



Радик Яхин

Подсознание может всё 2.0

Радик Яхин

Подсознание может всё 2.0

«Автор»

2026

Яхин Р. С.

Подсознание может всё 2.0 / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

Книга открывает читателю удивительный мир подсознания — невидимого «суперкомпьютера», управляющего 95 % нашей жизни. Автор наглядно демонстрирует фундаментальное различие между сознанием (критиком и логиком) и подсознанием (гениальным исполнителем), объясняя, как эти две системы взаимодействуют и определяют нашу реальность.

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

Радик Яхин

Подсознание может всё 2.0

СИЛА, КОТОРУЮ ВЫ ИГНОРИРУЕТЕ

Представьте, что прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, внутри вас работает самый мощный в мире компьютер. Он не издаёт звуков, не имеет экрана, но именно он определяет каждый ваш шаг, каждое решение, каждый взлёт и падение. Он создаёт вашу реальность. Этот компьютер – ваше подсознание. Оно уже всё знает. Оно уже всё может. Оно просто ждёт вашей команды. Или молча выполняет ту, которую вы дали когда-то давно, даже не заметив этого.

Что такое подсознание и почему оно важнее сознания

Ваше сознание – это капитан на мостике корабля. Оно отдаёт приказы, смотрит на карту, принимает решения. Но оно устаёт, сомневается, его внимание ограничено. Подсознание – это вся остальная часть корабля: гигантский двигатель, сложнейшая система навигации, экипаж из миллиардов клеток, работающих как один организм. Оно никогда не спит. Оно никогда не отдыхает. Оно обрабатывает миллионы бит информации в секунду, пока сознание справляется лишь с десятками. Кто же на самом деле управляет кораблём? Капитан, который иногда засыпает, или безостановочный, всемогущий механизм, следующий заложенной в него программе? Ответ очевиден.

Как подсознание управляет 95% вашей жизни

Ваше утро. Вы потянулись, встали с кровати, пошли в ванную. Чистите зубы привычными движениями. Завариваете кофе или чай, не задумываясь. Садитесь за руль или идёте привычной дорогой. Вы слушаете собеседника, и ваше лицо автоматически отражает эмоции, язык тела говорит то, о чём вы не думаете. Это всё оно. Дыхание, сердцебиение, мгновенная реакция на опасность, интуитивные озарения, внезапно всплывающие в памяти образы – его территория. Вы думаете, что живёте сознательной жизнью, но это лишь вершина айсберга. Основа, фундамент, сама суть – скрыта в тёмных, тёплых водах подсознания. И от того, что там плавает, зависит, поплывёт ли ваш айсберг к солнечным берегам или напорется на айсберг чужой программы.

Примеры из реальной жизни: люди, изменившие судьбу через мышление

Была девушка, назовём её Ева. Она жила в маленьком городе, работала на низкооплачиваемой работе и верила, что «большой успех – не для таких, как она». Это была программа, записанная в детстве. Однажды, отчаявшись, она стала делать странную вещь. Каждый вечер, перед сном, она представляла себе не просто другую жизнь, а чувствовала её. Она чувствовала вес дорогой ручки в руке, подписывая контракт. Слышала тихий гул уважительных голосов в своём кабинете. Чувствовала под ногами мягкий ковёр, видела вид из окна на панораму города. Она не просто мечтала. Она проживала это. С эмоциями. С благодарностью. Как будто это уже случилось. Её сознание кричало: «Бред! У тебя даже своего стула нет!». Но подсознание, получая чёткие, эмоционально окрашенные образы, начало работать. Через полгода её заметили на региональном конкурсе проектов. Потом была стажировка, о которой она и не мечтала. Потом – стремительный взлёт. Сейчас она руководитель отдела в международной компании. Она изменила не обстоятельства. Она изменила программу. И обстоятельства подстроились.

Разница между сознанием и подсознанием: функции и границы

Сознание – это критик, логик, скептик. Оно анализирует, сравнивает, сомневается. Оно живёт в настоящем времени: «здесь и сейчас». Его язык – слова, логические цепочки. Подсознание – это верный слуга, гениальный исполнитель, могущественный маг. Оно не анализирует, не критикует. Оно принимает на веру всё, что в него попадает, особенно если это подкреплено сильной эмоцией или многократным повторением. Оно живёт вне времени: для него

прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Его язык – образы, чувства, символы. Сознание решает ЧТО думать. Подсознание определяет КАК думать на глубинном, автоматическом уровне. Их граница – как берег реки. Сознание – это берег, твёрдый и стабильный. Подсознание – сама река, мощная, глубокая, несущая в себе всё, что упало с берега. Задача в том, чтобы не мусорить на берегу, а начать осознанно пускать по реке корабли с нужным грузом.

