



АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

ВЗЛОМ ПОДСОЗНАНИЯ

Алексей Тищенко

Взлом подсознания

<https://litres.ru/73872091>

ISBN 9785006980730

Аннотация

Эта книга — не просто теоретическое пособие. Это руководство по взлому. Мы не будем просить реальность измениться. Мы взломаем настройки вашего внутреннего «проектора», чтобы мир, как зеркало, начал транслировать совершенно другие кадры.

Содержание

Взлом подсознания	5
ВВЕДЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Взлом подсознания

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0069-8073-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Взлом подсознания

ВВЕДЕНИЕ

Под поверхностью нашего сознательного мышления лежит огромный, неизведанный океан — наше подсознание. Это место, где хранятся наши глубинные убеждения, подавленные желания, забытые воспоминания и мощные драйверы нашего поведения. Веками философы, мистики и психологи пытались проникнуть в его тайны, понять его язык и использовать его безграничный потенциал. Но что, если можно не просто понять, а взломать эту скрытую систему? Что, если существуют ключи, способные открыть двери к самым глубоким уголкам нашей психики, изменяя наши мысли, чувства и даже саму нашу реальность?

«Взлом подсознания» — это не просто метафора. Это приглашение в мир, где психология, нейронаука и эзотерические практики пересекаются, предлагая конкретные, действенные техники для доступа к фундаментальным программам, управляющим нашей жизнью. Эта книга — ваше руководство по исследованию самых тёмных и самых светлых уголков собственной души. Мы отправимся в путешествие, где научимся понимать сигналы, которые наше подсознание

посылает нам постоянно, но которые мы часто игнорируем.

Вы узнаете, как работают древние техники внушения, как современные психологические методики, такие как НЛП, гипноз и арт-терапия, могут быть использованы для перезаписи негативных установок. Мы рассмотрим, как сны, интуиция и даже наши физические симптомы являются «кодом», который мы можем научиться расшифровывать. Более того, мы углубимся в вопросы этики и безопасности, ведь доступ к силе подсознания требует ответственности.

Эта книга предназначена для тех, кто готов взглянуть в зеркало собственной души и найти там не только отражение, но и возможность для глубочайших трансформаций. Мы раскроем, как взломать старые, ограничивающие программы и установить новые, которые помогут вам достичь успеха, исцелиться от травм, обрести гармонию и раскрыть свой истинный потенциал. Приготовьтесь к самому важному взлому в вашей жизни — взлому подсознания, который откроет вам двери к вашим безграничным возможностям.

Глава 1. Первые шаги: Понимание языка подсознания и базовые техники доступа

Добро пожаловать в первую главу нашего путешествия к

глубинным слоям вашего разума. Прежде чем мы научимся «взламывать» подсознание, нам необходимо понять, с чем мы имеем дело. Подсознание — это не просто темная комната, полная призраков прошлого; это мощный, постоянно действующий процессор, который управляет большей частью нашей жизни, формируя наши реакции, убеждения и мечты. Его язык — это язык символов, эмоций, образов и ощущений. И первый шаг к взлому — это научиться этот язык понимать.

В этой главе мы зожим фундамент, изучив основные принципы функционирования подсознания и познакомимся с первыми, наиболее доступными техниками, которые позволят вам начать диалог с этой скрытой частью себя. Мы научимся распознавать его сигналы и зожим основу для дальнейшего, более глубокого исследования.

Основы: Что такое подсознание и как оно работает?

Подсознание — это та часть нашего разума, которая находится за пределами прямого сознательного контроля. Оно обрабатывает огромные объемы информации, хранит наши воспоминания (даже те, которые мы не помним сознательно), формирует наши привычки, инстинкты и автоматические реакции. Если сознание — это операционная система, с которой мы взаимодействуем напрямую, то подсознание —

это её фундамент, ядро и хранилище данных.

Ключевые характеристики подсознания:

- **Символический язык:** Подсознание «говорит» на языке образов, метафор, ощущений и эмоций. Прямые логические инструкции часто игнорируются, но яркие образы и сильные чувства могут мгновенно менять его состояние.
- **Буквальное восприятие:** Оно воспринимает всё буквально. Метафоры, которые мы используем сознательно, подсознание может принять за реальность.
- **Отсутствие времени:** Для подсознания прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Воспоминания могут ощущаться как живые, а будущие цели — как уже достигнутые.
- **Сила привычки:** Подсознание стремится к автоматизму, создавая привычки для экономии энергии. Это делает его устойчивым к изменениям, но одновременно и податливым к повторению.
- **Связь с телом:** Психосоматика — яркое подтверждение того, что подсознание напрямую связано с физиологией. Эмоциональные состояния и ментальные установки проявляются через телесные симптомы.

Базовые техники доступа: Первые ключи

Прежде чем говорить о «взломе», нужно научиться «заходить» в подсознание. Эти техники используют естественные состояния разума, которые мы испытываем каждый день.

1. Техника «Якорение в настоящем»: Заземление перед погружением

Цель: Отключить «шум» сознания, успокоить ум и сделать его более восприимчивым.

Принцип: Мы используем наши органы чувств, чтобы заземлиться в текущем моменте, что снижает фоновую активность мозга и готовит его к более глубокой работе.

