

ИВАН ПОЛЯКОВ



КВАНТОВЫЙ  
РАЗУМ

# Иван Поляков

# Квантовый разум

*<https://litres.ru/73821557>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Классические схемы успеха часто буксуют, потому что игнорируют биохимию мозга. «Квантовый разум» — это новая операционная система для жизни на стыке нейробиологии и управления вниманием. Вы узнаете, как перепрошить подсознание, отключить режим саботажа и формировать реальность намеренно. От финансовой тревоги к потоку изобилия. От хаотичных действий к устойчивым привычкам. Практический гайд без эзотерики для тех, кто готов к реальным переменам.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| КВАНТОВЫЙ РАЗУМ                   | 4  |
| ВВЕДЕНИЕ                          | 5  |
| ГЛАВА 1                           | 8  |
| ГЛАВА 2                           | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

# **Квантовый разум**

## **КВАНТОВЫЙ РАЗУМ**

**Как программировать реальность, привлекать изобилие и жить осознанно**

# ВВЕДЕНИЕ

**Почему «просто позитивное мышление» больше не работает**

Давай начистоту.

Ты, наверное, уже читал книги по саморазвитию. Возможно, даже не одну. Ты пробовал вставать в пять утра, медитировать, визуализировать успех перед сном и повторять перед зеркалом: «Я успешен, я богат, я счастлив».

И что?

В первые три дня чувствуешь прилив. Кажется, что вот оно — изменение. Но к среде привычный мир возвращается. Кредит никуда не делся. Отношения с близкими все еще скрипят. А та самая работа, о которой мечтаешь, кажется такой же далекой, как луна.

Возникает неприятное, липкое чувство: *«Со мной что-то не так. Я что-то делаю неправильно. Может, я просто недостаточно стараюсь?»*

Стоп. Давай остановимся здесь.

Проблема не в тебе. И проблема не в том, что ты ленивый или недостойный. Проблема в том, что старые методы учили тебя «красить стены», не обращая внимания на то, что фундамент дома треснул.

Представь, что ты пытаешься запустить современную, мощную игру на компьютере, который купили в 2005 году.

Ты можешь сколько угодно кликать мышкой, кричать на монитор или верить в то, что игра запустится. Но если «железо» (твоя нервная система и подсознание) не обновлено, система просто зависнет.

Эта книга — не про «успешный успех». Здесь не будет советов вроде «просто поверь в себя и вселенная даст». Вселенная — штука прекрасная, но она работает по законам физики и биологии.

Мы пойдем другим путем. Мы объединим то, что знали древние мистики (сила намерения), с тем, что доказали современные нейробиологи (как работает мозг).

Ты узнаешь:

Почему твой мозг специально скрывает от тебя возможности.

Как деньги становятся «энергией», которую ты либо притягиваешь, либо отталкиваешь своим страхом.

Почему сила воли — это исчерпаемый ресурс, и как действовать без насилия над собой.

Как убрать внутреннего «тормоза», который саботирует тебя в самый ответственный момент.

Мы не будем строить воздушные замки. Мы займемся перепрошивкой твоей внутренней операционной системы. Это потребует честности. Это потребует внимания. Но результат будет не временным всплеском эмоций, а реальным изменением качества твоей жизни.

Ты держишь в руках карту. Но идти по ней придется тебе.

Готов заглянуть под капот?

# ГЛАВА 1

**Невидимый фильтр: Почему ты видишь мир таким, какой он есть (а не таким, какой он есть на самом деле)**

Представь, что ты стоишь посреди огромного, шумного рынка. Тысячи людей, горы товаров, запахи, звуки. Но ты ищешь только одно: красные кроссовки определенной марки.

Что происходит? Твой взгляд автоматически выхватывает из толпы только тех, у кого красные кроссовки на ногах. Ты замечаешь витрины с обувью. Ты слышишь, как кто-то обсуждает размеры. Остальной мир — продавцы фруктов, люди в синих куртках, звуки музыки — для тебя превращается в размытый фон.

