

18+

SAMAEEL BLACKART

Символическое кодирование

ПРОТОКОЛ ПРОГРАММИРОВАНИЯ
ПОДСОЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ СИГИЛЫ

Samael Blackart

**Символическое кодирование.
Протокол программирования
подсознания через сгилы**

«Издательские решения»

Blackart S.

Символическое кодирование. Протокол программирования подсознания через сгилы / S. Blackart — «Издательские решения»,

Научно-практическое руководство по программированию подсознания через символические системы. Samael Blackart объединяет когнитивную психологию, теорию информации, нейробиологию и семиотику. Вы освоите архитектуру сгилов, протоколы символического кодирования намерений и научитесь активировать глубинные ресурсы психики через ритуалы. Для тех, кто готов перейти от вербальных аффирмаций к глубокой работе с подсознанием через язык символов.

© Blackart S.

© Издательские решения

Содержание

СИМВОЛИЧЕСКОЕ КОДИРОВАНИЕ	6
ДИСКЛЕЙМЕР	7
ГЛАВА 1. ПРИРОДА СИМВОЛИЧЕСКОГО ЯЗЫКА: ОТ ЗНАКА К СИМВОЛУ	9
1.1. ЗНАК VS СИМВОЛ: ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ РАЗЛИЧИЕ	10
1.2. ПОДСОЗНАНИЕ КАК СИМВОЛИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	11
1.3. АРХЕТИПЫ: УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ КОЛЛЕКТИВНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО	12
1.6. ТИПЫ СИМВОЛОВ В СИГИЛАХ	15
РАЗБОР СОПРОТИВЛЕНИЙ: КОГДА СИМВОЛЫ КАЖУТСЯ ЧУЖИМИ	18
КЕЙС: ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРА	19
ГЛАВА 2. ПОДСОЗНАНИЕ КАК ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА: АРХИТЕКТУРА ВНУТРЕННЕГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ	21
2.3. МЕХАНИЗМЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ	24
2.6. ПРАКТИКА 2: КАРТА ПРОГРАММ ПОДСОЗНАНИЯ	29
1. ЧТО Я ВЕРЮ О СЕБЕ?	30
2.7. ПРАКТИКА 3: ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ ПЕРЕД СНОМ	32
2.8. РАЗБОР СОПРОТИВЛЕНИЙ: КОГДА ПОДСОЗНАНИЕ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ	34
2.9. Кейс: история Марии	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Символическое кодирование Протокол программирования подсознания через сигилы

Samael Blackart

© Samael Blackart, 2026

ISBN 978-5-0070-7546-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СИМВОЛИЧЕСКОЕ КОДИРОВАНИЕ

Протокол программирования подсознания через сгилы

Автор: Samael Blackart

ДИСКЛЕЙМЕР

Все материалы данной книги носят исключительно образовательный и научно-популярный характер. Информация изложена на основе современных исследований в области когнитивной психологии, нейробиологии, теории информации, семиотики и теории символов. Автор не является магом, оккультистом или лицензированным психотерапевтом. Все описанные символические системы рассматриваются как психологические инструменты работы с подсознанием, а не как магические практики в традиционном смысле. Любые решения, принятые на основе прочитанного, являются осознанным выбором читателя. Результаты зависят от индивидуальных когнитивных паттернов, степени вовлечённости и регулярности применения принципов. Книга не предназначена для замены профессиональной психологической или медицинской помощи.

ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ СЛОВА НЕ РАБОТАЮТ, А СИМВОЛЫ — ДА

«Символ — это не знак. Знак указывает на что-то. Символ содержит то, на что указывает».

— Карл Густав Юнг

Каждый день миллиарды людей повторяют аффирмации: «Я успешен», «Я богат», «Я здоров». Но лишь у немногих эти слова становятся реальностью. Почему?

Потому что слова — это поверхностный язык сознания. А подсознание — глубинная операционная система вашей психики — говорит на другом языке. На языке символов.

Когда вы говорите «Я богат», ваше сознание слышит эти слова. Но ваше подсознание — та часть психики, которая управляет 95% вашего поведения, ваших реакций, ваших автоматических паттернов — не понимает вербальных команд. Оно понимает образы, эмоции, символы, ритуалы.

Это не метафора. Это нейробиология.

Исследования показывают (Kihlstrom, 1987; Bargh & Chartrand, 1999):

- Подсознание обрабатывает информацию в 11 миллионов раз быстрее сознания
- 95% решений принимаются подсознанием до того, как сознание их осознаёт
- Подсознание не различает реальность и воображение — оно реагирует на образы так же, как на реальные события
- Подсознание обучается через повторение, эмоциональный заряд и символическое кодирование

Поэтому аффирмации часто не работают. Вы повторяете «Я богат», но ваше подсознание хранит противоположную программу: «Деньги — это зло», «Я не достоин богатства», «Богатые — воры». И подсознание сильнее. Оно побеждает.

Но есть способ обойти это сопротивление. Есть способ говорить с подсознанием на его родном языке. Этот способ — СИМВОЛИЧЕСКОЕ КОДИРОВАНИЕ через СИГИЛЫ.

Сигил — это не магический символ. Это информационная структура, которая кодирует ваше намерение в форме, понятной подсознанию. Это мост между сознанием и подсознанием. Это способ «взломать» операционную систему вашей психики и установить новые программы.

В этой книге мы не будем заниматься «магией» в традиционном смысле. Мы будем заниматься психологической технологией — наукой о том, как программировать подсознание через символы.

