

КОД ИНТУИЦИИ

КАК ДОВЕРЯТЬ ПРЕДЧУВСТВИЯМ
И НЕ ОШИБАТЬСЯ



КОД ИНТУИЦИИ

ИНТУИЦИЯ —
ВАШЕ СКРЫТОЕ
ПРЕИМУЩЕСТВО

КАК ДОВЕРЯТЬ
ПРЕДЧУВСТВИЯМ
И НЕ ОШИБАТЬСЯ



ПРИНИМАЙ
ЛУЧШИЕ РЕШЕНИЯ
БЫСТРЕЕ



ИЗБЕГАЙ
ДОРОГИХ
ОШИБОК



ЧУВСТВУЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ПУТЬ



РАСКРОЙ СВОЙ
ВНУТРЕННИЙ
ПОТЕНЦИАЛ

УВЕРЕННОСТЬ

СВОЙ ПУТЬ

УСПЕХ

НИКОЛАЙ ШЕРБАКОВ

Николай Щербаков

Код интуиции: Как доверять предчувствиям и не ошибаться»

<https://litres.ru/74229332>

SelfPub; 2026

Аннотация

ПОЧЕМУ ТЫ СЛИВАЕШЬ?

Опытные сливают депозиты. Умные покупают не те акции. Сильные принимают решения, о которых жалеют всю жизнь.

Дело не в аналитике. 100 таблиц не спасут, если ты не слышишь себя.

Эта книга про интуицию. Про тот самый "внутренний голос", который знает правильный ответ за 3 секунды до того, как включится логика.

Внутри:

Пошаговые упражнения чтобы убрать шум в голове

Методики для ставок, инвестиций, бизнеса и больших решений

Как интуитивно чувствовать будущее и принимать правильные решения!

Это не магия и не гадание. Это навык.

Навык, который сэкономит тебе миллионы и годы ошибок.

В этой книге нет воды. Только практика:

Как отключить внутренний шум и слышать сигналы

Как развить концентрацию и видеть на 1 шаг вперед

Как применять чуйку в спорте, инвестициях, бизнесе и жизни.

Начни принимать решения как топ, полагаясь на интуицию

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Николай Щербаков

Код интуиции: Как доверять предчувствиям и не ошибаться»

Глава

Глава 1. Что такое будущее и почему большинство людей ошибаются

Вчера ты был уверен на двести процентов.

Ставка должна была зайти. Аналитика, статистика, “железобетон”.

Сегодня на счету минус.

Неделю назад ты купил акцию. Все говорили: “Сейчас полетит”.

Сегодня она в минусе на 15%. И ты думаешь: “Опять вляпался”.

Знакомо?

И первая мысль которая приходит: “Мне не хватило знаний. Не хватило опыта. Просто не повезло”.

Я скажу тебе жестко. Дело не в этом.

Проблема в том, что мы пытаемся угадать будущее.

А это то же самое, что угадать, какая карта следующая в колоде.

50 на 50. Рулетка. Казино.

И поэтому 90% людей сливают. И на ставках, и на бирже.

А что если будущее устроено совсем не так?

За 20 лет практики работы с решениями и интуицией я понял одну простую вещь.

Будущего нет одного.

Представь большое дерево.

Ствол это прямо сейчас. Этот момент, в котором ты меня слушаешь.

А от ствола во все стороны расходятся тысячи веток.

Вот на этой ветке ты ставишь на матч и выигрываешь.

Вот на этой ставишь и сливаешь весь банк.

Вот на этой ты вообще не ставишь и идешь гулять. И сохраняешь деньги и нервы.

Вот на этой ветке ты продал акцию вовремя.

А вот на этой держишь ее до дна.

И каждую секунду, каждой своей мыслью, каждым решением, каждым действием ты перепрыгиваешь с одной ветки на другую.

Вопрос только в одном: ты делаешь это осознанно?

Или тебя несет по веткам на автомате, из страха, из жадности, из неосознанности?

