



ДАРΙΑ КАЮМОВА

ВЛИЯНИЕ
ПОДСОЗНАНИЯ

12+

Дария Каюмова

Влияние Подсознания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63380978

SelfPub; 2020

Аннотация

В нашем подсознании скрыта большая сила, о которой мы не подозреваем. Эта сила приносит нам либо блага, либо создает определенные трудности. Научившись общаться с подсознанием, мы открываем для себя много возможностей для улучшения своей жизни. Причем подсознание открыто для общения с нами, как и к помощи решить определенные задачи в нашей жизни. Техники для выхода на контакт с вашим подсознанием простые, только стоит начать их использовать. Ведь с помощью интуиции, снов и каких-то подсказок оно уже начинает общаться с нами. Так давайте научимся использовать силу, которая заложена в нас, себе во благо!

Содержание

Предисловие	4
Сознание и подсознание	6
Почему важно правильно взаимодействовать с подсознанием?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дария Каюмова

Влияние Подсознания

Предисловие

Причины своих неудач мы, как правило, ищем во вне, а они находятся у нас внутри. Внешний мир лишь отражение внутреннего. Все знания, весь опыт, все убеждения и воспоминания хранит наше подсознание. Наши озарения или инсайты тоже происходят от подсознания. Но не все знают, как работать с подсознанием, что оно может, и какие функции выполняет, как правильно выйти с ним на контакт, чтобы найти все ответы на интересующие нас вопросы.

В нашем подсознании скрыта огромная сила. И если мы научимся ей управлять и понимать ее, нам открывается совершенно новый мир! Нам открывается новое видение на происходящие события с нами!

Я предлагаю вам понять разницу между сознанием и подсознанием, научиться общаться с подсознанием и найти, откуда «растут ноги» ваших трудностей. Вы научитесь понимать, что внутри вас тормозит и что вас сдерживает на пути к вашим целям.

Техники, представленные в книге, простые, поэтому при определенной доле намерения и усилий вы сможете легко

Освоить их и использовать постоянно.

Изменения начинаются изнутри! Если вы чувствуете, что хотите изменить жизнь, что все не так, как вам хочется, тогда вперед к новым возможностям!

Сознание и подсознание

Многие слышали этот термин «подсознание», но мало кто толком понимает, что это такое. Единственное, что понятно из самого названия, – это, вроде как, более глубокий слой сознания. Но почему происходит такое разделение, и чем одно отличается от другого, – толком не понятно. Однако в психологии существует мнение, что все наши действия берут начало именно в подсознании. И если такая концепция верна, то получается, что, перепрограммировав подсознание, можно изменить собственную судьбу?

Замечали ли вы, что вам часто приходится попадать в одни и те же ситуации, то есть в жизни вы как будто бы ходите по кругу. Такая цикличность событий определяется именно установками в подсознании – человек, раз за разом в аналогичных ситуациях делает один и тот же выбор. И чаще всего, проблема в том, что такой выбор делается неосознанно.

Правда в том, что сила подсознания может быть для вас мощным союзником, когда вы умеете управлять ею. Но если ее не обуздать, она может завести вашу жизнь не туда, куда вы хотите.

Так что такое Сознание и Подсознание? Давайте разберем подробнее, в чем их отличие, и какими функциями они обладают.

Сознание – это наша способность мыслить, рассуждать,

определять своё отношение к действительности. С помощью сознания мы осознаем себя в моменте «здесь и сейчас», отдаем себе отчет в своих чувствах и действиях. Сознание хранит в себе наши повседневные цели, мотивации, задачи и так далее.

Отличительная черта сознания заключается в том, что все процессы, происходящие в нашем сознании, мы чувствуем, осознаем, понимаем. Например, когда мы размышляем о чем-либо, то мы в состоянии направлять наши мысли конкретным логическим путем. Если при этом мы решаем поменять логическую цепочку рассуждений, то мы просто берем и меняем. В любую секунду мы можем изменить ход мыслей. Вы согласны? Как вы это делаете? Вы делаете это осознанно, потому что вы реально ощущаете поток своих мыслей. Где сознание, там присутствуют процессы, которые вы реально осознаете.

