

АЛЕКСАНДР БРЯНЦЕВ

ТРИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА САМОДИАГНОСТИКИ
И ДУХОВНЫХ ПРАКТИК ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ:
ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ ДО ПОТЕРИ СМЫСЛА ЖИЗНИ



ЭКМО

МОСКВА

УДК 615.85
ББК 53.58
Б89

Под редакцией *Анны Кычаковой*

Брянцев, Александр Валерьевич.
Б89 Три уровня здоровья и благополучия / Александр Брянцев. —
Москва : Эксмо, 2026. — 416 с.

ISBN 978-5-04-248049-2

В книге доступным языком изложена суть древней науки самопознания. Автор, основатель «Звездной йоги», психолог, целитель, на протяжении многих лет помогает людям разрешить внутренние противоречия, вернуть здоровье и благополучие в жизнь. Он объясняет, как устроена психика человека, почему люди так или иначе реагируют на происходящее вокруг и каким образом эти реакции влияют на развитие событий в окружающем мире.

Материал в книге выстроен последовательно — от общей теории к конкретным действиям, в результате чего читатель получает авторскую систему знаний и практик для решения своих задач и проблем.

Данное издание адресовано всем, кто стремится к гармоничной и продуктивной жизни, основанной на законах добра и духовности.

УДК 615.85
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-248049-2

© Брянцев А.В., текст, илл., 2026
© Давлетбаева В., илл., 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Благодарности	5
Введение	6

Глава 1.

Три уровня вашего благополучия по системе «Звёздная йога»	15
--	-----------

Глава 2.

Философский уровень благополучия	33
---	-----------

2.1. Эго и Дух: две опоры человеческой целостности	33
2.2. Практика Наблюдателя: медитация, которая преобразует жизнь	59

Глава 3.

Духовный уровень благополучия.....	89
---	-----------

3.1. Принципы высшей этики, на которых строится жизнь	89
3.2. Пять качеств Духа: источник силы внутри вас	121
3.3. Покой: духовное преобразование действительности	147
3.4. Приятие: освобождение от внутренних противоречий.....	179
3.5. Доверие: первый шаг к свободе.....	224
3.6. Сила: достижение целей без агрессии.....	274

Глава 4.

Структурный уровень благополучия 328

- 4.1. Девять ключевых вопросов
для диагностики и трансформации 328
- 4.2. Управляемая медитация:
инструмент формирования
новой жизни.....354

Заключение 396

Об авторе 400

Об услугах 409

Благодарности

Выражаю свою глубокую признательность тем, кто был рядом, верил, помогал и вкладывал в эту книгу не только труд, но и душу.

Моей жене Юлии — за её поддержку во всех моих начинаниях, за то, что она всегда остаётся моим лучшим другом, вдохновителем, самым откровенным и строгим судьёй.

Фокус-группе — Елене Седовой, Елене Фендель, Алле Бизюковой, Валентине Копп, Любви Татаренковой и Антону Крюкову — за активное участие в подготовке рукописи и рецензирование текста с точки зрения будущего читателя.

Литературному редактору Анне Кычаковой — за высокий профессионализм, за выверенную последовательность изложения, ясность смыслов и отсечение всего лишнего.

Людям, вложившим свои средства в издание, — Игорю Дубишкину, Анне Малыгиной, Антону Крюкову, Полине Поляковой, Лилии Воробьёвой, Людмиле Савельевой.

Всем моим ученикам и клиентам — за доверие, увлечённость идеями и за то, что предоставили мне обширный материал для исследований.

Введение

Представьте такие ситуации.

У матери на войне одновременно погибли два молодых сына, им было чуть за тридцать. Потеряв смысл жизни, она погрузилась в глубочайшую депрессию.

Молодая женщина чудом выжила в аварии, но потеряла близких. Она получила сильнейший стресс, который перерос в страх передвижения в любом транспорте.

Мужчина полностью разочаровался в жизни, превратился в больного и несчастного человека. Проблемы с алкоголем начались у него ещё в юности. Всё свободное от работы время он пил: пропил здоровье, потерял интерес к жизни и к 50 годам оказался абсолютно разбитым, несчастным, загнанным в угол и не знающим, что делать.

У женщины ребёнок болен сахарным диабетом, периодически у него случаются тяжёлые приступы. Мать находится в постоянном страхе и напряжении. Каждый день с утра до вечера она живёт в ожидании очередного приступа и видит смысл жизни лишь в одном — зарабатывать на лечение ребёнка и переживать за него.