Пример действия:

1. Найдите тихое место: Сядьте или лягте удобно. Закройте глаза.

2. Сосредоточьтесь на дыхании: Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие, и как он выходит. Не пытайтесь контролировать дыхание, просто наблюдайте за ним.

3. Сенсорный якорь:

- Слух: Обратите внимание на звуки вокруг вас. Не оценивайте их, просто слушайте. Какие звуки дальние, какие — близкие?

- Осязание: Почувствуйте контакт вашего тела с поверх-

ностью, на которой вы сидите/лежите. Ощутите одежду на коже, температуру воздуха.

- **Обоняние:** Обратите внимание на запахи в комнате.
- **Проприоцепция:** Почувствуйте вес своего тела, положение рук и ног.

4. **Визуализация (мягкая):** Представьте, как с каждым выдохом вы выпускаете напряжение, а с каждым вдохом наполняетесь спокойствием.

5. **Время выполнения:** 3—5 минут. Почему это работает: Эта техника активизирует парасимпатическую нервную систему, снижает уровень стрессовых гормонов и приводит мозг в состояние готовности для впадений.

###2. Техника «Визуализация образа»: Врата в подсознание

Цель: Использовать силу образов для направления внимания внутрь себя.

Принцип: Подсознание мыслит образами. Создавая и удерживая в воображении простые, но яркие образы, мы учимся «говорить» на его языке.

Пример действия:

1. **Подготовка:** После выполнения «Якорения в настоящем», когда вы чувствуете себя расслабленным.

2. Простой образ: Представьте перед собой яркий, простой объект. Это может быть:

* Золотой свет: Ощутите, как он исходит от вас или заполняет пространство.

* Дверь: Представьте дверь — простую, старинную, современную. Она может быть деревянной, металлической, резной.

* Лестница: Вообразите лестницу, ведущую вниз (или вверх, в зависимости от вашей интуиции) — спиральную, прямую, с мягкими ступенями.

3. Взаимодействие:

* Свет: Представьте, как свет проникает в каждую клеточку вашего тела, очищая и наполняя вас.

* Дверь: Подойдите к двери. Почувствуйте её текстуру. Вы можете открыть её или нет — выбор за вами. Если открываете, увидите за ней что-то приятное (сад, тихую комнату, место из вашего прошлого).

* Лестница: Представьте, что вы начинаете спускаться по лестнице. С каждой ступенькой вы погружаетесь всё глубже в расслабление. Посчитайте ступеньки (например, от 10 до 1), и с каждой цифрой опускайтесь на один уровень вашего подсознания.

4. Время выполнения: 5—10 минут.

Почему это работает: Визуализация активирует те же области мозга, что и реальное восприятие, но без внешней сти-

муляции. Это позволяет «обмануть» сознание и напрямую обратиться к подсознанию через его предпочитаемый язык.

###3. Техника «Наблюдение за мыслями»: Создание внутреннего пространства

Цель: Развить навык отстранённого наблюдения за своим внутренним миром, не отождествляясь с каждой мыслью.

Принцип: Мы учимся быть «наблюдателем» своих мыслей, а не их пленником. Это помогает отделить истинные глубинные желания от поверхностного «шума» сознания.

Пример действия:

1. Подготовка: Находясь в расслабленном состоянии (после предыдущих техник).

2. Наблюдение: Представьте, что ваши мысли — это:

* Облака: Они проплывают по небу вашего разума. Вы не хватаете их, не пытаетесь изменить, просто наблюдаете, как они формируются и рассеиваются.

* Листья на воде: Мысли — это листья, плывущие по реке вашего сознания. Вы сидите на берегу и смотрите, как они проплывают мимо.

* Машины на дороге: Мысли — это машины, проезжающие мимо. Вы — пешеход, который просто наблюдает.

3. Без оценки: Самое главное — не судить свои мысли.

Нет «плохих» или «хороших» мыслей. Они просто есть.

4. Время выполнения: 5—10 минут.

Почему это работает: Эта практика развивает мета-сознание — способность осознавать своё собственное мышление. Это критически важно для того, чтобы отличать внушенные установки от собственных истинных желаний.

###4. Техника «Положительная аффирмация в подсознательном формате»

Цель: Внедрить желаемую установку в подсознание, минуя сознательный скептицизм.

Принцип: Сознание часто сопротивляется прямым, слишком позитивным утверждениям («Я богат!» может вызвать у человека с бедностью в подсознании протест). Вместо этого мы используем утверждения, которые подсознание воспринимает как уже существующую реальность или процесс.

Пример действия:

1. Желаемая установка: Например, «Я хочу чувствовать себя увереннее».

2. Формат для подсознания:

* Вместо: «Я уверен».

* Используйте: «Я начинаю чувствовать уверенность», «С

каждым днем я становлюсь всё увереннее», «Я открываюсь уверенности», «Моё тело наполнено уверенностью».

3. Внедрение: Произносите эти фразы тихим, спокойным голосом (или даже шепотом) в состоянии глубокого расслабления (после визуализации или наблюдения за мыслями). Можно визуализировать, как эти слова проникают в ваше тело или разум.

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.