



# ПРОГРАММИРОВАНИЕ РАЗУМА

Полное руководство по управлению  
своей реальностью

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги**  
**«Программирование**  
**разума. Полное**  
**руководство по управлению**  
**своей реальностью»**  
Серия «CrossReads: Двигайся вперед»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73953102](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73953102)*  
*ISBN 978-5-04-247489-7*

### **Аннотация**

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.

# **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.