
Роман Каб
Секреты подсознания

Роман Каб

Секреты подсознания

«Автор»
2026

Каб Р.

Секреты подсознания / Р. Каб — «Автор», 2026

Наше подсознание - загадочная и, во многом, непознанная часть психики, которая, тем не менее, оказывает колоссальное влияние на все аспекты нашей жизни. От принятия решений до формирования личности - подсознание играет ключевую роль в том, кем мы становимся и как действуем. Понимание его механизмов - важнейший шаг на пути к более эффективному управлению своей психологией и раскрытию личностного потенциала.

© Каб Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Глава № 1 Секреты Подсознания 7
Глава № 2 Как контролировать свое подсознание 8
Глава № 3 Ваше сознание и подсознание 11
Глава № 4 Правила подсознания 12
Глава № 5 Сознание против подсознания 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Роман Каб
Секреты подсознания

Секреты Подсознания!

Оглавление

Вступление
Глава № 1 Секреты Подсознания
Глава № 2 Как контролировать свое подсознание
Глава № 3 Ваше сознание и подсознание
Глава № 4 Правила подсознания
Глава № 5 Сознание против подсознания
Глава № 6 Как использовать сознание и подсознание вместе
Глава № 7 «Упражнение – определите влияние внешнего мира на внутренний мир»
Глава № 8 Как перепрограммировать свой мозг
Глава № 9 Как практиковать Силу Подсознания
Глава № 10 Как управлять своим подсознанием
Как использовать подсознание: двенадцать правил
Заключение

Вступление

Наше подсознание - загадочная и, во многом, непознанная часть психики, которая, тем не менее, оказывает колоссальное влияние на все аспекты нашей жизни. От принятия решений до формирования личности - подсознание играет ключевую роль в том, кем мы становимся и как действуем. Понимание его механизмов - важнейший шаг на пути к более эффективному управлению своей психологией и раскрытию личностного потенциала.

Психологи рассматривают подсознание как базовый, глубинный уровень нашей психической организации. Это огромное "хранилище" информации, включающее в себя наш жизненный опыт, эмоции, убеждения, установки и даже физиологические процессы. В отличие от сознания, которое оперирует логическими конструктами, подсознание работает по принципу ассоциативных связей и интуиции.

Благодаря этому подсознание способно обрабатывать колоссальные объемы информации - по некоторым оценкам, до 11 миллионов бит в секунду, в то время, как сознание справляется лишь с 40 битами. Именно поэтому многие наши решения и действия носят интуитивный характер: наше подсознание молниеносно анализирует ситуацию, опираясь на прошлый опыт, и подсказывает нам верное решение.

Кроме того, подсознание играет ключевую роль в формировании нашей личности. Оно отвечает за наши базовые эмоциональные реакции, привычки, глубинные убеждения и установки. И хотя сознание также участвует в этом процессе, именно подсознание формирует фундамент, на котором строится наше "Я".

Учитывая, насколько важную роль играет подсознание в организации нашей психики, неудивительно, что оно оказывает колоссальное влияние на все аспекты нашей жизни. Многие наши решения принимаются на подсознательном уровне. Подсознание мгновенно анализирует ситуацию, оценивает риски и преимущества, опираясь на прошлый опыт, и подсказывает нам вариант действия, который кажется "интуитивно правильным".

Также, наше подсознание хранит в себе всю информацию о нашем "Я" - от базовых убеждений до навыков и привычек. Оно фактически определяет, как мы воспринимаем себя и взаимодействуем с миром. И Подсознание отвечает за наши первичные эмоциональные ответы на различные стимулы. Страх, гнев, радость - все эти чувства рождаются в подсознании прежде, чем достигают уровня сознания.

Многие психологические проблемы, такие как: тревожные расстройства, фобии или депрессия, имеют корни в нарушениях работы подсознания. Негативные установки, травматичные воспоминания и ограничивающие убеждения, хранящиеся на этом уровне, могут приводить к серьезным психологическим трудностям.