Вы научитесь:

1. Понимать, как работает подсознание и почему оно сопротивляется изменениям
2. Создавать сигилы — символические коды ваших намерений
3. Активировать сигилы через ритуалы, которые обходят критический фильтр сознания
4. Интегрировать сигилы в повседневную жизнь для постоянного воздействия
5. Работать с коллективными символическими полями для усиления эффекта
6. Преодолеть сопротивление и саботаж подсознания

Каждая глава содержит:

- Глубокую теорию с ссылками на современные исследования
- Пошаговые практики с точными протоколами
- Разбор типичных сопротивлений
- Реальные кейсы
- Шаблоны дневника для отслеживания прогресса

Вы стоите на пороге понимания того, что ваши желания — это не просто слова. Это информационные структуры, которые могут быть закодированы в символы и активированы в подсознании.

Готовы ли вы перейти от вербальных affirmаций к глубокой работе с подсознанием?

Тогда начнём.

ГЛАВА 1. ПРИРОДА СИМВОЛИЧЕСКОГО ЯЗЫКА: ОТ ЗНАКА К СИМВОЛУ

Прежде чем мы сможем создавать сгилы, мы должны понять сам язык символов. Не как абстрактную концепцию, а как конкретный инструмент работы с психикой. И для этого нам нужно спуститься от поверхностного понимания к глубинным механизмам, через которые символы влияют на нашу психику.

1.1. ЗНАК VS СИМВОЛ: ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ РАЗЛИЧИЕ

В 1916 году швейцарский лингвист Фердинанд де Соссюр (Saussure, 1916) заложил основы семиотики — науки о знаках и символах. Он различал два типа знаковых систем:

ЗНАК (sign).

Знак — это произвольное обозначение чего-то. Связь между знаком и означаемым условна. Примеры:

— Слово «стол» — это знак, обозначающий мебель. Но нет ничего «столообразного» в звуках «с-т-о-л».

— Светофор — красный свет означает «стоп». Но красный цвет не имеет внутренней связи с остановкой.

— Математический символ «+» означает сложение. Но знак «+» не содержит в себе идею сложения.

Знаки работают на уровне сознания. Они требуют интерпретации. Они произвольны и могут быть изменены.

СИМВОЛ (symbol).

Символ — это не произвольное обозначение. Символ **СОДЕРЖИТ** то, что он означает. Связь между символом и означаемым не условна, а существенна. Примеры:

— Крест — символ христианства. Он не просто обозначает христианство — он содержит в себе идею жертвы, искупления, единства противоположностей.

— Мандала — символ целостности. Она не просто обозначает целостность — она является целостностью в визуальной форме.

— Спираль — символ эволюции, роста, цикличности. Она не просто обозначает эти концепции — она является ими в движении.

Символы работают на уровне подсознания. Они не требуют интерпретации — они воздействуют напрямую. Они универсальны и архетипичны.

Карл Густав Юнг писал: «Символ — это лучшее выражение того, что не может быть выражено иначе. Символ всегда подразумевает больше, чем очевидно и непосредственно означает» (Jung, 1921).

1.2. ПОДСОЗНАНИЕ КАК СИМВОЛИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Почему подсознание говорит на языке символов? Потому что подсознание — это не вербальная система. Это образная, эмоциональная, архетипическая система.

Исследования показывают (Westen, 1999; Bargh & Morsella, 2008):

- Подсознание обрабатывает информацию параллельно, а не последовательно (как сознание)
- Подсознание не различает реальность и воображение — оно реагирует на образы так же, как на реальные события
- Подсознание хранит информацию в виде образов, эмоций, телесных ощущений, а не слов
- Подсознание обучается через повторение, эмоциональный заряд и символическое кодирование

Это объясняет, почему:

- Сны говорят на языке символов (Фрейд, 1900)
- Терапия через искусство работает с подсознанием (Jung, 1964)
- Ритуалы и церемонии влияют на психику (Campbell, 1949)
- Визуализация изменяет поведение (Taylor et al., 1998)

Когда вы хотите изменить подсознание, вы должны говорить на его языке. А его язык — это символы.

1.3. АРХЕТИПЫ: УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ КОЛЛЕКТИВНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Карл Густав Юнг открыл, что существуют универсальные символы, которые встречаются во всех культурах, во все эпохи, во всех индивидуальных психиках. Он назвал их «архетипами» (Jung, 1959).

Архетипы — это не идеи. Это глубинные структуры психики, которые организуют наш опыт подобно тому, как кристаллическая решётка организует молекулы.

КЛЮЧЕВЫЕ АРХЕТИПЫ:

1. САМОСТЬ (Self).

Символ: круг, мандала, солнце, философский камень.

Значение: целостность, интеграция, подлинное «Я».

2. ТЕНЬ (Shadow).

Символ: тень, монстр, дракон, чёрная фигура.

Значение: подавленные аспекты личности, тёмная сторона.

3. АНИМА/АНИМУС (Anima/Animus).

Символ: женская/мужская фигура, луна/солнце.

Значение: противоположный пол в психике, душа/дух.

4. ГЕРОЙ (Hero).

Символ: воин, рыцарь, супергерой.

Значение: мужество, инициатива, преодоление.

5. МУДРЕЦ (Sage).

Символ: старец, учитель, маг.

Значение: мудрость, знание, руководство.

6. МАТЬ (Mother).

Символ: мать, богиня, земля.

Значение: забота, питание, защита.

7. ТРИКСТЕР (Trickster).

Символ: шут, плут, обманщик.

Значение: нарушение правил, хаос, трансформация.