Молодой парень в свои 25 лет осел дома, испытывая дикий страх перед жизнью. Он постоянно находится в переживаниях

за свою жизнь и здоровье. У него глубокий вегетативный синдром: нарушение дыхания и сердцебиения, постоянное потоотделение и головокружение. Страхи начались ещё в пятилетнем возрасте и нарастали с годами. Кое-как отучившись в институте, он полностью закрылся и последние годы проводит в нескончаемых тревожных мыслях.

Женщина 35 лет не может построить отношения с мужчинами. Из-за несчастного опыта первой любви в девятом классе у девочки сформировалось стойкое недоверие к противоположному полу.

Человек, вложивший много сил и средств в совместный с товарищем проект, вдруг начал испытывать страх потерять всё и остаться обманутым. Прошло много лет. Сейчас этот мужчина — преуспевающий бизнесмен, но страх потерять имущество он так и не сумел преодолеть. Это привело его к глубокой психической проблеме.

Могут ли все эти люди вернуться к нормальной, здоровой и полноценной жизни? Разрешить глубинные психологические проблемы, вернуть спокойствие и радость, наполниться энергией, смотреть на жизнь оптимистично? Перестать жить прошлым и переживать, не копаться в старых проблемах? Решить свои задачи, построить здоровые отношения с противоположным полом, создать семью, стать успешными? Вырваться из бедности и постоянных неудач, восстановить здоровье? Да, это возможно. Именно поэтому я написал эту книгу.

Я, Александр Брянецев, основатель Звёздной йоги, психолог, целитель. С 1990 года ежедневно провожу консультации и тренинги, помогая людям разрешать внутренние противоречия, восстанавливать здоровье и обретать благополучие. Более 7 000 клиентов изменили свою жизнь к лучшему после работы со мной. Мой опыт включает свыше 100 000 часов практики: индивидуальные консультации, тренинги и медитации.

В 2005 году на основе своего опыта я создал **авторскую философско-мировоззренческую систему «Звёздная йога»**, которая объясняет устройство мира, взаимоотношения человека с миром и самим собой; определяет путь духовного развития, Самореализации, психологического и физического здоровья. Эта система схематично уместается на листе бумаги и несёт мудрость йоги, буддизма, даосизма, христианства, тантры, кришнаизма и современной психологии, позволяет определить источник бед, трансформировать ситуацию и найти путь к здоровью и благополучию.

В своей жизни я встречал уникальных специалистов, способных блестяще вести индивидуальную работу с клиентами и оказывать значительную помощь. Но у них отсутствовал важный элемент работы: структурированная система, которую они могли бы чётко изложить и успешно передавать другим.

Системный подход позволяет сформулировать цель и последовательность шагов для её достижения. Систему можно передать другим в ясном и доступном для применения виде. Решая свои задачи по определённому алгоритму, вы не зависите от настроения — своего или окружающих людей, от воли случая. Ваш результат спрогнозирован, этапы работы понятны, критерии оценки достижения желаемого ясны.

Вы двигаетесь по предложенной схеме и получаете результат. Моя система самопознания и самосовершенствования «Звёздная йога» отработана за многие годы на реальных ситуациях клиентов и учеников и привела их к хорошим результатам. Люди выздоравливали, решали свои психологические проблемы, восстанавливали ресурсное состояние, приходили к финансовому благополучию, создавали желаемые отношения.

Одно из важных свойств системы — **универсальность**. Это отличает её от психологии, которая узкоспециализирована. В ней, например, есть разделы детской, подростковой и взрослой психологии, есть психология пожилых людей, есть психология отношений... В психологии для каждой ситуации, группы людей, для каждого психотипа есть своё

направление. То есть если вам нужно решить вопрос отношений с ребёнком в конкретной ситуации, вы должны изучить немало материалов по этому вопросу, а если после этого вы захотите разобраться во взаимоотношениях с партнёром — предстоит изучить уже другую литературу, пойти на другие тренинги и обратиться к другим специалистам.

А вы знаете психологов, которые занимаются вопросами здоровья? Как правило, это не их профиль. А ведь здоровье — это большой пласт жизни, влияющий на активность, энергичность, позитивное восприятие, работоспособность и продолжительность той самой жизни.

Проблемы со здоровьем вынуждают нас бесконечно ходить по поликлиникам и получать туманные диагнозы с малоэффективным лечением; вопросы профориентации, организации и ведения бизнеса, заработка и управления финансами — обращаться к карьерным и финансовым консультантам. Если же у вас есть интерес к духовному и личностному развитию, придётся искать отдельного специалиста.