Это не магия. Это биология.

В твоем мозге есть специальный отдел, который называется **Ретикулярная Активирующая Система (РАС)**. Давай назовем его проще — **«Твой Личный Радар»**.

Его задача — экономить твою энергию. Мозг каждую секунду получает миллионы битов информации. Если бы ты осознавал всё — от температуры воздуха до движения пылинки в луче света — ты бы сошел с ума за пять минут. Поэтому РАС работает как жесткий фильтр-охранник. Он про-

пускает в сознание только то, что ты пометил как «Важное».

И вот здесь кроется главный секрет, который меняет всё.

### **Ловушка «Старого Кода»**

Большинство людей ходят по жизни с настроенным на «поиск проблем» радаром.

Вспомни, как часто ты говоришь (или думаешь):

«Сейчас такое время, денег нет».

«Все нормальные места уже заняты».

«Мне не везет в отношениях».

«Начальник — козел, клиенты — идиоты».

Когда ты повторяешь это достаточно часто, твой мозг помечает эти фразы как **Инструкцию к Действию**. Он думает: *«Ага, хозяин ищет подтверждение тому, что денег нет и кругом враги. Принято!»*.

И что делает твой Радар? На следующее утро ты просыпаться. Ты идешь на работу. Ты открываешь новости. — О, смотри, статья о кризисе! (Радар: *«Видал? Я же говорил!»*) — О, клиент отказался покупать! (Радар: *«Подтверждение! Денег нет!»*) — О, коллега посмотрел косо! (Радар: *«Враги повсюду!»*)

Ты живешь в реальности, где всё подтверждает твою правоту. Ты чувствуешь себя несчастным и правым одновременно. Это замкнутый круг. Ты не видишь возможностей не потому, что их нет, а потому, что твой фильтр их отбраковывает как «мусор».

**Квантовый сдвиг: Ты — Наблюдатель**

В квантовой физике есть понятие «эффект наблюдателя». Простыми словами: реальность ведет себя по-разному в зависимости от того, как мы на нее смотрим.

В жизни это работает так: **Ты не видишь мир таким, какой он есть. Ты видишь мир таким, какой ты есть.**

Если ты меняешь настройку Радара, меняется и реальность вокруг тебя. Это не значит, что ты начинаешь галлюцинировать. Это значит, что ты начинаешь замечать ресурсы, которые всегда были рядом, но были скрыты твоим старым фильтром.

**История из жизни:** Два месяца назад ко мне обратился Андрей (назовем его так). Он владелец небольшой кофейни. Жалобы были стандартные: «Аренда выросла, люди стали меньше покупать кофе, конкуренты демпингуют. Всё плохо». Он ходил с лицом человека, которому должно быть должны.

Я дал ему простое задание. Не менять бизнес-план, не увольнять бариста. Просто изменить вопрос, который он задает себе каждое утро. Вместо: *«Где опять проблема?»* Он должен был спрашивать: *«Что хорошего я могу сделать для клиентов сегодня, чтобы они улыбнулись?»*

Первые три дня ему было тошно. Мозг сопротивлялся. Но на четвертый день произошло чудо. Он заметил, что у него есть свободный уголок в зале, который простаивает. Он вспомнил, что у него есть знакомый кондитер, который делает потрясающие круассаны. Он решил поставить малень-

кую стойку с выпечкой «на пробу».

Через неделю выручка от выпечки перекрыла рост аренды. Думаете, уголок и кондитер появились из ниоткуда? Нет. Они были всегда. Просто раньше Радар Андрея был настроен на «Кризис», и он просто не замечал свободное место и возможность. Когда настройка сменилась на «Поиск решений», мозг выдал нужную информацию.

### **Как перенастроить свой Радар (Практика)**

Ты не можешь просто сказать себе «думай позитивно». Это не сработает. Мозг нужно обмануть через действие. Вот простое упражнение на неделю.