Эти архетипы проявляются через универсальные символы. Когда вы используете эти символы в сигилах, вы активируете архетипическую энергию, которая усиливает эффект.

1.4. СЕМАНТИКА СИМВОЛОВ: КАК СИМВОЛЫ НЕСУТ СМЫСЛ

Символы несут смысл через несколько механизмов:

МЕХАНИЗМ 1: ИКОННОСТЬ.

Символ похож на то, что он означает. Пример:

- Спираль похожа на рост, эволюцию, цикличность
- Круг похож на целостность, единство, завершённость
- Дерево похоже на рост, корни, связь неба и земли

МЕХАНИЗМ 2: ИНДЕКСАЛЬНОСТЬ.

Символ указывает на то, что он означает через причинно-следственную связь. Пример:

- Дым указывает на огонь
- След указывает на присутствие
- Символ сердца указывает на любовь (через ассоциацию с сердцем как органом)

МЕХАНИЗМ 3: КОНВЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ.

Символ означает то, что он означает по соглашению. Пример:

- Крест означает христианство (по культурному соглашению)
- Звезда Давида означает иудаизм (по культурному соглашению)
- Ом означает индуизм (по культурному соглашению)

МЕХАНИЗМ 4: АРХЕТИПИЧНОСТЬ.

Символ активирует архетипическую энергию через универсальную связь. Пример:

- Мандала активирует архетип Самости (целостность)
- Лабиринт активирует архетип пути (трансформация)
- Феникс активирует архетип возрождения (смерть и новое рождение)

Эффективный сикл использует все четыре механизма одновременно.

1.5. НЕЙРОБИОЛОГИЯ СИМВОЛОВ: КАК СИМВОЛЫ ВЛИЯЮТ НА МОЗГ

Современная нейронаука показывает, как символы влияют на мозг:

1. АКТИВАЦИЯ ЗЕРКАЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ.

Когда вы видите символ, ваши зеркальные нейроны активируются так, как если бы вы переживали то, что символ означает (Rizzolatti & Craighero, 2004). Это создаёт внутреннюю симуляцию.

2. АКТИВАЦИЯ ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ.

Символы, связанные с эмоциями, активируют лимбическую систему — центр эмоций в мозге (Phelps, 2006). Это создаёт эмоциональный заряд.

3. АКТИВАЦИЯ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЫ.

Сложные символы активируют префронтальную кору — центр абстрактного мышления (Miller & Cohen, 2001). Это создаёт когнитивную вовлечённость.

4. АКТИВАЦИЯ ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫХ СЕТЕЙ.

Символы активируют подсознательные нейронные сети, которые управляют автоматическим поведением (Bargh & Chartrand, 1999). Это создаёт изменение паттернов.

5. НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ.

Повторяющееся воздействие символов создаёт новые нейронные связи через нейропластичность (Merzenich, 2013). Это создаёт долгосрочные изменения.

Это объясняет, почему символы так эффективны в программировании подсознания. Они работают на всех уровнях психики одновременно.

1.6. ТИПЫ СИМВОЛОВ В СИГИЛАХ

В сигилах используются несколько типов символов:
ТИП 1: ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ.

Круги, спирали, треугольники, квадраты, пентаграммы.

Эффект: активируют архетипические паттерны, создают структуру.

ТИП 2: ПРИРОДНЫЕ СИМВОЛЫ.

Деревья, цветы, животные, элементы (огонь, вода, земля, воздух).

Эффект: связывают с природными ритмами, активируют биологические паттерны.

ТИП 3: АБСТРАКТНЫЕ СИМВОЛЫ.

Линии, точки, узоры, абстрактные формы.

Эффект: кодируют сложные концепции, обходят критический фильтр.

ТИП 4: АРХЕТИПИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ.

Мандалы, лабиринты, кресты, звёзды.

Эффект: активируют архетипическую энергию, усиливают эффект.

ТИП 5: ПЕРСОНАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ.

Символы, созданные лично вами, с личным значением.

Эффект: максимальная резонансность, глубокая связь с подсознанием.

Эффективный сигил комбинирует несколько типов символов для максимального воздействия.

1.7. ПРАКТИКА: ПЕРВИЧНАЯ КАЛИБРОВКА ВАШЕГО СИМВОЛИЧЕСКОГО ЯЗЫКА

Прежде чем мы перейдём к созданию сигил, вам нужно калибровать ваше понимание символического языка. Это как изучение алфавита перед написанием книги.

Инструкция:

ШАГ 1. АУДИТ СИМВОЛОВ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

Вспомните 10 символов, которые имеют для вас особое значение. Это могут быть:

- Религиозные символы
- Культурные символы
- Личные символы (талисман, амулет)
- Природные символы
- Абстрактные символы

Для каждого символа запишите:

- Что это за символ?
- Что он означает для вас?
- Какие эмоции он вызывает?

- Где вы его встречали?
- Как он влияет на вас?

ШАГ 2. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

Для каждого символа оцените:

- Насколько сильно он влияет на вас? (1—10)
- Насколько он резонирует с вашей природой? (1—10)
- Насколько он понятен вашему подсознанию? (1—10)
- Средний балл: ____

ШАГ 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩИХ ТИПОВ.

Какие типы символов наиболее эффективны для вас?

- Геометрические: ____
- Природные: ____
- Абстрактные: ____
- Архетипические: ____
- Персональные: ____

ШАГ 4. ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК.

Заполните шаблон:

Дата: _____

Мои 10 символов:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Анализ эффективности:

- Символ 1: ____
- Символ 2: ____
- [Повторить для всех]

Доминирующие типы:

- 1.

