

Марсель Сультеев

профессиональный психолог-практик,
создатель авторской методики работы с подсознанием
doctor_sulteev 470 тыс. подписчиков

ПРИВЕТ, ПОДСОЗНАНИЕ



Механизмы разума,
которые управляют нами каждый день



Марсель Сультеев
Привет, подсознание.
Механизмы разума, которые
управляют нами каждый день

*Текст предоставлен правообладателем
<https://litres.ru/70726129>*

*Привет, подсознание. Механизмы разума, которые управляют нами
каждый день/ Сультеев М.Р.: Издательство АСТ; Москва; 2024
ISBN 978-5-17-163214-4*

Аннотация

<р>Марсель Сультеев – практикующий психолог и создатель авторской методики работы с подсознанием. В своем блоге @doctor_sulteev, который насчитывает более 460 тысяч подписчиков, Марсель рассказывает о влиянии подсознания на нашу жизнь, о работе с подсознанием и о решении проблем детско-родительских отношений.**</р><р>**В книге «Привет, подсознание. Механизмы разума, которые управляют нами каждый день» Марсель Сультеев рассматривает глубинные механизмы психики, которые ежедневно оказывают на нас влияние, а также предлагает свой способ работы с этими механизмами. Вы сможете ответить на все волнующие вопросы. Какую цену мы платим, когда испытываем негативные эмоции? Как измениться и стать счастливым? Как наша биография

становится нашей биологией? </p><p>Прочитав книгу «Привет, подсознание. Механизмы разума, которые управляют нами каждый день» вы узнаете:</p><p>• как работают сознание и подсознание человека;</p><p>• как травмирующее воспитание детей передается из поколения в поколение;</p><p>• как выявить и менять ваши негативные установки.</p><p>Книга «Привет, подсознание.» поможет найти выход из трудных жизненных ситуаций, найти путь к свободе – жизни, духа и тела.</p><p>
</p><p>В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.</p>

Содержание

Предисловие	6
Глава I. Сознание и подсознание	9
1. Что такое сознание	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Марсель Рафаилович
Сультеев**

**Привет, подсознание.
Механизмы разума,
которые управляют
нами каждый день**

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Предисловие

Доброго времени суток, мои дорогие читатели. Наступил момент, когда я решил написать и в подробностях рассказать о своих научных трудах, о своих успехах и достижениях в сфере подсознания, о секретах, скрытых в чертогах разума человека. Я описал свой авторский метод, который поможет вам работать со своей психической энергией, поможет пометить жизненный путь в нужном направлении, поможет вам стать сильным и сделать свою жизнь такой, какой вы хотите сами, не подвергаясь сомнениям, минуя шаблоны и стереотипы, наложенные обществом.

Из своего жизненного и профессионального опыта я понял, что слишком много боли и страданий испытывает человек. Я понял, что просто обязан рассказать о том, как поведение и мысли родителей влияют на жизнь детей, откуда взялись все эти непонятные негативные чувства, страхи, злость, ревность, зависть, эмоции, с которыми не совладать, как избавиться от них безвозвратно и наладить свою жизнь.

Я предлагаю вам расположиться поудобнее и приступить к путешествию в ваше прошлое, разобраться в настоящем и сделать счастливым свое будущее. Предлагаю в этом путешествии с помощью моего метода разобраться в себе и избавиться раз и навсегда от сомнений, страхов, недугов и невзгод.

Если вы сейчас подумали, что это нереально и не хотите прочитать эту книгу до конца, значит, у вас все в жизни прекрасно, вы ничем никогда не болеете и не болеют ваши дети, вы счастливы и духовно богаты. За вас можно только порадоваться. А в случае, если это не так, и вы действительно хотите измениться и изменить свою жизнь, подождите делать скороспешные выводы, прочитайте эту книгу, где я на примерах своих и примерах своих клиентов покажу вам нечто новое. Вы ощутите себя детьми, вспомните свое детство, проанализируете качество вашего воспитания, сделаете собственные выводы и поймете, над чем вам нужно работать, сделаете работу над ошибками и измените вектор жизни, по которому идете.