Подсознание - поистине мощный и загадочный аспект нашей психики. Однако, осознав его ключевую роль в формировании нашей личности, эмоций, решений и даже творческих способностей, мы получаем уникальный шанс научиться управлять этим внутренним ресурсом. Это открывает путь к подлинной трансформации, самореализации и гармоничному развитию всех граней нашего "Я".

Глава № 1 Секреты Подсознания

Подсознание — это часть нашего мозга, где принимаются многие из наших бессознательных ("автопилотных") решений и впечатлений. Психологи признают подсознание источником творчества, интуитивных мыслей и чувств, вдохновения и духовного пробуждения. Многие люди верят, что человек может использовать свое сознание для внесения изменений в свое подсознание, что может привести к исполнению всех желаний. Проще говоря, если Вы хотите иметь что-то (финансовое благополучие, построить карьерный рост, улучшить здоровье, обрести семейное счастье, или другие возможности), Вы должны изменить свое мышление и задействовать силу своего подсознания. Подсознание Вам поможет жить более счастливой и успешной жизнью. Определите заученное, сомневающееся в себе мышление. Исследования показали, что неуверенность в себе или самоограничивающие мысли влияют на Вашу способность хорошо работать и достигать желаемого. Другими словами, если Вы сомневаться в себе, своих способностях и своих шансах на успех, то Вы обрекаете себя на неудачу. Важно помнить, что плохое мнение о себе не является точным отражением того, кто Вы есть, даже несмотря на то, что эти социально усвоенные модели поведения и мышления со временем начинают казаться реальными. Каждый раз, когда Вы ловите себя на том, что думаете что-то негативное о себе или своих способностях, сделайте шаг назад и задайтесь вопросом, откуда взялось это мышление. Спросите себя, какие у Вас есть доказательства того, что Вы не справитесь с поставленной задачей, и Вы быстро увидите, что сомневающиеся в себе мысли не имеют под собой никакого основания в реальности. Вы никогда не узнаете, получится у Вас или нет, пока не попробуете. Воспринимайте это как эксперимент: Вы не сможете прийти к точному выводу без предварительного сбора данных, а для каждой ситуации требуется свой набор данных.

Что известно о подсознании?

1. Подсознание контролирует и управляет всеми жизненно важными функциями человеческого организма, от кровообращения до пищеварения.

2. Подсознание запечатлевает все произошедшие моменты, связанные с жизнью человека.

3. Подсознание хранит не только воспоминание о каждом событии нашей жизни, но и связанные с мышлением и с чувствами.

4. Подсознание подсказывает нам правильные решения: через интуицию, сны, ощущения и предчувствия.

5. Подсознание с одинаковой готовностью отражает как провал, так и успех, как бедность, так и процветание. Подсознание не оценивает ситуацию и не вступает в спор.

6. Подсознание воспринимает то, что ему преподносится, через негативное или позитивное мышление.

Глава № 2 Как контролировать свое подсознание

Сознание — это, конечно, замечательно, однако подсознание вызывает еще больший трепет! Когда ваше сознание обрабатывает один выбор или действие, ваше подсознание одновременно обрабатывает бессознательные выборы и действия. После активации подсознательные цели, выборы и действия сохраняются до тех пор, пока не будут выполнены. Исследования показывают, что невозможно контролировать механизмы своего подсознания. Тем не менее, существуют действия и упражнения, благодаря которым вы можете получить доступ к подсознанию и глубже его познать.

Практикуйте позитивный внутренний диалог. Замените негативные внутренний диалоги на самовнушение, аффирмации, медитации. Переключение языка изменит ваше мировоззрение и заменит негативные подсознательные действия и мысли. Замените: «Я не могу этого сделать!» на «Я могу это сделать!». Вместо того, чтобы говорить: «У меня ничего не получается!» — воскликните: «У меня все получится!». Если вы поймаете себя на том, что снова погружаетесь в негативный внутренний диалог, сделайте паузу и глубоко вдохните. Подумайте, почему вы говорите себе, что не добьетесь успеха. Определите факторы, которые способствуют тому, что вы настраиваете себя на негатив. Отметьте, что эти факторы являются провоцирующими, и снова вернитесь к позитивным установкам. Изменить внутренний диалог невозможно в одночасье. Это требует времени и последовательности. Сохраняйте позитивный настрой, работая над устранением негативных подсознательных ожиданий и поведения.