А теперь самое важное

Если веток много... значит на них можно посмотреть за-

ранее.

Не угадать.

А подсмотреть.

Ты же видел таких людей. “Везунчики”.

Треjder, который “случайно” вышел из сделки за час до падения.

Каппер, который “почему-то” не стал ставить на явного фаворита.

Человек, который “что-то почувствовал” и не дал в долг.

Это не удача.

Это интуиция. Это способность считать информацию с той ветки, которая с наибольшей вероятностью сбудется.

И хорошая новость: эту способность можно развить.

Так же как память. Как внимание. Как мышцу в зале.

Чему посвящена эта книга

Я не буду учить тебя гадать на картах и смотреть в хрустальный шар.

В этой аудиокниге я дам тебе систему.

3 конкретные практик, которые по шагам выключают шум в голове и включают внутренний радар интуиции.

Мы начнем с простого. Научимся успокаивать внутренний диалог.

Потом научимся задавать правильные вопросы “себе из будущего”.

А в конце применим это там, где ошибка стоит дорого: в ставках, в акциях, в важных жизненных решениях.

В 3 главе ты сделаешь практику и получишь ответ на вопрос, который мучает тебя прямо сейчас.

В 7 главе у тебя будет четкий алгоритм, как принимать решения без паники и сливов.

Главная цель этой книги не научить тебя предсказывать будущее.

Главная цель помочь тебе реже ошибаться и чаще оказываться в плюсе.

Если ты готов перестать играть в рулетку и начать выбирать ветки осознанно...

Тогда поехали дальше.

В следующей главе я расскажу 3 главные причины, почему твоя интуиция сейчас отключена.

И дам упражнения чтобы включить ее прямо сегодня

До встречи в главе 2

Глава 2. Как работает связь с будущим. И почему Вы её не слышите

В прошлой главе мы разобрали одну важную идею.

Будущее — это не одна заранее определённая точка. Это множество линий вероятностей.

Теперь возникает закономерный вопрос.

Если этих линий много, можно ли заранее почувствовать, какая из них сейчас наиболее вероятна?

Именно об этом мы поговорим в этой главе.

У большинства людей возникает одна и та же проблема.

Они пытаются не почувствовать ответ, а придумать его.

Начинают анализировать, сравнивать, искать логические объяснения, читать мнения других людей.

Но чем сильнее напряжение, тем слабее становятся внутренние сигналы.

Почему так происходит?

Давайте разберёмся.

Принцип первый. Радио, которое забито шумом

Представьте, что Ваше подсознание — это радиоприёмник.

Это, конечно, всего лишь метафора, но она хорошо помогает понять сам принцип.

Когда внутри спокойно, некоторым людям становится легче замечать интуитивные сигналы.

Но чаще всего в голове происходит совсем другое.

Мысли:

«А вдруг не получится?»

«А если я ошибусь?»

«Нужно срочно принять решение.»

«Что скажут окружающие?»

К этому добавляются страх, желание получить ответ любой ценой и постоянный внутренний диалог.

Это похоже на ситуацию, когда Вы пытаетесь услышать тихий шёпот в комнате, где на полную громкость играет музыка.

Пока шум не станет тише, услышать слабый сигнал очень сложно.

Поэтому развитие интуиции начинается не с поиска ответов, а с умения создавать внутреннюю тишину.

Именно в таком состоянии человеку легче замечать первые сигналы.

Принцип второй. Три языка интуиции

У каждого человека интуиция проявляется по-разному.

Со временем Вы начнёте понимать, какой способ восприятия ближе именно Вам.

Первый язык — образ.

Иногда ответ появляется как короткая картинка, символ или небольшой мысленный фрагмент.

Например, Вы смотрите на график акции и неожиданно представляете движение вниз.

Или перед спортивным событием возникает яркий образ определённого исхода.

Второй язык — ощущения.

У некоторых людей информация приходит через тело.