- 2.
- 3.

Главный вывод:
[Место для записей]

РАЗБОР СОПРОТИВЛЕНИЙ: КОГДА СИМВОЛЫ КАЖУТСЯ ЧУЖИМИ

Сопротивление 1: «Я не верю в символы. Это слишком эзотерично».

Вам не нужно «верить». Вам нужно исследовать. Символы — это психологические технологии, которые работают через механизмы нейропластичности, эмоционального заряда, архетипической активации.

Решение: Относитесь к символам как к инструментам. Не нужно «верить» — нужно использовать. Дайте себе 21 день практики.

Сопротивление 2: «Я не понимаю, как символы могут влиять на реальность».

Символы не влияют на реальность напрямую. Они влияют на вашу психику, которая влияет на ваше поведение, которое влияет на реальность. Это цепочка причинности.

Решение: Поймите механизм: символ → подсознание → поведение → реальность. Символы — это первый шаг в этой цепочке.

Сопротивление 3: «Я не креативен. Я не могу создавать символы».

Креативность — это навык, а не дар. Создание символов — это техника, которую можно изучить.

Решение: Начните с простых символов. Используйте шаблоны. Постепенно развивайте свой стиль.

Сопротивление 4: «Я боюсь, что символы могут навредить мне».

Символы — это инструменты. Они не имеют собственной воли. Они влияют на вас только через ваше восприятие.

Решение: Используйте только позитивные, экологичные символы. Установите намерение: «Я создаю только символы, которые служат моему высшему благу».

Сопротивление 5: «Я не понимаю, какой символ выбрать».

Выбор символа — это интуитивный процесс. Доверьтесь своему внутреннему знанию.

Решение: Используйте метод проб и ошибок. Создайте несколько символов и посмотрите, какой резонирует сильнее.

Сопротивление 6: «Я пробовал визуализировать, но ничего не произошло».

Визуализация — это лишь один из инструментов. Без символического кодирования, эмоционального заряда, ритуала — она неэффективна.

Решение: Используйте целостную систему: символ + ритуал + эмоция + действие.

КЕЙС: ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРА

Александр, 36 лет, программист. Пришёл с запросом: «Я хочу стать более уверенным в себе. Пробовал аффирмации, но ничего не происходит».

Первичная калибровка показала:

- Доминирующие символы: геометрические (круг, спираль), природные (дерево, гора)
- Эффективность: 6/10
- Резонансность: 7/10
- Понятность подсознанию: 5/10

Анализ: Александр имел хорошую базу символов, но не использовал их системно. Его аффирмации были вербальными, без символического кодирования. Его подсознание не понимало эти команды.

Первый шаг: Александр начал с создания персонального символа уверенности. Он выбрал гору с восходящим солнцем — символ силы, стабильности, восхождения.

Он создал сгил на основе этого символа, активировал его через ритуал и носил с собой как талисман.

Через 3 месяца:

- Уверенность выросла с 4/10 до 8/10
- Начал выступать публично
- Получил повышение
- Чувствует себя «в потоке»

Александр сказал: «Я понял, что аффирмации — это как говорить с подсознанием на иностранном языке. Символы — это родной язык подсознания. Когда я начал говорить на этом языке — всё изменилось».

Ключевой инсайт: Александр понял, что подсознание не понимает слов. Оно понимает символы. Когда он начал говорить с подсознанием на его родном языке — изменения пришли.

ЗАДАНИЕ НА ГЛАВУ: ПЕРВИЧНАЯ КАЛИБРОВКА И БАЗОВОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Выполните калибровку прямо сейчас. Затем в течение 30 дней:

- Наблюдайте за символами в вашей жизни
- Записывайте, какие символы влияют на вас
- Отмечайте, какие типы символов наиболее эффективны

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ (ШАБЛОН ДЛЯ ГЛАВЫ 1):

Дата: _____

День наблюдения: ____ из 30

Символы, замеченные сегодня:

- 1.
- 2.
- 3.

Эффект символов:

- Какие эмоции вызвали:
- Какие мысли вызвали:
- Какие действия вызвали:

Инсайты:

[Место для записей]

Моя декларация на сегодня:

«Символы — это язык моего подсознания. Я начинаю понимать этот язык. Я готов к символическому кодированию. Я готов к программированию подсознания».

ГЛАВА 2. ПОДСОЗНАНИЕ КАК ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА: АРХИТЕКТУРА ВНУТРЕННЕГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

В первой главе вы изучили природу символического языка. Вы увидели, что символы — это не произвольные знаки, а глубокие информационные структуры, которые содержат то, что означают. Вы узнали, что подсознание говорит на языке символов, а не слов.

Но сегодня мы спустимся ещё глубже. Сегодня мы войдём в самую архитектуру подсознания — операционной системы вашей психики.

Почему это важно? Потому что вы не можете эффективно программировать систему, которую не понимаете. Вы не можете взломать операционную систему, если не знаете её устройства.

Сегодня мы рассмотрим:

- Структуру подсознания и его уровни
- Критический фильтр сознания — главный барьер изменений
- Механизмы программирования подсознания
- Сопротивление подсознания и как его обойти
- Практики доступа к подсознанию

Это самая важная глава книги. Потому что без понимания подсознания все последующие техники будут поверхностными.

2.1. СТРУКТУРА ПСИХИКИ: ТРИ УРОВНЯ ОПЕРАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ

В 1923 году Зигмунд Фрейд опубликовал работу «Я и Оно», в которой описал структуру психики как трёхуровневую систему. Эта модель, хотя и упрощённая, остаётся фундаментальной для понимания работы психики.