Я выражаю благодарность своей семье, ведь я достиг своих успехов благодаря своим близким: моя жена Полина всегда будет звездой в моих глазах и мой сын, который не перестает меня удивлять. Они оба – доказательство моей бескорыстной любви и благодарности. Благодарю друзей, что принимают мою семью такими, какими мы есть, за долгие годы дружбы и поддержки. Выражаю благодарность всем тем, кто посещал мои семинары, консультации и придерживался моих рекомендаций, именно они давали мне материал для написания книги, они задавали вопросы, ответы на которые я искал, изучая и совершенствуясь все больше и больше. Все мои результаты и достижения благодаря вам, дорогие мои. Благодарю вас за поддержку и доверие ко мне.

Я искренне благодарен своим тете Фатиме и дяде Сахибу. Они всегда верили в меня и видели во мне самое лучшее и, возможно, даже не подозревая этого, давали мне огромную поддержку и надежду на лучшее. Здесь как раз подойдет цитата: «По вере вашей да будет вам». Благодарю вас, что верили в меня.

Я хочу поблагодарить двух ученых, с которыми я не знаком лично, но их научные исследования и научные труды вдохновили меня на написание именно этой книги. Это биолог и медик доктор Брюс Липтон и его книга «Биология веры» и японский ученый и целитель Масару Эмото со своей книгой «Скрытые послания воды». Добавлю, что свои открытия и выводы я делал, основываясь на опыте, на законах логики, на мудрости предков, на значении и понятии слов. А профессора сделали свои выводы на основе генетических научных работ. Об этих работах я расскажу в этой книге, но могу сделать определенное заключение: каждый из нас проживал свою жизнь, шел своим путем, применяя свои знания и опыт, и все мы пришли к доказательству единого (того, что сегодня вы прочтете в книге).

Помощь всех вышеперечисленных неоценима, без их участия эту книгу невозможно было бы создать.

А вам, мои дорогие читатели, желаю приятного чтения.

Глава I. Сознание и подсознание

1. Что такое сознание

Друзья мои, хочу сразу объяснить, почему я рассказываю сначала про сознание, подсознание и обо всем, что с этим связано. Без понимания того, как работает наш мозг, сложно объяснить, по каким принципам работают программы прошлого и как они влияют на настоящее и будущее людей и их детей. В конце книги все части огромного пазла из маленьких частей сложатся воедино, и у вас будут все инструменты и все правила. Итак, приступим.

Сознание –это состояние психической жизни, действительности человека. Сознание помогает человеку осмыслить свою жизнь, помогает понять, как реагировать на ситуации в своей жизни. Сознание работает всегда, каждый час, каждую минуту, каждую секунду, принимая решения, как поступить в той или иной ситуации. Каждое мгновение сознание принимает решение. Как только происходит пробуждение, сознание принимается за работу. Утро начинается с решений: встали, заправили постель, пошли умываться, готовить завтрак, одеваться и т. д. Как сейчас поступить? Этот вопрос решает сознание человека. Какой порядок действий выбрать: может сначала умыться, а потом заправить постель. Если че-

ловек встал позднее обычного, сознание принимает решение отложить завтрак или начать торопиться. Сознание действует по обстановке, выстраивая логическую цепочку действий. Если человека разбудили важным звонком, тогда действия меняются в корне. И так на протяжении всего дня, пока не настанет время ложиться спать. Только во сне сознание отдыхает, набирается сил.

Информация поступает, разбирается сознанием, анализируется, затем создается алгоритм действий и поступков, наиболее выгодных для человека. Например, магазин работает до 19 часов, и есть вероятность не успеть приехать до его закрытия. Сознание, проанализировав факты, делает вывод, что лучше заняться другими делами и, чтобы не потерять время, отложить поход в магазин на более удобное время. Все поддается логике и математике. Но все не так просто, как кажется с первого взгляда.