Придумайте позитивную мантру**.** При возникновении тревоги или стресса успокойтесь и пресеките негативные мысли, повторяя собственную мантру. Систематичное использование мантры позволит подавить негативные мысли и действия, которые произрастают из вашего подсознания. Определите свои негативные мысли и примите то, что ваше самоосуждение необоснованно. Придумайте исцеляющую мантру, противоположную своему самоосуждению. Кроме того, составьте две дополнительные мантры, выражающие одну и ту же идею. Используйте их взаимозаменяемо. Выберите в своем организме место, куда заложить позитив. Это может быть ваше сердце или желудок. Положите руку на это место, повторяя мантру. Сосредоточьтесь на действии и наполняйтесь уверенностью.

Если вам кажется, что вы недостаточно хороши, ваши мантры могут быть такими: «Я достаточно хорош», «Я достоин многого» и: «Я - лучший», «Я процветаю», «Я богат!».

Практикуйте визуализацию. Визуализация или мысленная репетиция достижения своих целей — это прекрасный способ взаимодействовать с подсознанием и тренировать его. Начните с упражнений по визуализации, при которых необходимо задействовать только одно или два чувства. Попробуйте нарисовать в уме каждую деталь фотографии или знакомого предмета. Овладев этим, поработайте над визуализацией целых сцен из фильмов или воспоминаний. Обращайте внимание на звуки, запахи, цвета, текстуры и вкусы. Когда вы научитесь концентрироваться и в точности воспроизводить детали, начните представлять, как вы достигаете своих целей. Важно, чтобы вы визуализировали себя как можно более реалистично. Не зацикливайтесь на негативе и не воображайте себя неудачником. Рисуйте в голове, как вы преуспеваете и достигаете своей цели! Например, если вы представляете, как произносите речь, визуализируйте, как вы выйдете из положения, если запнетесь или пропустите предложения, вместо того, чтобы мечтать, как поднимаете на ноги толпу с овациями.

Визуализируйте конкретные цели. Будьте конкретны в том, чего вы хотите достичь. Определите место, время и обстоятельства, связанные с вашим успехом. Вдавайтесь в детали как можно подробнее!

Не воображайте себя сверхчеловеком. Лучше представляйте себя таким, какой вы есть на самом деле.

Практикуйте медитации. Медитация поможет вам сосредоточиться и укротить свое подсознание. Перед медитацией определите продолжительность сеанса. Если вы — новичок, попробуйте медитировать в течение пяти -10 минут. Расслабьтесь, примите любую удобную позу, очистите свое сознание от посторонних мыслей, возьмите таймер и устройтесь в спокойной и умиротворяющей обстановке. Выберите место без помех и отвлекающих факторов. Дотроньтесь до пальцев ног, снимите напряжение с шеи и расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на дыхании и проходящих мыслях. Закройте глаза и начните следить за дыханием. Концентрируйтесь на вдохе и выдохе. Когда вы расслабитесь, ваш разум начнет блуждать. Мысли будут течь из подсознания в сознательный разум. Обратите внимание на эти мысли, но не судите их. Позвольте им пройти. Когда вы поймете, что ваш разум блуждает, верните внимание к дыханию. Со временем разум снова начнет блуждать. Всегда продолжайте возвращаться к дыханию. Повторяйте этот процесс до полного завершения сеанса.