Так в чём же заключается универсальность моей системы? Она основана на высших духовных законах взаимодействия человека с самим собой, с окружающими людьми и в итоге с любой ситуацией. Система «Звёздная йога» позволяет не только духовно и личностно развиваться, но и эффективно решать вопросы в сферах здоровья, отношений, работы, финансов, отдыха.

В книге я описываю, как работает психика, как мы реагируем на этот мир и как наши реакции влияют на формирование событий. На основе опыта духовных практик, размышлений и ежедневной работы с людьми я даю изложение древней науки самопознания простым языком. Мою предыдущую книгу «Звёздная йога: путь любви», где я описываю десять законов построения гармоничных отношений, читают люди с 14 до 80 лет, и каждый находит в ней для себя что-то новое и полезное.

Звёздная йога отличается одновременно глубиной, простотой и эффективностью.

Система состоит из трёх уровней благополучия: философского, духовного и структурного. Важный процесс в моей системе — анализ ситуации на трёх уровнях. Это позволяет определить причины неудач, несчастий и болезней с трёх разных взаимодополняющих позиций, трансформировать их и построить своё благополучие.

Я подробно раскрываю такие понятия, как **Приятие и Покой — первые шаги на пути к благополучию.** Понятие Приятия лежит в основе решения многих жизненных проблем, однако, изучив литературу по психологии, я обнаружил лишь общие рассуждения, не имеющие практической пользы. Поэтому на протяжении нескольких лет регулярных медитативных практик я посвятил себя осмыслению этого вопроса. В итоге я создал и даю читателям пошаговую инструкцию, как от состояния Неприятия, гнева, Нелюбви, чувства несправедливости, сильной зависимости от человека или обстоятельств прийти к состоянию истинного Приятия. Этот сложный процесс внутренней трансформации ведёт человека к успокоению и позитиву, позволяя принять ситуацию и самого себя.

Кроме того, подробно описываю этап **духовного пробуждения** — достижение глубокого внутреннего Покоя. В этом состоянии ум успокаивается, тело и психика расслабляются, человек наполняется энергией, освобождается от переживаний и обретает ресурсное состояние. Специально для этого мной адаптирована древняя практика медитации, которую я дополнил понятными инструкциями и примерами, позволяющими легко её освоить.

Прочитав содержание, вы увидите, что структура моей книги идёт последовательно от общего понимания к конкретным шагам, которые нужно делать в первую очередь. В итоге вы получаете авторскую систему знаний и практик для решения своих задач.

Зачастую проблемы возникают неожиданно, и их надо решать. Обычно вы или пытаетесь разобраться сами, или общаетесь с друзьями, или идёте к специалистам. Я даю вам

универсальный инструмент, который всегда с вами. Есть проблема — вы обращаетесь к полученным знаниям и находите ключ к решению вашей задачи.

В конце главы я привёл схему трёх уровней благополучия в Звёздной йоге. Постепенно, по мере чтения вы будете её расшифровывать, осознавать и таким образом получать навыки решения своих задач, духовно и личностно расти. Эта схема станет для вас живой, практичной и имеющей глобальную ценность. Взгляд на жизнь с позиции трёх уровней благополучия трансформирует вашу жизнь, наполнит позитивными жизнеутверждающими смыслами, даст Свободу и внутреннее спокойствие. Вы начнёте управлять своими эмоциями, отношениями и событиями, то есть управлять своей жизнью.

Итак, цель книги — поделиться опытом самопознания и передать систему, по которой складывается движение на пути к продуктивной, эффективной жизни, основанной на принципах добра. Конечная цель пути — самораскрытие, то есть знание самого себя с последовательным проявлением своего потенциала в жизни.

В итоге вы будете иметь инструмент для объяснения причин любой ситуации и путь выхода к здоровью и благополучию, получите базовые практики и навыки, способствующие вашему духовному и телесному преобразению. И что самое важное: эти знания и навыки останутся в вашем сознании, вы сможете воспользоваться ими в любой момент без чьей-либо помощи, только за счёт собственных усилий.