Согласно современным исследованиям сознание имеет различные формы: *разум, созерцание, рассудок, самосознание и дух*.

Начнем разбираться по порядку.

С точки зрения философии *разум* – это граница между формой мозга и формой черепа, возможно, это так называемое серое вещество. Разум дает импульсы сознанию, при помощи органов чувств: осязания (кожа), обоняния (нос), зрения (глаза), слуха (уши), вкуса (язык).

Приведу три примера.

Пример 1. Мы вышли на улицу, а на улице яркое ослепительное солнышко. Мы сразу прищуриваемся или отворачиваемся от прямых солнечных лучей, или закрываем глаза руками. Потому что раздражение от солнечного света дает сигнал сознанию. И сознание, связанное с речью и органами чувств, выдает реакцию в виде прищуривания или отворачивания от света.

Пример 2. Мы притронулись к чему-то горячему – сразу идет сигнал отдернуть руку.

Пример 3. Мы почувствовали неприятный запах – мы сразу морщимся, зажимаем нос, говорим «фуу» и стараемся быстренько отойти.

Разум находится всегда в настоящем времени, реагируя на импульсы, а вот реакция на происходящее движется в прошлое. Разум постоянно находится в одном месте, в настоящем времени, а двигаться будет время. Все реакции, ощущения отойдут в прошлое, но разум всегда останется в настоящем.

Разум всегда совершенствуется, начиная с рождения. Если мы обожглись один раз, разум старается не допустить этого в будущем.

Как происходит эта эволюция? А происходит она следующим образом: сначала развиваются все органы чувств, при помощи которых работает разум. Ребенок, родившись, реагирует на ощущения, чувство голода, яркий свет, громкие звуки. Потом учится видеть, распознавать предметы, пробу-

ет все на вкус и на ошупь – изучает мир вокруг себя. Потом учится ходить. Потом говорить. Все органы чувств постепенно развиваются. Разум открывает новые для себя понятия, передаваемые ему словами от родителей, учится осознавать и запоминать, а потом на основе полученных знаний делает свои выводы и совершенствуется самостоятельно, достигая высот развития. Как только все органы чувств развились в полной мере, начинается процесс совершенствования.

Потом, приходя к более сложным выводам, увеличивается скорость мышления. Поэтому у детей после трех лет, когда органы чувств развились полностью, начинают выстраиваться логические цепочки, ребенок начинает говорить длинными предложениями со смыслом.

От скорости мышления зависит медленное и быстрое течение времени. Скорее всего, вы замечали, что у детей время течет медленнее, в отличие от взрослого человека, у которого ощущение течения времени ускоряется. Хотя время неизменно, оно одинаково для всех, но вот восприятие разное. В голове взрослого человека целый ребус, который необходимо решить: поработать, приготовить еду, придумать, что одеть, что купить, зайти в магазин, организовать детей в школу и детский садик. Дел – куча. А у детей всего несколько задач: весело провести время, поиграть, покушать и попросить у родителей купить что-нибудь вкусненькое.

На скорость восприятия времени влияют эмоции, которые человек испытывает. Счастливые моменты жизни сокра-

щаются до минут, а моменты скуки и печали увеличиваются до вечности. Как говорится, когда человеку весело, то время летит незаметно. Но если человек тоскует или печалится, то время длится очень медленно. Пропадает желание заниматься чем-либо. Появляется много свободного времени для печали, и все дела уходят на второй план. Это можно объяснить тем, что, когда разум перестает создавать более сложные формы мышления, ощущение времени замедляется. Фраза из пьесы А.С. Грибоедова: «Счастливые часов не наблюдают», – подтверждает, что, когда человек занимается любимым делом, время проходит незаметно. Удовольствие от происходящего делает человека счастливым.

