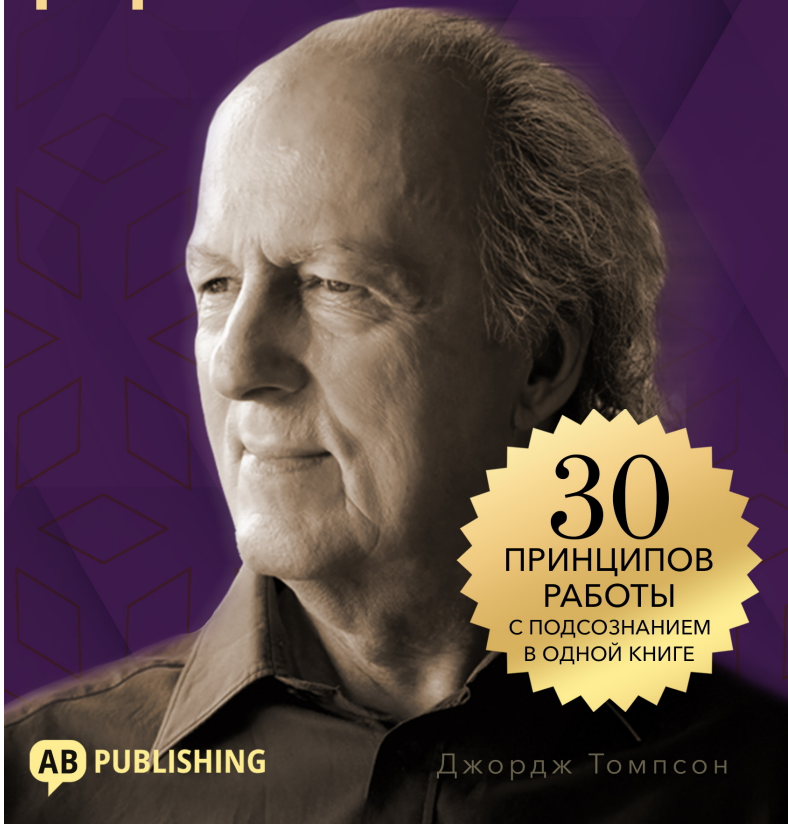


ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА Джон Кехо



30

ПРИНЦИПОВ
РАБОТЫ

С ПОДСОЗНАНИЕМ
В ОДНОЙ КНИГЕ

AB PUBLISHING

Джордж Томпсон

Джордж Дж. Томпсон
Джон Кехо. Золотые правила.
30 принципов работы с
подсознанием в одной книге
Серия «Золотые правила»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73913152

*Джон Кехо. Золотые правила. 30 принципов работы с подсознанием в одной книге/ Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 2026
ISBN 979-8-89489-460-7*

Аннотация

30 правил Джона Кехо для управления подсознанием и изменения жизни

Вы просыпаетесь уставшими и засыпаете без сил. Хотите перемен, но на них нет ни времени, ни энергии. Годы проходят, а вы остаетесь на том же месте.

Джон Кехо, автор мировых бестселлеров о подсознании, открыл главный принцип: ваша жизнь сейчас – это точное отражение ваших привычных мыслей. Вы постоянно повторяете себе, что денег всегда не хватает, что вы недостаточно хороши, что перемены опасны. Эти установки работают на автопилоте

и влияют на каждое ваше решение. То, что вы думаете о себе внутри, определяет вашу жизнь снаружи.

Три года Кехо провел в уединении в лесу, изучая работу подсознания и разрабатывая практические техники. В этой книге собраны тридцать самых важных правил из его учения. Здесь только конкретные методы с пошаговыми инструкциями. Вы сможете применять их сразу и увидите первые изменения уже в первую неделю регулярной практики.

Тридцать правил Джона Кехо дадут вам то, что вы искали годами: способность управлять своей жизнью через работу с подсознанием. Вы перестанете быть заложником обстоятельств и начнете создавать реальность, которую хотите.

