



# ПРОГРАММИРОВАНИЕ РАЗУМА

Полное руководство по управлению  
своей реальностью

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

Саммари книги

**«Программирование разума.  
Полное руководство по  
управлению своей реальностью»**

«CrossReads»

2026

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Программирование разума. Полное руководство по управлению своей реальностью» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-247489-7

Райан Буш – мыслитель и практик в области расширения человеческого потенциала – предлагает практическое руководство по «программированию разума», основанное на идеях древних школ, нейропластичности и современных открытиях когнитивной психологии. Автор доказывает: все наши трудности – это автоматические цепочки триггеров и реакций, а сумма этих шаблонов – психологическое ПО, которое возможно переписать. В саммари вы найдете конкретные техники «триады владения собой» для изменения когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер, чтобы обрести самоконтроль и перестать жить на автопилоте. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-247489-7

© Коллектив авторов, 2026

© CrossReads, 2026

## **Саммари книги «Программирование разума. Полное руководство по управлению своей реальностью»**

Саммари книги «Программирование разума. Полное руководство по управлению своей реальностью»

Райан Буш, мыслитель и создатель организации по расширению человеческого потенциала, много времени посвятил изучению человеческого сознания, его ограничениям и возможностям. Он обнаружил, что все психические трудности, с которыми борется человек, являются постоянными автоматическими ментальными процессами. Это цепочки триггеров и реакций.

Результатом изучения сознания стали новые методы, направленные на изменение психологических шаблонов, лежащих в основе проблемных жизненных обстоятельств. Их Буш стал применять и для решения собственных проблем.

Автор предлагает познакомиться со своей методикой программирования разума, разберем ее основные идеи.

## **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.