УРОВЕНЬ 1: СОЗНАНИЕ (conscious mind).

Сознание — это то, что вы осознаёте прямо сейчас. Это ваше текущее внимание, ваши текущие мысли, ваши текущие ощущения.

Характеристики:

- Обрабатывает информацию последовательно (одно за раз)
- Обрабатывает около 40—50 бит информации в секунду
- Работает медленно, требует усилий
- Отвечает за логику, анализ, принятие решений
- Временное хранилище информации

Сознание — это «пользовательский интерфейс» вашей психики. Это то, через что вы взаимодействуете с миром. Но это лишь вершина айсберга.

УРОВЕНЬ 2: ПОДСОЗНАНИЕ (subconscious mind).

Подсознание — это то, что находится «под порогом» сознания. Это ваши автоматические паттерны, привычки, убеждения, эмоции, воспоминания.

Характеристики:

- Обрабатывает информацию параллельно (многое одновременно)
- Обрабатывает около 11 миллионов бит информации в секунду
- Работает быстро, автоматически, без усилий
- Отвечает за автоматическое поведение, эмоции, интуицию
- Постоянное хранилище информации

Подсознание — это «операционная система» вашей психики. Это то, что управляет 95% вашего поведения. Это то, что определяет, кем вы являетесь на самом деле.

УРОВЕНЬ 3: БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ (unconscious mind).

Бессознательное — это самый глубокий уровень. Это то, что полностью недоступно сознанию. Это архетипы, коллективные паттерны, глубинные структуры психики.

Характеристики:

- Обрабатывает информацию на уровне, недоступном сознанию
- Содержит универсальные паттерны (архетипы)
- Связывает вас с коллективным полем
- Источник творческого вдохновения, интуиции, озарений

Бессознательное — это «ядро» вашей психики. Это то, что связывает вас с чем-то большим, чем вы сами.

КЛЮЧЕВОЙ ИНСАЙТ:

Сознание — это 5% вашей психики. Подсознание — это 95%. Бессознательное — это связь с коллективным полем. Чтобы изменить свою жизнь, вы должны работать с подсознанием, а не с сознанием.

2.2. КРИТИЧЕСКИЙ ФИЛЬТР СОЗНАНИЯ: ГЛАВНЫЙ БАРЬЕР ИЗМЕНЕНИЙ

Почему affirmации часто не работают? Почему визуализация часто не даёт результатов? Почему позитивное мышление часто оказывается неэффективным?

Ответ: КРИТИЧЕСКИЙ ФИЛЬТР СОЗНАНИЯ.

Критический фильтр — это механизм сознания, который анализирует, оценивает, критикует всю входящую информацию. Он сравнивает новую информацию с существующими убеждениями и отбрасывает всё, что не соответствует.

КАК РАБОТАЕТ КРИТИЧЕСКИЙ ФИЛЬТР:

1. Вы повторяете affirmацию: «Я богат».
2. Критический фильтр анализирует эту информацию.

3. Он сравнивает её с вашими существующими убеждениями: «Деньги — это зло», «Я не достоин богатства», «Богатые — воры».

4. Он обнаруживает противоречие.

5. Он отбрасывает аффирмацию как «ложную».

6. Аффирмация не достигает подсознания.

Это объясняет, почему аффирмации часто не работают. Критический фильтр блокирует их.

НО! Есть способы обойти критический фильтр:

СПОСОБ 1: СОСТОЯНИЕ РЕЛАКСАЦИИ.

Когда вы расслаблены, критический фильтр ослабевает. Это происходит в состоянии альфа-тета мозговых волн (медитация, перед сном, после пробуждения).

СПОСОБ 2: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАРЯД.

Сильные эмоции ослабляют критический фильтр. Когда вы эмоционально вовлечены, сознание «отключается», и информация идёт напрямую в подсознание.

СПОСОБ 3: СИМВОЛИЧЕСКОЕ КОДИРОВАНИЕ.

Символы обходят критический фильтр, потому что он не понимает их язык. Критический фильтр работает с вербальной информацией. Символы — это невербальная информация.

СПОСОБ 4: РИТУАЛ.

Ритуал создаёт особое состояние сознания, в котором критический фильтр ослабевает. Это сакральное пространство, где сознание «отключается».

СПОСОБ 5: ПОВТОРЕНИЕ.

Многократное повторение ослабляет критический фильтр через привыкание. Это принцип нейропластичности.

Сигилы используют ВСЕ ПЯТЬ способов одновременно. Это делает их такими эффективными.

2.3. МЕХАНИЗМЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Подсознание программируется через несколько механизмов. Понимание этих механизмов — ключ к эффективному программированию.

МЕХАНИЗМ 1: ПОВТОРЕНИЕ.

Подсознание обучается через повторение. Чем чаще информация повторяется, тем сильнее она закрепляется в подсознании.

Нейробиология: повторение создаёт новые нейронные связи через механизм долгосрочной потенциации (Bliss & Lomo, 1973). Чем чаще нейроны активируются вместе, тем сильнее связь между ними.

Применение в сгилах: сгил должен быть видимым ежедневно. Это может быть талисман, изображение на телефоне, рисунок на рабочем столе.

МЕХАНИЗМ 2: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАРЯД.

Подсознание запоминает информацию, связанную с сильными эмоциями. Эмоции — это «клей», который закрепляет информацию в подсознании.

Нейробиология: эмоционально заряженные события активируют амигдалу, которая усиливает консолидацию памяти в гиппокампе (Phelps, 2004).