#### **Упражнение: «Охота за возможностями»**

**Выбери цель.** Не глобальную («хочу миллион»), а конкретную на ближайший месяц. Например: «Найти способ увеличить доход на 10%» или «Наладить отношения с партнером».

**Сформулируй запрос.** Запиши его на листке. *«Мозг, ищи варианты, как мне заработать дополнительно 50 тысяч рублей в этом месяце».*

**Правило 3-х сигналов.** Каждый вечер, перед сном, ты должен записать три вещи, которые ты заметил за день и которые могут помочь в этом вопросе.

Это может быть разговор в транспорте.

Идея, которая мелькнула в душе.

Статья, на которую ты случайно наткнулся.

Человек, который может быть полезен.

**Важный нюанс:** В первые дни тебе будет казаться, что ничего нет. Мозг будет лениться. Это нормально. Он пере-страивает нейронные связи. Твоя задача — просто заставить его искать. Даже если идея кажется глупой — запиши.

Через 7 дней ты удивишься. Ты начнешь видеть «знаки» и возможности там, где раньше видел только пустоту. Ты поймешь, что мир полон дверей. Просто раньше у тебя не было ключа-внимания, чтобы их заметить.

### **Резюме главы**

Твой мозг — это суперкомпьютер с фильтром (РАС).

Если ты фокусируешься на проблемах, мозг показывает тебе только проблемы.

Если ты фокусируешься на решениях и возможностях, мозг начинает выхватывать их из потока информации.

Реальность пластична. Меняя фокус внимания, ты меняешь свою жизнь.

Ты уже сделал первый шаг — осознал, что фильтр существует. Но есть одна проблема. Откуда берутся эти настройки фильтра? Почему один человек по умолчанию ищет возможности, а другой — подвох?

Ответ кроется глубже, в темных уголках подсознания, где хранятся твои старые программы. О них мы поговорим в следующей главе.

**Переходим ко второй части... (Глава 2: Ледник под водой)**



## ГЛАВА 2

**Ледник под водой: Кто на самом деле управляет твоей жизнью?**

Давай проведем маленький эксперимент.

Попробуй прямо сейчас, не отрываясь от чтения, поднять свою левую руку вверх. Получилось? Конечно. Ты просто захотел — и сделал.

А теперь попробуй заставить свое сердце биться быстрее по команде. Или скажи своему желудку переварить обед прямо сейчас, а не через два часа. Или прикажи себе не думать о белой обезьяне. (Спорим, ты уже представил её?)

Почему с рукой всё получилось легко, а с сердцем и мыслями — нет?

Потому что в тебе живут **два пилота**.

Первый — **Сознание**. Это ты, который читает этот текст. Ты логичен, ты принимаешь решения, ты говоришь: «Я хочу похудеть», «Я хочу заработать миллион», «Я хочу быть спокойным». Но у Сознания есть один огромный минус: оно очень ленивое и быстро устает. Оно занимает всего 5% твоей психической активности.

Второй пилот — **Подсознание**. Это огромный, мощный механизм, который работает 24/7. Он дышит за тебя, поддерживает температуру тела, управляет интуицией и... при-

нимает 95% твоих решений.

Представь айсберг. Маленькая верхушка, торчащая над водой — это твое Сознание. Огромная, невидимая глыба под водой — это Подсознание.

И вот тут кроется главная ловушка, в которую попадают 99% людей, читающих книги по саморазвитию.

### **Почему «Сила воли» проигрывает «Привычке»**

Ты (Сознание) говоришь: «С завтрашнего дня я начинаю новую жизнь! Я буду бегать по утрам и откладывать 20% дохода!». Ты полон энтузиазма. Ты ставишь будильник на 6:00.

Но когда звонит будильник, вступает в игру Подсознание. А в его базе данных записана другая программа: «Лежать в тепле — безопасно. Встать в холод — стресс. Деньги нужно тратить сразу, а то исчезнут».