Ваше сознание работает все время, пока вы бодрствуете. Но как только вы засыпаете, оно отключается. Сознание отдыхает вместе с вами.

Мы можем управлять сознанием. Это означает, что мы можем сами запускать и останавливать сознательные процессы. Работа сознания – это открытый поток мыслей, слов, решений, мысленных образов, который мы реально чувствуем и ощущаем. Мы можем даже записать свои рассуждения. Когда мы понимаем, что мы делаем, работает наше сознание. **Осознанность и осмысленность** – это два главных слова

для описания сознания. Оно всегда связано с вниманием: мы осознаем лишь то, на что направлено наше внимание в данный момент времени.

Сознание позволяет принимать *решения*, а подсознание обуславливает *выбор*.

Подсознание – психические процессы, происходящие помимо нашего сознательного управления.

К примеру, биение сердца, обмен веществ, переваривание пищи и проч. происходит вне нашего сознательного контроля и осуществляется нашим подсознанием.

Также и обстоятельства жизни (судьба), происходящие по воле случая и без сознательного участия человека, в действительности являются результатом многих сложнейших подсознательных процессов.

К примеру, если человек не может найти хорошую работу по специальности, то это может происходить по причине неуверенности в своих силах, страхах, лени и так далее. И эти установки порой годами не дают человеку наладить свою жизнь. И проблема в том, что часто мы ищем причины где-то вовне, а не в собственном подсознании.

Всю жизнь вы программировали свое подсознание своими мысленными привычками и убеждениями. Как и любые другие действия, мысли, которые часто повторяются, тоже становятся привычкой. Между привычкой завязывать шнурки и привычкой думать о себе каким-то определенным образом, нет принципиальной разницы. Повторение порождает

ет привычку.

Эти психологические привычки накладываются на то, что вы слышите от важных для вас людей (таких, как ваши родители), и на ваш собственный жизненный опыт, создавая невероятно сложную систему убеждений, которая помогает вам понимать окружающий мир и жить в нем.

Подсознание не занимается творческим мышлением. Это не входит в его обязанности. Оно также не понимает разницы между *«вымышленным»* и *«реальным»*. Любая мысль, которая повторяется снова и снова, любой визуальный образ, который вы создаете и постоянно воспроизводите в своем сознании, – все это становится составляющими «операционной системы», которую вы программируете в своем подсознании.

Его задача – хранить, упорядочивать и интерпретировать данные из преобладающих мыслей. Его задача – привлекать или помогать вам создавать обстоятельства, соответствующие образам и мыслям, которые вы закрепили в нем, и доводить до автоматизма ваши мысленные и другие привычки.

Подсознание тесно связано и взаимодействует со всеми энергоинформационными ресурсами Вселенной!

Подсознание – это особая частота нашего «Я», в которой заключен огромный потенциал силы и возможностей. Представляете, какая сила в нас заложена? И во благо себе ли мы ее используем в своей жизни?

Подсознание человека, прежде всего, направлено на обес-

печение выживания в окружающем мире. Сознание же, получает посылы от подсознания, но понять их может не всегда. Подсознание регулирует инстинкты, а сознание старается их оправдать.

Итак, сознание человека управляется его подсознанием.

Эмоции и желания, живущие в подсознании, попадают в сознание в образе смутных ощущений, не всегда понятных для сознания. Отдельно следует выделить иллюзии, вследствие которых неизбежны ошибки, порой ломающие чью-то жизнь.

Самая опасная иллюзия – это *иллюзия счастья*. Все мечтают о счастливой жизни, счастливых отношениях, но никто не может объяснить, что представляет собой это ощущение. Каждый человек имеет собственное суждение о счастье. В бесконечных поисках счастья человек пытается заработать много денег, сделать хорошую карьеру, стать успешным. Однако все эти стремления являют собой лишь иллюзию. Ведь можно достичь богатства и при этом остаться несчастным. Стремление достичь различных благ для получения счастливой жизни – является наибольшим самообманом, иллюзией. Люди растрачивают жизнь в постоянной погоне за иллюзией, не понимая, что счастье определяется внутренним состоянием, так как не зависит от окружающей среды и внешних обстоятельств. Не менее частыми иллюзиями, которые порабащают людей, являются иллюзия опасности и страдания.