Применение в сгилах: создание сгила должно сопровождаться сильными эмоциями — радостью, благодарностью, вдохновением.

МЕХАНИЗМ 3: ВИЗУАЛЬНОЕ КОДИРОВАНИЕ.

Подсознание хранит информацию в виде образов, а не слов. Визуальные образы более эффективны для программирования подсознания, чем вербальные команды.

Нейробиология: визуальная информация обрабатывается в затылочной доле и сохраняется в виде визуальных энграмм (Kosslyn, 1994).

Применение в сгилах: сгил — это визуальный образ, который кодирует намерение.

МЕХАНИЗМ 4: ТЕЛЕСНОЕ ЯКОРЕНИЕ.

Подсознание связывает информацию с телесными ощущениями. Телесные якоря создают мощные триггеры для активации подсознательных программ.

Нейробиология: телесные ощущения обрабатываются в соматосенсорной коре и связываются с эмоциональными центрами через лимбическую систему (Damasio, 1994).

Применение в сгилах: ритуал активации сгила должен включать телесные действия — прикосновение к сгилу, определённую позу, жест.

МЕХАНИЗМ 5: РИТУАЛЬНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ.

Ритуал создаёт особое состояние сознания, в котором подсознание особенно восприимчиво к программированию. Ритуал — это «сакральное пространство», где критический фильтр ослабевает.

Нейробиология: ритуалы активируют префронтальную кору (интенция) и лимбическую систему (эмоции), создавая оптимальное состояние для нейропластичности (Boyer & Lienard, 2006).

Применение в сгилах: ритуал активации сгила — это ключевой элемент программирования.

МЕХАНИЗМ 6: АРХЕТИПИЧЕСКАЯ АКТИВАЦИЯ.

Архетипические символы активируют глубинные структуры психики, которые связаны с коллективным полем. Это усиливает эффект программирования.

Нейробиология: архетипические символы активируют универсальные нейронные сети, которые есть у всех людей (Jung, 1959; Stevens, 1990).

Применение в сгилах: использование архетипических символов (мандала, спираль, крест) усиливает эффект сгила.

2.4. СОПРОТИВЛЕНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ: ПОЧЕМУ ОНО НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬСЯ

Подсознание сопротивляется изменениям. Это не «зло» и не «враг». Это защитный механизм, который эволюционировал для выживания.

ПОЧЕМУ ПОДСОЗНАНИЕ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ:

1. СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ.

Подсознание предпочитает знакомое неизвестному. Даже если знакомое плохо, оно предсказуемо. А предсказуемость — это безопасность.

2. ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ.

Любое поведение, даже деструктивное, имеет вторичные выгоды. Например, страх публичных выступлений может защищать от критики, отвержения, неудачи.

3. ИДЕНТИЧНОСТЬ.

Подсознание хранит вашу идентичность — то, кем вы себя считаете. Изменение программ угрожает идентичности. Подсознание говорит: «Если я изменюсь, кто я тогда?»

4. ТРАВМА.

Некоторые программы подсознания связаны с травмой. Подсознание защищает вас от повторения травмы через сопротивление изменениям.

5. ЛОЯЛЬНОСТЬ СИСТЕМЕ.

Подсознание лояльно к системе, в которой оно сформировалось — к семье, культуре, окружению. Изменение программ может восприниматься как предательство системы.

КАК РАБОТАТЬ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ:

1. ПРИЗНАНИЕ.

Признайте сопротивление. Не боритесь с ним. Скажите: «Я вижу своё сопротивление. Я понимаю, что оно защищает меня».

2. БЛАГОДАРНОСТЬ.

Поблагодарите сопротивление за защиту. Скажите: «Я благодарен своему сопротивлению за то, что оно защищало меня всё это время».

3. ИССЛЕДОВАНИЕ.

Исследуйте сопротивление. Задайте вопросы: «Чего оно боится? Что оно защищает? Какие вторичные выгоды я получаю от текущего состояния?»

4. ПЕРЕГОВОРЫ.

Договоритесь с сопротивлением. Скажите: «Я понимаю твои опасения. Но теперь я взрослый. Я могу справиться. Давай попробуем по-новому».

5. ПОСТЕПЕННОСТЬ.

Не пытайтесь изменить всё сразу. Изменяйте программы постепенно, шаг за шагом. Это снижает сопротивление.

2.5. ПРАКТИКА 1: ДОСТУП К ПОДСОЗНАНИЮ ЧЕРЕЗ СОСТОЯНИЕ АЛЬФА

Эта практика позволяет войти в состояние альфа-мозговых волн, в котором критический фильтр ослабевает, и подсознание становится доступным.

Инструкция:

ШАГ 1: ПОДГОТОВКА (5 минут).

1. Найдите тихое место, где вас не будут беспокоить 20 минут.
2. Сядьте удобно или лягте.
3. Закройте глаза.
4. Сделайте 10 глубоких вдохов через нос, выдохов через рот.
5. С каждым выдохом отпускайте напряжение.

ШАГ 2: ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ (5 минут).

1. Перенесите внимание на стопы.
2. Почувствуйте их. Расслабьте.
3. Переместите внимание на голени. Расслабьте.
4. Переместите внимание на бёдра. Расслабьте.
5. Продолжайте подниматься вверх: таз, живот, грудь, руки, плечи, шея, лицо.

6. Расслабьте каждую часть тела.
7. Почувствуйте, как всё тело расслаблено.

ШАГ 3: ОБРАТНЫЙ СЧЁТ (3 минуты).