Почему вы уже используете подсознание – просто не замечаете этого

Вы боитесь публичных выступлений, и перед выходом на сцену у вас холодеют руки. Это сработала программа «опасность!». Вы влюбляетесь в «не тех» людей, с одним и тем же набором качеств. Это сработала программа «мой тип». Вы говорите «у меня никогда не будет денег» – и их действительно нет. Это сработала программа «я недостоин изобилия». Вы каждый раз находите оправдания, чтобы не начать новое дело. Это программа «боюсь неудачи». Вы используете подсознание постоянно. Каждую секунду. Но вы используете его как слепой, который нажимает кнопки на пульте, не видя, что на экране. Вы закладываете старые, искажённые программы, а потом удивляетесь, почему в вашей жизни снова и снова проигрывается один и тот же скучный, а иногда и болезненный фильм. Пора сесть в режиссёрское кресло. Взять пульт. И начать снимать шедевр.

КАК РАБОТАЕТ ВАШ ВНУТРЕННИЙ КОМПЬЮТЕР

Если представить наше сознание как оператора, который вводит команды, то подсознание – это сам компьютер. И у этого компьютера есть своя архитектура, свой язык программирования и свои, иногда очень жёсткие, законы работы. Не понимая их, вы похожи на человека, который стучит по системному блоку, надеясь, что внутри родится новая программа.

Подсознание как система автопилота: алгоритмы поведения

Вы научились водить машину. Сначала каждое движение было мучительным: сцепление, передача, газ, зеркала. Сознание работало на пределе. Но через месяц вы ехали, слушая музыку и думая о вчерашнем разговоре. Как так? Ваши повторяющиеся действия создали нейронные связи, которые объединились в устойчивую программу – навык вождения. Эта программа была скомпилирована и перемещена из «папки» сознания в «папку» подсознания, на автопилот. Теперь вам не нужно об этом думать. Так формируется всё: от манеры держать вилку до стратегий поведения в конфликтах. Ваш автопилот управляет 95% вашего дня. Вопрос только в том, кто и когда записал эти программы. Вы в осознанном возрасте? Или это сделали ваши родители, учителя, детские травмы, общество, пока вы были беззащитным «чистым листом»?

Входные данные: мысли, слова, образы, эмоции

Ваш внутренний компьютер постоянно получает информацию. Каждая мысль – это команда. Каждое сказанное или услышанное слово – это код. Каждый яркий образ, увиденный в жизни или в кино, – это установочный файл. Но самый мощный инструмент внедрения – это эмоция. Эмоция – это как администраторский пароль. Мысль, подкреплённая сильной эмоцией (особенно страхом, болью, восторгом, стыдом), проходит сразу вглубь, минуя все фильтры. Вспомните яркое воспоминание из детства. Вы помните его в деталях именно потому, что оно было окрашено сильным чувством. Так формируются самые прочные, часто ограничивающие установки. Ребёнок, которого при всех отругали за двойку (боль, стыд), может получить программу «я неудачник» или «высовываться опасно». И она будет управлять им сорок лет спустя на совещании, где он боится высказать блестящую идею.

Обработка информации: без критики, без фильтров

Это ключевой принцип. Подсознание не обладает чувством юмора. Оно не понимает сарказма. Оно воспринимает всё буквально. Сказали в сердцах «я тебя ненавижу» – оно записало: объект X вызывает реакцию «ненависть». Повторили сто раз «я толстая и неуклюжая» – оно

приняло это как истину и начало подстраивать под неё тело и поведение: замедлять метаболизм, создавать ощущение тяжести. Посмотрели триллер перед сном – оно получило установку «мир опасен» и всю ночь, пока вы спали, укрепляло ваши психосоматические блоки. Оно – идеальный, бездумный исполнитель. Его девиз: «Принято к исполнению». А вот что именно принято – это ваша ответственность.