Появляется чувство лёгкости, спокойствия, внутреннего согласия.

Или, наоборот, возникает напряжение, тяжесть или ощущение, что что-то не так.

Со временем многие начинают замечать, что именно такие ощущения помогают им принимать более взвешенные решения.

Третий язык — мысль.

Иногда ответ приходит неожиданно.

Без долгих размышлений.

Просто возникает мысль, сопровождающаяся ощущением внутренней уверенности.

Не существует правильного или неправильного способа.

У каждого человека язык интуиции свой.

Ваша задача — научиться замечать именно свой способ восприятия.

Принцип третий. Почему связь иногда пропадает

Практически каждый сталкивается с этим.

Сегодня кажется, что всё получается.

А завтра внутренние сигналы словно исчезают.

Чаще всего этому мешают пять причин.

Первая — стресс и спешка.

Когда решение нужно принять любой ценой, напряжение становится слишком сильным.

Вторая — желание обязательно получить ответ.

Чем сильнее ожидание, тем труднее спокойно наблюдать за тем, что возникает внутри.

Третья — страх ошибиться.

Он заставляет постоянно перепроверять первый сигнал и заменять его логическими рассуждениями.

Четвёртая — усталость и тяжёлая пища.

Когда организм перегружен, многим людям становится сложнее сохранять концентрацию и внутреннюю ясность.

Пятая — бесконечный внутренний диалог.

Пока сознание непрерывно что-то анализирует и спорит

само с собой, тонкие сигналы становятся почти незаметными.

Запомните простое правило.

Чем сильнее Вы пытаетесь силой получить ответ, тем больше внутреннего напряжения создаёте.

А чем спокойнее становитесь, тем легче замечаете первые сигналы.

Итог главы

Запомните три главные мысли.

Первое.

Подсознание играет важную роль в интуитивном восприятии и помогает замечать то, что сознание часто упускает.

Второе.

Интуитивные сигналы могут приходить в виде образов, ощущений или внезапных мыслей.

Третье.

Стресс, страх, ожидания, тяжёлая пища и внутренний шум значительно снижают способность замечать эти сигналы.

Ваша интуиция не исчезла.

Чаще всего она просто заглушена постоянным потоком мыслей.

В следующей главе мы перейдём к первой практике.

Это будет простое упражнение, которое поможет Вам уменьшить внутренний диалог, почувствовать состояние присутствия и начать замечать те сигналы, о которых мы го-

ворили сегодня.

Именно с этого начинается развитие интуиции.

Переходим к главе 3

Глава 3. Упражнение «Момент сейчас»

В предыдущих главах мы говорили о том, что будущее можно представить как множество линий вероятностей, а спокойное состояние сознания помогает лучше замечать собственные внутренние сигналы. Теперь мы переходим к самой важной практике всего курса.

Большинство людей редко находятся в настоящем моменте. Обычно внимание постоянно перескакивает с одной мысли на другую. Мы вспоминаем прошлое, переживаем о будущем, строим планы, анализируем события и практически не замечаем того, что происходит прямо сейчас.

Пока этот внутренний поток мыслей остаётся непрерывным, человеку значительно сложнее замечать тонкие изменения своего внутреннего состояния. Именно поэтому первым и самым важным навыком становится умение входить в состояние присутствия.

Все последующие практики курса будут строиться именно на этом состоянии.

Важно отметить, что в этом курсе развитие интуиции рассматривается как практика повышения внимательности к собственным ощущениям и внутренним сигналам. Описываемые упражнения не являются научно доказанным способом получения сведений о будущем.

Что же такое состояние «Момент сейчас»?

Это состояние, в котором всё ваше внимание находится в настоящем мгновении.

Вы не оцениваете происходящее.

Не анализируете.

Не вспоминаете прошлое.

Не думаете о будущем.

Вы просто спокойно наблюдаете за тем, что происходит прямо сейчас.