1. Начните обратный счёт от 10 до 1.
2. С каждой цифрой чувствуйте, как вы погружаетесь глубже.
3. 10 — вы расслаблены.
4. 9 — вы погружаетесь глубже.
5. 8 — вы входите в состояние альфа.
6. 7 — критический фильтр ослабевает.
7. 6 — подсознание становится доступным.
8. 5 — вы в состоянии глубокой релаксации.
9. 4 — вы открыты для программирования.
10. 3 — вы в контакте с подсознанием.
11. 2 — вы готовы к работе.
12. 1 — вы в состоянии альфа.

ШАГ 4: ДИАЛОГ С ПОДСОЗНАНИЕМ (5 минут).

1. В состоянии альфа задайте вопросы своему подсознанию:
 - «Что ты хочешь мне сказать?»
 - «Какие программы управляют моей жизнью?»
 - «Что мешает мне достичь моих целей?»
 - «Что ты хочешь изменить?»
 - «Как я могу тебе помочь?»
2. Слушайте ответы. Они могут прийти в виде:
 - Слов
 - Образов
 - Ощущений в теле
 - Эмоций
 - Интуитивного знания
3. Запишите все ответы.

ШАГ 5: ВЫХОД (2 минуты).

1. Скажите себе: «Я сейчас выйду из состояния альфа. Я буду чувствовать себя бодрым и освежённым».
2. Начните обратный счёт от 1 до 5.
3. С каждой цифрой чувствуйте, как вы возвращаетесь.
4. 1 — вы начинаете возвращаться.
5. 2 — вы чувствуете тело.
6. 3 — вы чувствуете энергию.
7. 4 — вы открываете глаза.
8. 5 — вы полностью здесь, бодры и освежены.

ШАГ 6: ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК.

Заполните шаблон:

Дата: _____

Состояние альфа:

— Глубина погружения (1—10): ____

— Качество релаксации (1—10): ____

Диалог с подсознанием:

— Что подсознание хочет сказать:

— Программы, управляющие жизнью:

— Что мешает достижению целей:

— Что подсознание хочет изменить:

— Как помочь подсознанию:

Инсайты:

[Место для записей]

2.6. ПРАКТИКА 2: КАРТА ПРОГРАММ ПОДСОЗНАНИЯ

Эта практика позволяет создать карту программ вашего подсознания — увидеть, какие убеждения, паттерны, программы управляют вашей жизнью.

Инструкция:

ШАГ 1: АУДИТ УБЕЖДЕНИЙ (15 минут).

Запишите ответы на вопросы:

1. ЧТО Я ВЕРЮ О СЕБЕ?

— Я _____ (10 убеждений о себе)

2. ЧТО Я ВЕРЮ О ДЕНЬГАХ?

— Деньги _____ (10 убеждений о деньгах)

3. ЧТО Я ВЕРЮ ОБ ОТНОШЕНИЯХ?

— Отношения _____ (10 убеждений об отношениях)

4. ЧТО Я ВЕРЮ О МИРЕ?

— Мир _____ (10 убеждений о мире)

5. ЧТО Я ВЕРЮ О СЕБЕ В БУДУЩЕМ?

— В будущем я _____ (10 убеждений о будущем)

ШАГ 2: АНАЛИЗ УБЕЖДЕНИЙ (15 минут).

Для каждого убеждения оцените:

1. Насколько оно позитивно? (1—10)
2. Насколько оно поддерживает ваши цели? (1—10)
3. Насколько оно экологично (не вредит другим)? (1—10)
4. Средний балл: ____

ШАГ 3: ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ (10 минут).

Найдите убеждения с низким средним баллом (ниже 5). Это ограничивающие убеждения.

Запишите их:

1. _____
2. _____
3. _____

[и так далее]

ШАГ 4: ТРАНСФОРМАЦИЯ УБЕЖДЕНИЙ (15 минут).

Для каждого ограничивающего убеждения:

1. Сформулируйте противоположное позитивное убеждение.
2. Проверьте его на критерии SMART (конкретно, измеримо, достижимо, релевантно, ограничено во времени).
3. Проверьте на экологичность.
4. Запишите новое убеждение.

Пример:

Старое: «Я не достоин богатства».

Новое: «Я достоин изобилия и создаю ценность для мира».

ШАГ 5: СОЗДАНИЕ КАРТЫ ПРОГРАММ (10 минут).

Создайте визуальную карту ваших программ подсознания:

Центр: «Я»

Вокруг: основные убеждения (о себе, деньгах, отношениях, мире, будущем)

Цветом: позитивные (зелёный), нейтральные (жёлтый), ограничивающие (красный)

ШАГ 6: ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК.

Заполните шаблон:

Дата: _____

Мои убеждения:

- О себе:
- О деньгах:
- Об отношениях:
- О мире:
- О будущем:

Ограничивающие убеждения:

- 1.
- 2.
- 3.

Новые позитивные убеждения:

- 1.
- 2.
- 3.

Карта программ:

[Приложите карту]

Инсайты:

[Место для записей]

2.7. ПРАКТИКА 3: ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ ПЕРЕД СНОМ

Эта практика использует состояние перед сном (гипнагогия) для программирования подсознания. В этом состоянии критический фильтр максимально ослаблен.

Инструкция:

ШАГ 1: ПОДГОТОВКА (10 минут).

1. За 30 минут до сна отключите все устройства.
2. Примите тёплый душ или ванну.
3. Выпейте травяной чай (ромашка, мята).
4. Подготовьте лист с вашим намерением (или сигилом).