В то, во что человек сознательно верит, принимает и его

подсознание. Оно отвечает на все размышления человека вне зависимости от того положительный или отрицательный посыл они несут, правдивы они или ложны.

Реакция подсознания выражается в эмоциях и поведении. Для существования с миром и самим собой в гармонии, необходимо помнить, что конструктивные и положительные мысли порождают позитивную работу в подсознании человека, что избавляет его от стрессов, способствует достижению поставленных целей и делает счастливым.

Подсознание – это деятельность нашего ума, но без осознания и внимания. Когда мы спим, подсознание управляет процессами в нашем организме. Если сознание отключается во время нашего сна, то подсознание работает без перерывов «на обед» и выходных дней.

Еще известно, что в подсознании хранится вся информация о человеке и его поступках. Это свойство подсознания было обнаружено в процессе гипнотических сеансов. Когда сознание было отключено, и человек не мог контролировать свои слова и мысли, то подсознание давало четкие ответы на вопросы.

В подсознании хранится абсолютно вся информация, которую видел/слышал человек. Это банк данных, сопоставимый с библиотекой. Большая часть информации как бы стирается из памяти, но остается в хранилище подсознания. В нужный момент эта информация всплывет в памяти.

Подсознание моделирует поведение. Например, если че-

ловек хоть раз обжегся кипятком, он будет дуть на напиток или горячее блюдо. Если хоть раз обжечься огнем, человек будет автоматически отдергивать руку от пламени. Причем это действие будет опережать мысль.

Копирование модели поведения взрослых встречается повсеместно. Например, если мать вырастила дочь без отца, возможно, дочь так же станет матерью-одиночкой. Эта ментальная установка быстро передается между близкими людьми. В подсознании дочери будет записано одиночество как норма жизни.

По сути, подсознание является отражением интеллектуального, исторического, эмоционального опыта, который сформировался у человека и заставляет его совершать определенные поступки.

Наши представления об окружающей действительности – это совокупность образов, мыслей, ассоциаций, ощущений. Автоматические реакции проявляются в результате накопления этих ощущений и формирования собственных установок.

Ярким проявлением подсознания является интуиция. Именно про нее упоминают люди, когда принимают решения или совершают действия без наличия четкого логического обоснования своего поведения. Им кажется, что «что-то внутри» подсказывает, что поступить нужно именно так, а не иначе. Но, если попросить их обосновать свое поведение, они не смогут дать ему логического объяснения.

Все знания, ощущения, таланты, навыки, которые когда-либо в течение жизни приобретались, в дальнейшем составляют основу скрытого мышления.

Соответственно, у образованного, мудрого, развитого интеллектуально и духовно человека степень выраженности интуиции будет максимально высокой. Такие люди обладают большим потенциалом, хорошим чутьем.

Важно учитывать, что опыт включает не только положительные таланты и умения, но и негативные установки и программы. Накопленные в прошлом страхи, обиды, злость, гордыня могут руководить поведением и заставлять принимать неправильные решения. В итоге человек снова и снова попадает в одни и те же негативные ситуации.

Так, нередко люди, завершив разрушающие их отношения с неподходящим партнером, в дальнейшем вступают в аналогичный союз. Причина кроется в том, что прошлый негативный опыт накладывает отпечаток на восприятие действительности, на построение взаимоотношений. Неправильные установки и ценности, усвоенные в прошлых отношениях, начинают интуитивно применяться при выборе нового партнера.

Подсознание – это не Добро и не Зло! Оно запрограммировано делать свою работу, и наша задача – научиться управлять своим подсознанием, чтобы оно стало мощным союзником, а не заклятым врагом!

Почему важно правильно взаимодействовать с подсознанием?