Выходные данные: действия, события, реальность

Что посеешь в подсознании, то и пожнёшь в реальности. Программа «мир враждебен» выдаёт на выходе: скованность в общении, недоверие, притягивание агрессивных людей, мелкие конфликты. Программа «я достоин лучшего» выдаёт: прямую осанку, твёрдый взгляд, принятие правильных решений, притягивание возможностей. Ваша реальность – это распечатка, лог-файл работы ваших внутренних программ. Если вам не нравится то, что вы получаете, бесполезно рвать эту распечатку. Нужно идти вглубь и переписывать код. Вы не можете, сидя перед монитором (сознанием), изменить данные на жёстком диске (подсознании). Но вы можете дать ему новые, более мощные команды, которые перезапишут старые.

Ошибки в программировании: как формируются деструктивные установки

Большинство наших проблем – это не злой рок, а баги в программе. Рассмотрим на примере денег. Ребёнок слышит от уставших родителей: «Деньги не растут на деревьях», «Мы не миллионеры», «Хватит просить, у нас нет лишних». Что записывает подсознание? Деньги = дефицит, их тяжело добыть, их никогда не хватает, быть богатым = плохо (не как мы). Вырастает взрослый с программой «дефицита». Он может много работать, но деньги будут утекать сквозь пальцы. Он будет бояться больших сумм, подсознательно саботировать повышение. Потому что его глубинная программа не про изобилие, а про недостаток. И она сильнее всех сознательных желаний разбогатеть. Эти ошибки – вирусы разума. Их нужно находить и удалять антивирусом осознанности.

ЗАКОН МЫСЛИ: МЫ СОЗДАЁМ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Мысль – это не просто мимолётное явление в вашей голове. Это семя. Самый настоящий живой организм, обладающий колоссальной силой роста. Бросьте семя яблока в плодородную почву – вырастет яблоня. Бросьте семя мысли в плодородную почву подсознания – вырастет событие. Это не магия. Это фундаментальный закон энергии, который работает так же неотвратно, как закон гравитации. Вы можете не верить в гравитацию, но если шагнёте с крыши, последствия будут неизбежны. Так и с мыслями.

Мысль – это энергия, а энергия притягивает подобное

Всё во Вселенной – вибрация, энергия разной частоты. Ваша мысль – это тоже энергетический импульс, волна определённой частоты. Как работает радио? Вы настраиваете приёмник на частоту 101.0 FM и ловите определённую программу. Ваше подсознание – это идеальный приёмник и передатчик одновременно. Думая постоянно о долгах, вы транслируете частоту «недостатка, тревоги, ограничения». И Вселенная (как гигантское радио), отвечает вам созвучием: вы притягиваете ситуации, которые подтверждают ваш страх – новые счета, поломки, отказы. Вы думаете: «Вот, я же знал! Мир против меня». А мир просто вернул вам вашу же мелодию, сыгранную в унисон. Думая об изобилии, благодарности, возможностях, вы настраиваетесь на другую частоту. И начинаете замечать предложения, полезных людей, неожиданные решения. Они были вокруг всегда. Но ваш «приёмник» был настроен на другую волну, и вы их просто не «слышали».

Принцип резонанса: почему позитив притягивает позитив

Представьте два камертона, настроенных на одну ноту. Если ударить по одному, второй начнёт вибрировать и звучать в ответ, хотя его никто не трогал. Это резонанс. Ваше эмоциональное состояние – это и есть ваш «камертон». Состояние радости, уверенности, любви –

это высокая, светлая частота. И она неизбежно притягивает из пространства события, людей и обстоятельства, которые вибрируют на той же высокой частоте. Вы улыбаетесь миру – мир улыбается вам. Это не поэтическая метафора, а физика процессов. Вы в депрессии, раздражены, обижены – ваш камертон звучит низко и глухо. И резонирует с такими же низкими событиями: хамством в очереди, пробками, холодным дождём. Мир не злой. Он зеркальный. Он показывает вам вас же, отражённого в событиях. Хотите изменить картинку – меняйте объект перед зеркалом. Меняйте тон своих мыслей.

Кейс: как страх болезни может вызвать болезнь

Анна с детства боялась рака. Её бабушка умерла от него, и в семье часто говорили об этом шёпотом, как о самом страшном приговоре. Анна выросла, но программа «рак – это ужасно, он где-то подстерегает» сидела в ней. Она читала все статьи о симптомах, проверяла себя, жила в тревоге. Её мысли постоянно крутились вокруг темы болезни, окрашенные сильнейшей эмоцией страха. Что транслировало её подсознание во внешний мир? Программу слабости, уязвимости, ожидания удара. Энергия страха – это энергия сжатия, блокировки. Через несколько лет у неё обнаружили доброкачественную опухоль. Сознание сказало: «Я же знала!». Но знала-то она именно это. Она годами визуализировала, лелеяла и подпитывала энергией страха тот самый сценарий. Её тело, управляемое подсознанием, материализовало её глубочайшую уверенность. После работы с психологом, сменив программу страха на программу здоровья и доверия к телу, опухоль перестала расти, а потом и рассосалась. Тело выполнило новую команду.