Подсознание в 20 раз мощнее Сознания. Это как если бы маленький мальчик (Сознание) пытался перетянуть канат со слонем (Подсознанием). Кто победит?

Именно поэтому к среде ты бросаешь бегать. Именно поэтому ты снова тратишь деньги на ерунду. Не потому, что ты слабовольный. А потому, что твой «Слон» просто не получил новую команду. Он работает на автопилоте, который был настроен годы назад.

### **Откуда берутся «вирусы» в голове?**

Подсознание не рождается со знаниями о том, что «деньги — это зло» или «я недостаточно хорош». Оно учится.

Вспомни себя в возрасте от 0 до 7 лет. Ты был как чи-

стый лист или, точнее, как губка. Ты впитывал всё, что видели глаза и слышали уши. Но у тебя не было критического мышления. Ты верил родителям, учителям, телевизору безоговорочно.

Если папа, возвращаясь с работы, хмурился и говорил: «Опять эта работа, денег вечно не хватает», — твое детское подсознание записало это как **ИСТИНУ**: «Работа = страдание. Денег мало».

Если мама говорила: «Не высовывайся, а то будет хуже», — ты записал: «Быть заметным = опасно».

Ты вырос. Ты стал взрослым, умным человеком. Но эти старые записи никуда не делись. Они просто ушли в глубину, в «подводную часть айсберга». И теперь, когда ты пытаешься заработать больше или проявить инициативу, включается старая программа: «Опасно! Не высовывайся!».

Ты чувствуешь необъяснимый страх, лень или тревогу. Ты думаешь, что это «судьба» или «характер». А на самом деле это просто старая пластинка, которая заела.

### **История про Елену и «потолок»**

Елена (ей 32 года, маркетолог) пришла ко мне с запросом: «Я хочу повышения, но каждый раз, когда подходит момент разговора с шефом, у меня начинает трястись голос, и я прошу вместо повышения просто оставить всё как есть».

Мы начали копать. Логика Елены кричала: «Я заслуживаю больше! Я крутой специалист!». Но Подсознание шептало другое.

Мы нашли корень. В детстве, когда Елена приносила пятерки и хвасталась, отец (который сам не реализовался в карьере) говорил: «Да ладно, не зазнавайся. Честным трудом много не заработаешь, смирись».

Для ребенка это звучало как закон физики. И вот, во взрослом возрасте, каждый раз, когда Елена приближалась к успеху (к «деньгам» и «звездности»), включалась защита. Подсознание думало: «Стоп! Если ты станешь богатой и заметной, ты предашь папу. Ты станешь "заснайкой". Это опасно для любви».

Елена саботировала себя не потому, что боялась денег. Она боялась потерять связь с семьей (на уровне подсознания).

Как только она это осознала, как только сказала себе: «Папа любил меня не за зарплату. Я имею право быть успешной и любимой одновременно», — лед растаял. Через месяц она получила повышение.

### **Как понять, какая программа управляет тобой?**

Подсознание не разговаривает словами. Оно разговаривает **языком результатов**.

Хочешь узнать, во что ты на самом деле веришь? Посмотри на свою жизнь.

Если в твоём кошельке всегда пусто до зарплаты — значит, у тебя есть убеждение «Деньги утекают» или «Мне трудно их удерживать».

Если отношения заканчиваются одинаковым сценарием

— значит, у тебя есть сценарий «Меня всегда бросают» или «Я недостоин любви».

Если ты вечно устаешь — значит, есть установка «Отдых — это лень» или «Чтобы получить результат, нужно страдать».

Твои результаты — это распечатка твоего кода. Не нравится результат? Меняй код.

### **Упражнение: «Детектив лжи»**

Давай попробуем вытащить одну такую программу на свет. Тебе понадобятся ручка и листок (это важно, мысли в голове путаются, на бумаге — нет).

# 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.