Подготовьтесь. Возьмите карандаш или ручку и блокнот. Найдите таймер (подойдет кухонный таймер, секундомер или телефон) и установите его на 5 или 10 минут. Устройтесь в тихой, свободной от отвлекающих факторов обстановке. Поставьте телефон на беззвучный режим. Не пользуйтесь компьютером или планшетом, так как в них слишком много отвлекающих факторов! Сядьте в удобное положение и сделайте глубокий вдох, чтобы сосредоточиться. Запустите таймер и начните писать. Никогда не готовьте план заранее, просто позвольте своим мыслям перетекать от одного к другому естественным путем. Записывайте все, что приходит вам в голову. Не игнорируйте мысли о повседневных делах или странные идеи, так как они могут произрастать из вашего подсознания. Не осуждайте мысли и не останавливайтесь, чтобы анализировать их. Просто пишите. Продолжайте, пока не сработает таймер. Проанализируйте написанное. Завершив сеанс, перечитайте свои мысли. Проанализируйте свои слова. Выявите повторяющиеся мысли или странные фразы. Попробуйте найти связь между двумя разными идеями. Обратите внимание на любые потенциально подсознательные мысли. Продолжая выполнять это упражнение, перечитывайте результаты предыдущих сеансов. Отслеживайте прогресс и оценивайте, не проявилось ли в письме ваше подсознание.

Записывайте свои сны. Перед тем как заснуть, кладите ручку (или карандаш) и личный дневник рядом с кроватью. Просыпаясь с утра или периодически в течение ночи, записывайте свои сны в дневник. Вносите каждую деталь сна, которую можете вспомнить. Указывайте даже мелкие подробности, какими бы простыми или незначительными они ни казались. Если вы записывали свои сны в течение некоторого времени, обратите внимание на любые повторяющиеся понятия, образы или предметы.

Во снах раскрывается подсознание. Таким образом, запись и изучение сновидений дает вам доступ к бессознательному разуму.

Решите, был ли ваш сон значимым и классифицируйте его. Незначительный сон включает в себя аспекты вашего физического окружения (можно указать запахи, звуки и физические действия, происходящие вокруг вас в вашем сне). Знаменательный сон исходит из вашего подсознания. Это не обычный сон, а странный, озадачивающий или просвещающий. Если у вас был знаменательный сон, определите, к какой категории подсознательных снов он относится. Был ли это вещий сон, который раскрывал подробности о будущих событиях? Был ли это сон-предупреждение? Был ли он связан с фактами и подтвердил ли то, что вы уже знали? Вдохновил ли вас сон или удовлетворил одно из ваших желаний? Исполнилась ли ваша мечта во сне или вам нужно воссоединиться с кем-то или чем-то? Яркие, живые сны зачастую более знаменательны. Расшифруйте знаменательный сон. Не нужно быть экспертом, чтобы анализировать собственные сны! Все, что вам потребуется, — это немного усилий и исследований. Полезные ресурсы можно найти в интернете или в местной библиотеке! Анализируя сон, оцените его

в целом. Каждая деталь, которую вы вспомните, будет иметь значение и поможет лучше расшифровать сон, а также глубже понять свое подсознание.

Глава № 3 Ваше сознание и подсознание

Сознание и подсознание могут составить отличную команду, если Вы использовали их вместе. Первое может обрабатывать некоторые задачи, затем назначает их второму, а второе может отправлять первому обратную связь и сообщения о задаче в форме эмоций.

Эмоции — это не более чем сообщения, посылаемые Вашим подсознанием, чтобы уведомить вас о чем-то. Как только Вы научитесь наилучшим образом использовать сотрудничество между Вашим сознательным и подсознательным умом, Вы улучшите свои жизненные навыки!