Для достоверности приведу пример. Помните, когда в студенческие годы мы гуляли, играли в компьютерные игры, общались с друзьями, время пролетало быстро, мы могли ночи не спать, когда были в клубе или занимались интересными делами. А на следующее утро были как огурчики и могли идти в институт. Но вот когда приходило время готовиться к экзаменам, время замедлялось, дни и ночи казались вечностью. То же самое происходит в процессе ожидания. Когда мы чего-то ждем, мы считаем каждую минуту. Есть очень хороший способ отвлечься от ожидания: заняться любимым делом. Можно привести тысячу примеров того, как, переключаясь на любимое занятие, моменты ожидания ускоряются.

Следующая форма сознания – *созерцание*. Это первая

мерность развития сознания. Созерцание происходит в состоянии покоя. Обратимся к Словарю русского языка: «Состояние покоя – это состояние пониженной активности живых организмов». Если перенести это понятие на человека, то можно сделать следующий вывод: состояние, когда прошлого уже нет, а будущее еще не определено. Спокойное, отстраненное состояние. Получается, что это такая пауза, когда человек нуждается в переменах, чтобы перейти на другой уровень жизни. Это время обдумать, подумать, принять решение. Когда оно наступает? Когда человек начинает понимать, что ему становится не по себе, он чувствует себя не в своей тарелке. Основная причина – усталость мозга. Сейчас я это объясню на примерах.

Пример 1. Женщина, воспитывая ребенка, находясь в декретном отпуске, испытывает усталость от бытовых дел. Постоянно думать об одном и том же становится сложно, бытовые дела надоедают и нужно набраться сил. То есть цикличность домашних дел способствует усталости. Когда усталость накапливается, мозг устает от однообразия. Мозг испытывает перенапряжение, ему нужна перезагрузка, смена действий. Вследствие чего мозгу нужна пауза. Есть два варианта исхода событий: после обдумывания женщина либо мотивирует себя и старается отвлечься, либо впадает в депрессию. Зачастую происходит второй вариант.

Пример 2. Мужчина, обеспечивая семью, работает без выходов, накапливается усталость. Если у него появилось же-

ление купить для себя что-нибудь (новый телефон, крутые часы), а затраты на семью не позволяют этого сделать, то мысли об этом тоже заставляют думать, что рутина однообразия затягивает. Нужно вновь посмотреть на ситуацию с другой стороны, с другого ракурса. Нужна перезагрузка.

В любом вопросе есть решение. Когда мужчина берет паузу, то может быть два варианта исхода событий: либо радость, либо депрессия.

Пример 3. Ребенок учится, посещает множество кружков, вследствие чего устает от постоянно повторяющихся действий и загруженности. Ему тоже нужна перезагрузка. Как может перестроиться ребенок? Либо посетить интересное для него место, либо купить что-нибудь интересное и радостное. Если родители отказывают ему в какой-нибудь покупке, то наступает отстраненное состояние, и ребенок тоже может впасть в депрессию.

Расскажу случай из моей жизни. Мой сын в один прекрасный день сказал, что не хочет идти в садик, потому что ему там стало скучно и он устал. Как раз настал момент перезагрузки. Он захотел игрушечный замок, стоимость его была 4 000 рублей. Он был большой, красивый, с героями. Я уговорил его купить замок поменьше за 1 500 рублей, а большой замок пообещал купить на день рождения через месяц. Через день мой сын начал кашлять, я спросил его: «Сынок, почему ты кашляешь?» И он мне ответил: «Я не знаю, возможно, у меня нет настроения, потому что я хотел тот большой

замок». Я спросил его: «А если мы сейчас пойдем и купим тот замок, ты перестанешь кашлять?» Он ответил: «Да». Мы оделись и пошли покупать тот замок. Поверите вы или нет, но когда мы вышли из магазина с этим огромным замком, кашля как не бывало. Это было для меня тоже первым опытом. А теперь вопрос: куда лучше потратить деньги – на лекарства или на замок?

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.