Эффект самосбывающегося пророчества в повседневной жизни

Вы идёте на важное собеседование и думаете: «Я провалюсь. Они увидят, что я не дотягиваю». Эта мысль, подкреплённая страхом, даёт команду подсознанию. Оно, как верный слуга, начинает воплощать ваш сценарий. Вы невольно принимаете закрытую позу, голос звучит неуверенно, вы пропускаете острые вопросы, потому что мозг, получивший установку «провал», блокирует творческие возможности. Интервьюер считывает вашу неуверенность (вашу же транслируемую частоту) и... отказывает вам. Пророчество сбылось. А теперь другой сценарий. Вы идёте с мыслью: «Я интересный специалист. Это возможность для диалога, чтобы понять, подходим ли мы друг другу». Подсознание получает команду «диалог, поиск, уверенность». Вы улыбаетесь, смотрите в глаза, ваши ответы полны и спокойны. Даже если вам откажут, это будет другой, достойный отказ. А часто – не откажут. Потому что вы транслировали другую реальность. И мир её отразил.

Как перестать быть жертвой мыслей и начать быть их создателем

Первый шаг – осознание. Начните ловить свои автоматические мысли. Как только поймали негативную («опоздаю», «не справлюсь», «он меня не уважает»), мысленно скажите «Стоп!». Это вы – хозяин, а мысль – назойливая муха. Вы можете её отогнать. Второй шаг – замещение. Немедленно замените её на противоположную, пусть сначала и не веря в неё. «Я успею. Я справлюсь. Я достоин уважения». Третий шаг – подкрепление образом и чувством. Представьте себе ярко и детально, как вы успеваете, справляетесь, чувствуете уважение. Почувствуйте облегчение, радость, гордость. Так вы даёте подсознанию новую, более сильную команду. Вы не жертва хаотичного мысленного потока. Вы – дирижёр своего внутреннего оркестра. Сначала будет трудно, инструменты будут фальшивить. Но с каждой репетицией музыка будет становиться гармоничнее, а ваша жизнь – мелодичнее.

АФФИРМАЦИИ: ЯЗЫК ПОДСОЗНАНИЯ

Слова – это проводники силы. Они могут ранить, как нож, или исцелять, как бальзам. Но чаще всего они работают как тихие, незаметные программисты, пишущие код вашей судьбы в фоновом режиме. Аффирмация – это не просто «позитивная мантра». Это сознательно

выбранное слово-приказ, фраза-установка, которую вы, как хозяин, вводите в систему, чтобы переписать старый, вредоносный код. Это прямой разговор с подсознанием на его языке: языке повторения, простоты и веры.

Что такое аффирмации и почему они работают

Аффирмация (от лат. affirmatio – подтверждение) – это краткое, утвердительное предложение, сформулированное в настоящем времени, как будто желаемое уже осуществилось. «Я здоров и полон энергии». «Деньги приходят ко мне легко и в изобилии». «Я любим и люблю». Почему это работает? Помните, подсознание не отличает реальность от яркой, эмоционально окрашенной мысли. Когда вы повторяете аффирмацию, вы делаете две вещи. Во-первых, вы прерываете старый, негативный внутренний диалог («я устал», «денег нет», «меня никто не любит»). Вы ставите шлагбаум на пути вредной программы. Во-вторых, вы предлагаете новую, альтернативную версию реальности. Сначала подсознание может сопротивляться: «Не верю!». Но благодаря пластичности мозга, благодаря нейрогенезу, многократное повторение создаёт новые нейронные связи. Старая тропа зарастает, новая – протоптывается. Вы буквально строите в своём мозге дорогу к желаемому состоянию.

Правила составления эффективных аффирмаций

1. Только настоящее время. Не «я буду богатым», а «я богат». Подсознание живёт сейчас. Будущее для него – абстракция. Дайте ему факт.

2. Только утверждение. Без частицы «не». Подсознание её игнорирует. «Я не боюсь» = программа «я боюсь». Говорите «я уверен в себе», «я спокоен».