Подсознательные эмоции. Что именно делает подсознание? Ваше подсознание ответственно за многие эмоции, которые Вы испытываете. Чувство тревоги, которое Вы можете испытать перед презентацией или при собеседовании, и чувства неполноценности, которые заставляют Вас чувствовать себя менее достойными, чем другие, в дополнение к другим эмоциям, происходят из подсознания. Подсознание также отвечает за непроизвольные действия, такие как рефлекторные действия, драки или реакция на бегство, и даже за движение мышц рук во время письма. Вот почему Ваш почерк может раскрыть некоторые Ваши личные качества и скрытые эмоции. Ваше подсознание бодрствует круглосуточно, в отличие от Вашего сознания, и поэтому сны могут отражать подавленные эмоции. Во время сна сознание бездействует, а подсознание остается активным. Подсознание не понимает логику. Попытка проникнуть в Ваше подсознание с помощью логики может не сработать. Например, когда Вы испытываете такие эмоции, как беспокойство, перед тем как произнести речь, Вы не сможете логически убедить себя, что не нужно бояться. Вы обнаружите, что Ваше сердце бьется, не будучи в состоянии остановить это.

Когда имеешь дело с эмоциями, которые вызывает подсознание, лучший способ - глубоко копать, пока не найдешь основную причину проблемы, а не просто сосредоточиться на очевидных факторах. Если Вы, например, страдаете от чувства неполноценности, то никогда не пытайтесь размышлять логически, что Вы не чувствуете себя неполноценным, а вместо этого анализируете свое детство, пока не обнаружите коренную причину этих чувств. Как только Вы справитесь с неполноценностью, это станет первоначальной задачей всех Ваших неудач. Подсознание хранит убеждения. Мы, люди, знаем больше, чем можем понять. Подсознание хранит все, с чем Вы сталкивались. Ваше подсознание также хранит Ваши убеждения и эмоции. Лучший способ изменить поведение человека или помочь ему обрести уверенность в себе — это изменить свои представления о себе. Чтобы изменить убеждения и эмоции, Вам необходимо понять, как работает подсознание и как его можно запрограммировать на успех, удачу и материализации Ваших желаний.

Глава № 4 Правила подсознания

Сила подсознательного разума, Ваше подсознание намного сильнее, чем Ваше сознание. Как только Вы научитесь тренировать и использовать свое подсознание, Вы сможете контролировать свое поведение, избавиться от вредных привычек, избавиться от нежелательных эмоций и исправить свою систему убеждений. Чтобы использовать силу своего подсознания, Вы должны сначала узнать, как работает подсознание.

Подсознание имеет много правил, которые управляют им.

• Подсознание не делает различий между визуализациями и реальными ситуациями. Вы смотрели фильм ужасов? Если да, то Вы, должно быть, заметили, как Ваш пульс учащался в страхе и в ужасе несмотря на то, что он не сталкивался с реальной опасностью. Проще говоря, потому что Ваше подсознание не различает реальные и образные ситуации, оно предполагало, что Вы сталкиваетесь с реальной угрозой, а не с образной. Предположим, Вам нужно было сделать важную презентацию для выступления. Если Вы правильно визуализировали свою презентацию пару раз, прежде чем Вы ее фактически дали, тогда Ваше подсознание поверит, что Вы так хорошо выступили в своих предыдущих «презентациях», и в результате Вы можете преуспеть в реальной презентации.

• Ваше подсознание чувствует, что время проходит быстрее. Вы когда-нибудь задумывались, почему время, кажется, всегда летит, когда Вы делаете что-то интересное? Это потому, что Вы не смотрите на часы каждые несколько минут. А когда Вам скучно или Вы ждете самолет для полета в отпуск, то время тянется и Вы смотрите на часы каждые пять минут. Поскольку в подсознании нет острого ощущения времени, Вы почувствуете, что едва потратили время на радостную деятельность. То же самое происходит, когда Вы засыпаете. Когда Вы ложитесь спать, Ваше сознание становится бездействующим, а Ваше подсознание бодрствует. Вот почему время проходит быстро, пока Вы без сознания.

• Чем дольше подсознание верит во что-то, тем сложнее будет каким-либо образом изменить это убеждение: если у Вас есть давнее убеждение, его будет определенно сложнее изменить, чем недавно сформированное. Каждая мысль вызывает физическую реакцию: если Вы думали, что выступите плохо в презентации, то Ваш пульс и частота дыхания начнут учащаться, как только Вы начнете говорить. Эти физические изменения вызваны этой единственной вещью, верой или мыслью.