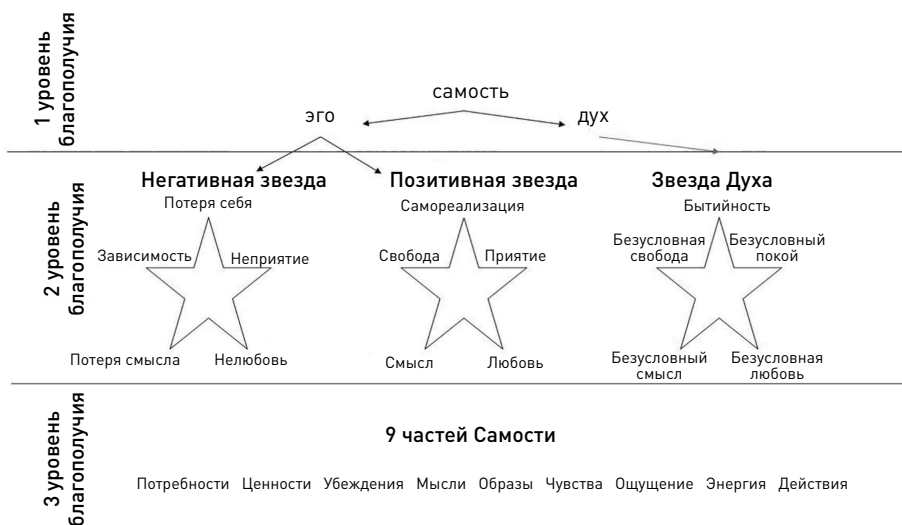
Книга адресована всем, кто хочет построить эффективную благополучную жизнь на основе универсальных законов добра и пробуждения духовности. После её прочтения вы:

- обретёте душевное равновесие и внутренний Покой;
- узнаете об истинных глубинных причинах беспокойств и методах их преодоления;

- организуете свою жизнь на основе Доверия к себе, людям, миру;
- пробудите и увеличите личную Силу;
- разовьёте интуицию, получите истинные ответы на свои запросы;
- научитесь принимать и отпускать;
- преодолеете свои страхи, комплексы, вредные привычки;
- решите любые задачи, преумножив энергию и силы;
- научитесь управлять своими эмоциями и мыслями;
- познаете себя и реализуете свой внутренний потенциал;
- освоите эффективную и интересную технологию самопознания и управления собой — практику Наблюдателя.

Моя миссия — дать миру как можно больше благополучных людей!

ТРИ УРОВНЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ



Понятия и определения

Звёздная йога — авторская философско-мировоззренческая система, разработанная Александром Брянцевым. В основе системы — мудрость йоги, буддизма, христианства, даосизма, тантры, кришнаизма и знания современной психологии. Система предназначена для гармоничного развития личности и Духа. Она нацелена на реализацию потенциала человека через удовлетворение его глубинных потребностей и достижение здоровья и благополучия.

Философский уровень — первый уровень благополучия в системе Звёздной йоги, уровень глубинных причин, вследствие которых складывается наша жизнь, связанный с мировоззрением и отношением к миру, а также с глубинными духовными практиками.

Духовный уровень — второй уровень благополучия в системе Звёздной йоги, описывающий законы, по которым строятся гармоничные и эффективные взаимоотношения (с собой, близкими, работой, жизнью). Нарушение этих законов ведёт к потере энергии, конфликтам и разрушению жизни.

Структурный уровень — третий уровень благополучия в системе Звёздной йоги, где Самость человека разделяется на части, и работа с отдельными частями «Я» позволяет диагностировать состояние и найти пути решения проблем.

Дух в системе Звёздной йоги — это структура, отличающаяся от личности и обладающая совершенно другими свойствами. Развитие Духа позволяет использовать его неограниченные возможности для преображения себя и жизни.

Приятие — первый шаг на пути к Самореализации и решению любой проблемы. Это глубокий внутренний процесс трансформации от состояния Неприятия, агрессии, несправедливости или зависимости к первичному успокоению и позитиву, принятию ситуации и самого себя.

Глубокий внутренний Покой — результат первой стадии духовного пробуждения, когда ум успокаивается, тело и психика расслабляются, человек наполняется энергией, освобождается от проблем и входит в ресурсное состояние.

Три уровня вашего благополучия по системе «Звёздная Йога»

Каждый день я вижу, как люди годами живут с одной и той же болью, повторяя одни и те же жалобы, не замечая, что стали заложниками собственных ситуаций. Люди хотят быстро убрать боль, страх, обиду, но при этом не готовы менять своё сознание. Примеры таких ситуаций встречаются повсюду.

Сию в сауне фитнес-центра, парюсь. Заходят двое знакомых мужчин среднего возраста после занятий йогой и начинают изливать душу: как их бросили жёны, не оценив по достоинству, как не дают общаться с детьми и как бы таких нерадивых жён наказать. И это я слышу от них лет восемь — всё об одном и том же...

Йога обязательно должна затрагивать работу с сознанием, очищением Души от обид, недовольства и претензий к миру. В противном случае, без переоценки ценностей в пользу Приятия, Любви и радости от каждого мгновения