3. Краткость и ясность. Фраза должна быть простой для запоминания и повторения. «Мой доход постоянно растёт».

4. Эмоциональная окраска. Произносите аффирмацию не как робот, а с чувством. С верой, радостью, благодарностью. Эмоция – пароль для доступа вглубь.

5. Личная ответственность. Начинайте с «Я». Это ваша программа. «Меня любят» – пассивно. «Я достоин любви и принимаю её» – активно и мощно.

6. Реалистичность для вас. Если сказать «у меня миллион долларов», а внутри всё кричит «враньё!», сопротивление будет сильным. Начните с чего-то более принимаемого: «Я открыт для больших денег. Мои финансы улучшаются с каждым днём».

Примеры: от «я беден» к «я притягиваю богатство»

· Старая программа: «Денег никогда не хватает».

· Аффирмация: «Изобилие – моё естественное состояние. Деньги притекают ко мне из разных источников».

· Старая программа: «У меня слабое здоровье».

· Аффирмация: «Моё тело здорово, мощно и полно жизненных сил. Каждая клетка моя обновляется и исцеляется».

· Старая программа: «Я невезучий в отношениях».

· Аффирмация: «Я излучаю любовь и гармонию и притягиваю в свою жизнь идеального партнёра».

· Старая программа: «Я боюсь выступать публично».

· Аффирмация: «Я уверенный оратор. Мои мысли ясны, а слова льются легко и убедительно».

Как использовать аффирмации утром и перед сном

Утро – время установки курса на день. Сразу после пробуждения, пока сознание ещё не включило своего внутреннего критика, произнесите 5-7 своих ключевых аффирмаций. Сделайте это вслух, глядя себе в глаза в зеркало. Улыбайтесь. Это программирует весь ваш день на нужной волне. Вечер – золотое время для внедрения. В состоянии дремоты, перед самым засыпанием, подсознание максимально открыто и восприимчиво. Повторите аффирмации спокойно, монотонно, как колыбельную. Можно записать их на диктофон и слушать с закрытыми

глазами. Так новая программа будет внедряться в глубинные структуры мозга всю ночь, пока вы спите. Это подобно тому, как садовник поливает семена на рассвете и на закате – в самое благодатное время.

Почему повторение – ключ к внедрению новой программы

Однажды сказанное слово – гость. Повторённое сто раз – хозяин. Ваше подсознание консервативно. Оно держится за старые программы, потому что они – знакомая, проверенная территория. Даже если территория – это болото, оно своё. Чтобы построить на этом месте дворец, нужно время. Повторение – это молоток и гвозди, с помощью которых вы возводите новое здание. Недостаточно один раз решить «я уверен в себе». Нужно забивать эту мысль, этот образ, это чувство снова и снова, пока старая нейронная дорожка «я сомневаюсь» не зарастет, а новая не станет скоростным шоссе. Не ждите мгновенных чудес после дня повторений. Дайте себе 21 день – минимальный срок для формирования новой привычки на физиологическом уровне. Повторяйте. Даже если кажется, что ничего не меняется. Меняется всё. На клеточном уровне. Скоро это проявится и на уровне событий.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: СОЗДАНИЕ ОБРАЗА УСПЕХА

Если аффирмации – это слова-команды, то визуализация – это полнометражный фильм, который вы снимаете для своего подсознания. Оно мыслит образами. Покажите ему картинку – и оно поймёт быстрее, чем после тысячи слов. Визуализация – это искусство целенаправленного воображения, проживания желаемого будущего в настоящем моменте так ярко, что подсознание принимает это за реальность и начинает прокладывать путь к её материализации.

Почему образ сильнее слова

Закройте глаза и представьте лимон. Ярко-жёлтый, сочный. Вы его режете, и капли сока брызгают в воздух. Вы подносите дольку ко рту и надкусываете... Что произошло? У большинства людей выделится слюна. Ваше тело отреагировало на мысленный образ, как на реальный стимул. Вот сила воображения. Подсознание напрямую связано с вашей вегетативной нервной системой, управляющей органами. Образ здоровья может запустить процессы самоисцеления. Образ опасности – выброс адреналина. Когда вы визуализируете успех, вы не просто фантазируете. Вы запускаете в своём теле и психике реальные биохимические и нейронные процессы, соответствующие этому успеху. Вы как бы «обманываете» систему, заставляя её поверить, что цель уже достигнута. И система начинает подстраивать под эту «новую реальность» ваше поведение, решения и даже внешние обстоятельства.

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.