• То, что Вы ожидаете, как правило, будет реализовано: если Вы не уверены, что сдадите экзамен, Вы действительно провалитесь, даже если у Вас есть все, что нужно для успеха. Ваши мысли и ожидания служат генеральным планом для Вашего подсознания. Поэтому, когда Вы думаете о чем-то, Ваше подсознание будет делать все возможное, чтобы это осуществилось.

• Поиск доказательств Ваших убеждений укрепляет их: если Вы считаете, что Вы не выглядели хорошо, и кто-то сделал замечание, подтверждающее Ваше подозрение, Вы, вероятно, еще больше поверите, что Вы плохо выглядите.

• Подсознание всегда преобладает в конфликтах с сознанием: если Вы боитесь замкнутого пространства, и Вы попали в узкую комнату, Вы определенно будете испытывать страх и беспокойство, даже если Вы пытались сознательно убедить себя в том, что ничего страшного нет. Это происходит потому, что подсознание сильнее, чем сознание.

• Чем больше сознательных усилий, тем меньше реакция подсознания. Это лучше всего объяснить на примере человека, страдающего бессонницей (неспособностью нормально спать). Сознательная попытка заснуть только сделает этого человека еще более бодрым. Избегая сознательных усилий и думая о чем-то еще, ему будет легче уснуть. Мы используем «программирование» подсознания: через медитацию. А именно, отправку предложений в подсознание.

Подсознание принимает все предложения, которые ему посылают, при условии, что контроль сознательного ума отсутствует.

Глава № 5 Сознание против подсознания

Что такое сознательный разум? Сознательный разум — это та часть Вашего разума, которая отвечает за логику, рассуждение и анализ информации. Если я спрашиваю у Вас о сумме один плюс один, то Ваше сознание будет использовано для этого дополнения. Сознательный разум также контролирует все действия, которые Вы совершаете с намерением, будучи сознательным. Например, когда Вы решаете совершить какое-либо добровольное действие, например, двигать рукой или ногой, это делается сознательным умом.

Поэтому, когда Вы осознаете, что делаете, Вы можете быть уверены, что делаете это своим сознанием. Если в настоящее время рядом с Вами есть чашка кофе, и Вы решили сделать глоток, то весь этот процесс будет выполняться Вашим сознательным умом, потому что Вы были на 100% сознательны при этом. Также известно, что сознательный разум является стражем для ума. Если кто-то попытался представить Вам убеждение, которое не соответствует Вашей системе убеждений, тогда Ваше сознание отфильтрует это убеждение. То же самое произойдет, когда кто-то критикует Вас или обзывает Вас. Что такое подсознание? Подсознание — это часть Вашего ума, ответственная за все Ваши непроизвольные действия. Частота Вашего дыхания и сердцебиение контролируются Вашим подсознанием. Если Вы начали контролировать свое дыхание по намерению, то знайте, что Ваш сознательный разум взял на себя ответственность, а если Вы дышали, не осознавая процесс дыхания, то знайте, что Ваше подсознание отвечает за это в данный момент. Дышите Вы все равно безостановочно. Ваши эмоции также контролируются Вашим подсознанием. Вот почему Вы иногда можете испытывать страх, беспокойство или подавленность, не желая испытывать такое чувство. Ваше подсознание — это также место, где хранятся Ваши убеждения и воспоминания. Вот почему утверждения не имеют смысла и никогда не смогут улучшить Ваши убеждения. Утверждения делаются на сознательном уровне и всегда фильтруются подсознанием, потому что они обычно не соответствуют Вашей системе убеждений. Правильный способ изменить ограничивающее убеждение состоит в том, чтобы логически убедить сознательный разум принять его, чтобы он мог перейти в подсознание и пребывать там.

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.