Подсознание – это не что иное, как наше внутреннее содержимое. То из чего каждый человек состоит, то, что в первооснове наполняет каждого из нас. Большинство людей бегут от знакомства с собой, от контакта со своим внутренним миром. *Но если сам себя не знаешь, то, как можно изменить свою жизнь к лучшему?*

Очень часто знакомство со своим внутренним миром сопровождается какими-то вскрывающимися проблемами, какими-то болями, поэтому человеку проще забросить раскрытие всех этих проблем из прошлого, чем страдать по собственному желанию в ожидании лучшей жизни. Не зная свой внутренний мир, не понимая, как он работает, очень тяжело иметь то, что вы хотите и не совершать при этом одних и тех же ошибок. В любом случае, для того чтобы преуспеть внешне и внутренне, занять какое-то достойное место в социуме, **нужно разобраться в самом себе**. Начало всегда идёт от попытки осознать кто я, что я могу, чему я могу научиться, какие знания и опыт я могу еще добавить в свою жизнь для того, чтобы в итоге она получилась более интересной, наполненной, насыщенной, яркой и радостной.

Проблемы есть у всех, как и возможность решать их тем или иным способом. Каждый из нас в жизни уже неоднократно решал какие-то свои проблемы по-своему.

Есть явные ситуации, которые мы чётко понимаем, что вот они есть. Но очень часто человек не даёт себе отчёта в том, что он является на подсознательном уровне запускным механизмом, поставщиком тех ситуаций, которые он вдруг встречает в жизни. Где-то в нас скрыта какая-то сила, которая на определённом этапе начинает нам запускать реакции, эмоции, запускать какие-то ситуации, в которых нам предлагается решение какой-то задачи.

На протяжении всей жизни мы испытывает какие-то ощущения, в нашу жизнь приходят проблемы, эмоциональные всплески и так далее, будь то хорошие или плохие. В какой-то момент надо просто задать себе вопрос: Почему у меня есть эти реакции? Откуда они берутся? Каким образом вообще тело вдруг начинает реагировать, например, на человека, которого ты вообще не знаешь. Почему тебе хочется либо обнять его, либо наоборот поругаться с ним? Почему так происходит, не понятно.

Наше сознание обучаемо, и мы должны его научить пользоваться теми инструментами, которые уже заложены в подсознании.

Подсознание – это готовая система, которая была передана во владение человеку. Тело не понимает этой связи, оно работает на автомате: мы моргаем, мы дышим, сердце бьёт-

ся. Подсознание управляет всеми процессами внутренними и физиологическими. Подсознание управляет мыслительной деятельностью. Оно управляет всеми процессами, которые происходят.

Когда вы научитесь управлять своим сознанием и правильно программировать подсознание, вы превратитесь в непреодолимую силу.

У вас будет полный контроль над невероятной мощью подсознания, которая открывает вам глаза на возможности, людей, ресурсы и ситуации, которые способствуют достижению вашей цели. И все будет происходить само по себе, без особых усилий с вашей стороны.

Достижение желаемого результата будет по-настоящему простым, если вы обуздаете силу своего подсознания.

Представления подсознания о хорошем могут значительно отличаться от представлений самого человека о том, что такое хорошо. Подсознание мудро, но это еще не значит, что оно будет двигать человека к богатству, славе, любви, здоровью и т. д. И если в вашем подсознании, к примеру, лежит установка от родителей, что «деньги – это зло», то как бы вы того ни хотели, а ваше подсознание вам будет только мешать становиться богатым человеком.

Подсознание будет сохранять ваш привычный образ жизни. Оно будет стремиться к сохранению вашей жизни, что возможно только тогда, когда вы живете привычным образом. Но человек зачастую недоволен тем, что он имеет, жи-

ва привычно. И уповать в таком случае на свое подсознание – неверный путь. Подсознание мудрое, но оно всегда будет действовать в рамках тех убеждений и правил, в которые вы искренне верите. И если вам это не подходит, тогда придется менять собственные убеждения и заставлять свое подсознание меняться, перестраиваться, чтобы теперь оно начало верить во что-то другое и толкать вас на совершение тех поступков, которые вам хотелось бы совершать.

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.