Когда внимание перестаёт постоянно перескакивать между мыслями, сознание становится спокойнее, внутреннее напряжение постепенно уменьшается, а собственные ощущения начинают восприниматься значительно яснее.

По моему опыту, именно в таком состоянии легче замечать первые интуитивные сигналы. Поэтому перед всеми дальнейшими упражнениями мы будем возвращаться в состояние присутствия.

Теперь перейдём к практике.

Сядьте удобно и закройте глаза.

Сделайте несколько медленных и спокойных вдохов и выдохов.

Переведите внимание на дыхание.

Почувствуйте, как воздух входит и выходит.

Затем почувствуйте своё тело.

Ощутите соприкосновение ног с полом.

Почувствуйте руки.

Прислушайтесь к окружающим звукам.

Ничего не меняйте и не пытайтесь специально расслабиться.

Если появляются мысли, не боритесь с ними.

Просто замечайте их и спокойно возвращайте внимание обратно к дыханию и ощущениям тела.

Главная задача упражнения — не избавиться от мыслей, а перестать вовлекаться в них.

Со временем вы начнёте замечать короткие промежутки внутренней тишины.

Именно с этих мгновений начинается состояние присутствия.

Для начала достаточно выполнять это упражнение по пять минут в день.

Через несколько дней постепенно увеличьте время до десяти–пятнадцати минут.

Лучше заниматься ежедневно понемногу, чем редко, но долго.

Регулярность намного важнее продолжительности.

Во время практики вы можете почувствовать спокойствие, лёгкость, замедление мыслей или более яркое восприятие окружающего мира.

Иногда происходит обратное — кажется, что мыслей стало ещё больше.

Не переживайте. Это совершенно нормально.

На самом деле мысли были всегда, просто теперь вы на-

чали их замечать.

Не спешите переходить к следующим упражнениям.

Именно умение входить в состояние присутствия станет фундаментом всего курса.

Чем спокойнее становится сознание, тем легче замечать собственные внутренние сигналы и отличать их от страхов, ожиданий и фантазий.

А теперь домашнее задание.

В течение следующих семи дней ежедневно выполняйте практику «Момент сейчас» по десять минут.

После каждого занятия записывайте в дневник, сколько времени вам удавалось удерживать внимание, что чаще всего отвлекало вас и какие ощущения появились после практики.

Эти записи помогут увидеть собственный прогресс и подготовят вас к следующей главе, где мы продолжим развивать способность замечать внутренние сигналы.

Глава 4. Упражнение на концентрацию

В предыдущей главе вы научились входить в состояние присутствия. Теперь пришло время развить ещё один навык, без которого дальнейшие практики будут значительно сложнее. Речь идёт о концентрации внимания.

Большинство людей редко удерживают внимание на одном объекте дольше нескольких секунд. Почти сразу появляются новые мысли, воспоминания, планы или посторонние звуки, которые отвлекают сознание. Мы настолько привыкли к этому состоянию, что часто даже не замечаем, как вни-

мание постоянно перескакивает с одного объекта на другой.

Но именно способность сохранять внимание в одной точке постепенно делает внутренний диалог спокойнее. А когда мыслей становится меньше, значительно легче замечать собственные внутренние ощущения и сигналы, которые обычно остаются незамеченными.

Поэтому развитие концентрации является одной из самых важных практик этого курса. Освоив её, вы сможете намного увереннее выполнять следующие упражнения.

Представьте луч фонарика. Когда свет рассеивается, он освещает большое пространство, но его яркость невелика. Когда же луч собирается в одной точке, он становится значительно сильнее. Примерно так же работает и наше внимание.

Чем дольше вы способны удерживать его на одном объекте, тем спокойнее становится сознание и тем легче сохранять состояние присутствия.

Теперь перейдём к самой практике.

Выберите простой предмет. Это может быть чёрная точка на белом листе бумаги, свеча, небольшой камень или любой другой предмет без большого количества деталей.

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.