



18+

DARK PSYCHOLOGIST

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ
СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ
С ПОМОЩЬЮ
ЭФФЕКТА ЗЕЙГАРНИК**

Dark Psychologist
**Программирование своей
реальности с помощью
эффекта Зейгарник**

<https://litres.ru/74589042>

ISBN 9785007140188

Аннотация

Эта тетрадь рассчитана на тридцать один день. Каждый день вы будете работать с определенной сферой жизни, создавая открытые петли для реализации ваших желаний в бизнесе, отношениях и личном росте. Основной инструмент здесь — правильно сформулированный вопрос, который вы оставляете открытым на двенадцать или двадцать четыре часа.

Программирование своей реальности с помощью эффекта Зейгарник

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-4018-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Программирование реальности с помощью эффекта Зейгарник

Введение

Эффект Зейгарник — это психологический феномен, суть которого заключается в том, что человеческий мозг запоминает незавершенные действия гораздо лучше, чем завершенные. Когда задача остается неоконченной, в нашей психике сохраняется определенное напряжение. Это напряжение заставляет подсознание постоянно возвращаться к вопросу, искать пути решения и удерживать фокус внимания на объекте до тех пор, пока цикл не будет закрыт.

В этой книге мы будем использовать этот механизм осознанно. Вместо того чтобы страдать от незавершенных дел,

мы будем создавать специальные ментальные петли. Мы научимся задавать правильные вопросы, на которые не нужно давать мгновенный ответ. Таким образом, мы будем запускать программу поиска возможностей в окружающем мире. Ваше подсознание станет работать как поисковая система, которая не успокоится, пока не найдет способ реализовать ваш запрос.

Инструкция к практике

Каждое утро читайте тему дня и записывайте предложенные вопросы в свой дневник. Не пытайтесь логически ответить на них сразу. Ваша задача — позволить вопросу звучать внутри вас. Эффект Зейгарник сделает остальное: мозг начнет замечать нужных людей, информацию и идеи, которые раньше игнорировал.

День 1. Запуск механизма намерения

Первый день посвящен осознанию того, что реальность пластична и поддается управлению через фокус внимания. Чтобы начать программирование, нужно создать первичное напряжение в поле ваших желаний. Мы не будем спрашивать, почему у нас чего-то нет. Мы создадим запрос на расширение.

Сегодня ваш фокус внимания направлен на общее ощущение возможностей. Запишите следующие вопросы и возвращайтесь к ним в течение дня.

Первый вопрос. Каким образом моя жизнь может стать еще лучше уже сегодня, если я позволю себе замечать новые

шансы?

Второй вопрос. Какие скрытые ресурсы в моем окружении я до сих пор не использовал для достижения своей главной цели?

Третий вопрос. Что самого чудесного может произойти со мной в ближайшие сутки, чего я даже не смел ожидать?

День 2. Программирование успеха в делах и бизнесе

Сегодня мы переносим эффект Зейгарник на сферу вашей реализации, карьеры или бизнеса. Для мозга нет разницы между крупной корпорацией и личным проектом, он работает с объемом энергии и внимания. Чтобы совершить прорыв, нужно перестать думать о проблемах и начать задавать вопросы о масштабировании.

Первый вопрос. Какое одно простое действие в моей работе принесет мне максимальный результат при минимальных затратах энергии?

Второй вопрос. Какие новые источники дохода или возможности для роста бизнеса уже существуют в моем поле, но я их пока не вижу?

Третий вопрос. Каким специалистом или лидером мне нужно стать, чтобы желаемый уровень успеха стал для меня естественной нормой?

День 3. Программирование гармонии в личной жизни

Отношения с окружающими и с самим собой — это фундамент, на котором строится все остальное. Часто мы закрываем циклы в отношениях обидами или фиксацией на недо-

статках. Мы же создадим открытую петлю, направленную на улучшение взаимодействия и привлечение нужных людей.

Первый вопрос. Каким образом я могу проявлять больше любви и ценности к самому себе, чтобы окружающие начали отражать это состояние?

Второй вопрос. Что я могу сделать сегодня, чтобы мои отношения с близкими людьми вышли на новый уровень взаимопонимания и легкости?

Третий вопрос. Какие качества в людях мне нужно начать замечать прямо сейчас, чтобы привлечь в свою жизнь идеальных партнеров или единомышленников?

День 4. Программирование здоровья и высокого уровня энергии

Ваше физическое тело является главным проводником для реализации любых желаний. Мы применим эффект Зейгарник для того, чтобы запустить естественные процессы оздоровления и восстановления сил. Мы создадим незавершенные мысленные петли, которые заставят ваше подсознание искать самые приятные и легкие способы заботы о себе.

Первый вопрос. Каким образом мое тело может восстановить свой природный баланс и высокий уровень энергии уже сегодня, если я перестану ему мешать?

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.