ШАГ 2: РЕЛАКСАЦИЯ (10 минут).

1. Лягте в постель.
2. Закройте глаза.
3. Сделайте 10 глубоких вдохов.
4. Выполните прогрессивную релаксацию (от стоп до головы).
5. Почувствуйте, как тело расслабляется.

ШАГ 3: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (10 минут).

1. Представьте, что ваше намерение уже реализовано.
2. Активируйте все органы чувств:
 - Что вы видите?
 - Что вы слышите?
 - Что вы чувствуете?
 - Какие эмоции?
3. Усиьте образ и эмоции.
4. Если используете сигил — визуализируйте его.

ШАГ 4: АФФИРМАЦИЯ (5 минут).

1. Повторяйте про себя вашу аффирмацию (или новое убеждение).
2. Повторяйте медленно, осознанно.
3. Почувствуйте каждое слово.
4. Повторите 10—20 раз.

ШАГ 5: ПРОГРАММИРОВАНИЕ СНА (2 минуты).

1. Скажите вслух или про себя: «Во время сна моё подсознание будет работать с моим намерением. Я проснусь с новыми идеями и возможностями».
2. Почувствуйте, как намерение входит в подсознание.
3. Отпустите контроль.
4. Засыпайте с чувством благодарности.

ШАГ 6: УТРЕННЯЯ ИНТЕГРАЦИЯ (5 минут).

1. Сразу после пробуждения (до телефона) запишите:

— Сны (если были)

— Идеи

— Ощущения

— Инсайты

2. Это информация от подсознания.

ШАГ 7: ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК.

Заполните шаблон:

Дата: _____

Вечерняя практика:

— Релаксация (1—10): ____

— Визуализация (1—10): ____

— Аффирмация (1—10): ____

— Программирование сна (1—10): ____

Намерение/сгил: _____

Аффирмация: _____

Утренняя интеграция:

— Сны:

— Идеи:

— Ощущения:

— Инсайты:

Инсайты:

[Место для записей]

2.8. РАЗБОР СОПРОТИВЛЕНИЙ: КОГДА ПОДСОЗНАНИЕ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ

Соппротивление 1: «Я не могу войти в состояние альфа. Мой ум слишком активен».

Это нормально для начинающих. Состояние альфа — это навык, который развивается через практику.

Решение: Начните с коротких сессий (5 минут). Постепенно увеличивайте. Используйте управляемые медитации. Через 21 день вы увидите изменения.

Соппротивление 2: «Я не слышу ответов подсознания. Возможно, их нет».

Ответы подсознания приходят не всегда в вербальной форме. Они могут быть в виде образов, ощущений, эмоций, интуитивного знания.

Решение: Будьте открыты к разным формам ответов. Записывайте всё, что приходит. Через 2—3 недели вы увидите паттерны.

Соппротивление 3: «Мои ограничивающие убеждения слишком сильные. Я не могу их изменить».

Ограничивающие убеждения формировались годами. Они не исчезнут за один день. Но их можно трансформировать через постепенную работу.

Решение: Работайте с одним убеждением за раз. Дайте себе 90 дней на трансформацию каждого убеждения.

Соппротивление 4: «Я боюсь меняться. Что если я потеряю себя?»

Это страх потери идентичности. Но трансформация — это не потеря себя. Это обретение подлинного себя.

Решение: Подходите к трансформации с любопытством, а не со страхом. Вы не теряете себя — вы находите себя.

Соппротивление 5: «Я пробовал программировать подсознание, но ничего не произошло».

Программирование подсознания — это процесс, а не событие. Результаты приходят не линейно.

Решение: Доверяйте процессу. Ведите дневник. Отслеживайте метрики. Через 90 дней вы увидите тренд.

Соппротивление 6: «Я не верю, что подсознание можно перепрограммировать».

Нейропластичность — это доказанный научный факт. Мозг может изменяться на протяжении всей жизни.

Решение: Изучите исследования нейропластичности. Дайте себе 90 дней практики. Вы увидите изменения.

2.9. КЕЙС: ИСТОРИЯ МАРИИ

Мария, 33 года, дизайнер. Пришла с запросом: «Я хочу зарабатывать больше, но постоянно саботирую свой успех. Беру мало денег за работу, боюсь просить повышения».

Диагностика:

Карта программ подсознания:

- Убеждения о себе: «Я недостаточно хороша», «Мои навыки не стоят много»
- Убеждения о деньгах: «Деньги — это зло», «Богатые — жадные», «Я не достойна богатства»
- Убеждения об отношениях: «Если я буду успешной, меня не будут любить»
- Убеждения о мире: «Мир несправедлив», «Успех приходит к другим, не ко мне»
- Убеждения о будущем: «Я всегда буду зарабатывать мало»

Ограничивающие убеждения (средний балл 2.8/10):

1. «Я недостаточно хороша»
2. «Деньги — это зло»
3. «Если я буду успешной, меня не будут любить»

Анализ: Мария имела сильные ограничивающие убеждения, которые саботировали её успех. Её подсознание защищало её от «опасности» успеха через саботаж.

Применение практик:

ПРАКТИКА 1 (Доступ к подсознанию):

Мария начала с ежедневной практики входа в состояние альфа. Первые дни были трудными — её ум был очень активен.

Через 2 недели она впервые услышала голос подсознания: «Я боюсь, что если ты станешь успешной, ты потеряешь друзей».

Первый инсайт: «Я поняла, что мой саботаж — это не лень. Это страх. Я боюсь потерять связь с друзьями, если стану успешной».

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.