная жизнь как будто начинает проходить мимо.

Книга Юрия Ильина «Собери свой ум обратно» удивительно точно, тонко и по-человечески бережно говорит именно об этом состоянии. О внутреннем шуме, который не даёт отдохнуть даже в тишине. О тревоге, которая становится фоном жизни. О привычке всё время держаться, справляться, соответствовать, не показывать слабости — и при этом постепенно терять контакт с собой. Это книга о том, что сегодня переживают очень многие, но далеко не все умеют точно назвать словами.

Особая ценность этой работы в том, что она не сводит проблему к поверхностным советам про стресс, продуктивность или «позитивное мышление». Автор идёт глубже. Он показывает, почему современный человек утрачивает внутреннюю опору, как формируется жизнь в режиме постоянной реакции, как рассыпается внимание, почему даже сильные и внешне успешные люди могут однажды почувствовать внутреннюю пустоту, усталость и потерю собственного центра. И делает это с редким сочетанием глубины, ясности и внутреннего уважения к читателю.

Но главное достоинство книги — в том, что она не только точно называет проблему, но и даёт человеку путь назад.

Не через давление, не через жёсткую мотивацию, не через обещание мгновенного преображения, а через постепенное и честное возвращение к себе. К своему вниманию. К тишине. К внутренней ясности. К более зрелому отношению к чувствам. К той форме внутренней силы, которой не нужно кричать, доказывать или постоянно держаться из последних ресурсов.

Это книга, после которой хочется не просто согласиться с автором, а остановиться, выдохнуть и впервые за долгое время честно прислушаться к себе. Она помогает понять, что внутренняя собранность — это не роскошь и не абстракция, а жизненно важная основа психологической устойчивости, ясного мышления и человеческого достоинства. И в этом смысле книга действительно своевременна: она отвечает на глубокий внутренний запрос современного человека — не просто выживать в перегрузке, а снова начать жить более цельно, спокойно и осмысленно.

Уверен, что «Собери свой ум обратно» найдёт живой отклик у очень многих читателей. Особенно у тех, кто давно устал быть сильным только внешне. У тех, кто слишком долго жил в режиме внутреннего напряжения, тревоги и рассеянности. У тех, кто хочет не ещё одной мотивационной схемы, а настоящего возвращения к себе — к ясности, к внутренней тишине, к опоре, к зрелости и к жизни, которая снова начинает принадлежать человеку.

Это тёплая, глубокая и очень нужная книга. Книга, которую действительно важно прочитать вовремя.

Сенчик Константин Юрьевич

доктор медицинских наук

ведущий научный сотрудник научного отделения

НМИЦ онкологии им. Н. Н. Петрова Минздрава России

Предисловие

Эта книга не для тех, кто хочет стать «эффективнее любой ценой». Она для тех, кто устал быть внутренне разбросанным.

Сегодня человек теряет себя не в одном большом падении, а в тысячах мелких рассеиваний. Он просыпается с тревогой, живёт в потоке сигналов, устает от собственных мыслей, хватается за десятки задач и всё реже чувствует, что действительно присутствует в своей жизни. Снаружи он может казаться собранным. Он работает, отвечает, решает, движется, производит впечатление. Но внутри всё чаще живёт другое чувство: шум, усталость, распад, смутность, невозможность остановиться и услышать себя.

Проблема современного человека не только в усталости. И даже не только в тревоге. Главная проблема глубже: он теряет внутренний центр. Когда человек теряет внутренний центр, он начинает жить реакцией. Его внимание принадлежит не ему. Его настроение определяется внешними ударами. Его решения рождаются из перегрузки, сравнения, страха, спешки или внутренней пустоты. Он много делает, но всё меньше чувствует, что живёт из себя. Эта книга написана для того, чтобы вернуть человека к себе. Не к абстрактному «успеху». Не к модной мотивации. Не к красивым словам о гармонии. А к простым

и глубоким вещам: вниманию, ясности, внутренней тишине, устойчивости, направлению и силе.

Ты не сможешь вернуть свою жизнь, пока не вернёшь своё внимание. Ты не сможешь стать яснее, пока не выйдешь из внутреннего шума. Ты не сможешь стать сильнее, пока не перестанешь жить рассыпанным. Собрать свой ум обратно — значит не просто меньше отвлекаться. Это значит снова стать присутствующим в собственной жизни. Это значит перестать распадаться на реакции. Это значит научиться различать, что тебя ослабляет, а что делает цельным. Это значит вернуть себе способность жить не из хаоса, а из внутреннего порядка.

Эта книга не обещает лёгких чудес. Но она может дать тебе нечто важнее: точку возвращения. Если ты чувствуешь, что стал уставать не только телом, но и сознанием; если ты замечаешь, что в тебе слишком много шума и слишком мало тишины; если ты больше не хочешь жить в состоянии внутренней растраты, — тогда эта книга для тебя.

Мы пойдём шаг за шагом. Сначала поймём, почему современный человек теряет себя. Потом увидим, как вернуть внимание. Потом — как вернуть ясность. И, наконец, как восстановить внутреннюю силу и снова почувствовать, что твоя жизнь принадлежит тебе. Начнём с главного: с того, как именно у человека забирают его внутренний центр.

Часть I. Почему ты теряешь себя

— Глава 1 —

ЭПОХА РАССЕЯННОГО ЧЕЛОВЕКА