Содержание

Введение	6
Правило первое. Начните осознанно формировать свои мысли и убеждения	8
Правило второе. Наполняйте образы эмоциями, чтобы они стали реальностью	14
Правило третье. Повторяя утверждения ежедневно, вы перепрограммируете подсознание	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Джордж Томпсон Джон Кехо. Золотые правила. 30 принципов работы с подсознанием в одной книге

Издается в авторской редакции



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Джон Кехо – человек, который изменил жизни миллионов людей по всему миру. Его книги переведены на десятки языков, а методика работы с разумом стала фундаментом для тех, кто стремится к успеху, здоровью и истинному счастью.

Но кем был Кехо в начале своего пути? Человеком, который решился на беспрецедентный эксперимент, чтобы найти ответы на главные вопросы бытия. Он ушёл в леса Британской Колумбии, жил в простой хижине вдали от цивилизации и три года посвятил изучению скрытых возможностей человеческого мозга. В полном уединении, без посторонней помощи, он проверял силу мысли на собственной практике.

Всё изменилось, когда он открыл законы работы подсознания – ту невидимую энергию, которая живёт внутри каждого из нас и работает круглые сутки, создавая нашу реальность. Применяя эти принципы, Кехо полностью трансформировал свою жизнь. Из лесного затворника он стал одним из самых влиятельных учителей современности, обрёл успех, признание и помог миллионам людей сделать то же самое.

Эта же сила доступна и вам. Прямо сейчас.

Кехо посвятил десятилетия обучению людей по всему миру. Вам не придётся тратить годы на поиски и самостоятельные эксперименты. Мы отобрали для вас тридцать самых

главных, самых мощных, самых практичных правил. Квинт-эссенция его учения в одной книге, которую вы можете изучать и применять в любое удобное время.

Эти правила помогут вам перепрограммировать подсознание, обрести финансовую свободу, восстановить здоровье и построить жизнь, наполненную смыслом и радостью.

Вы можете пройти тот же путь, что и Кехо – от неизвестности к триумфу, от ограничений к безграничным возможностям. Инструменты перед вами.

Всё, что требуется – начать применять эти правила. Не просто читать, а действовать.

Ваша трансформация начинается прямо сейчас.

Правило первое. Начните осознанно формировать свои мысли и убеждения

Правило

Ваше подсознание материализует то, о чём вы постоянно думаете. Вы создаёте свою реальность силой мысли.

Большинство людей проживают всю жизнь, не понимая простой истины: существует невидимая сила внутри вас, которая работает круглые сутки, создавая вашу реальность. Эта сила – ваше подсознание. Оно не отдыхает, не делает перерывов, не уходит в отпуск. Каждую секунду оно берёт ваши мысли, убеждения и образы – и превращает их в физическую реальность.

Люди верят, что жизнь просто случается с ними: одним везёт, другим нет, кому-то достаётся успех, а кому-то приходится довольствоваться малым. Это фундаментальное заблуждение. Не обстоятельства формируют вас, а вы формируете обстоятельства своим мышлением.

Проблема в том, что большинство думают о том, чего боятся, вместо того чтобы думать о том, чего хотят. Они прокручивают катастрофические сценарии, жалуются на проблемы, фокусируются на недостатках. И потом удивляются, почему жизнь полна именно того, о чём они так настойчиво

размышляли.

Почему это работает

Ваше подсознание подобно плодородной земле. Земля не спрашивает садовника, хорошие семена он сажает или плохие. Она просто берёт то, что ей дают, и выращивает из этого растение. Посадите семена помидоров – вырастут помидоры. Посадите семена сорняков – вырастут сорняки.

Подсознание работает точно так же. Оно не оценивает качество ваших мыслей, не критикует их и не отказывается их выполнять. Оно нейтрально. Оно просто берёт то, что вы постоянно думаете, и начинает материализовывать это в вашей жизни.

Представьте ваш разум как айсберг. Та часть, которая видна над водой, – это ваше сознательное мышление. Но под водой скрывается огромная масса льда, в десятки раз превосходящая видимую часть. Это ваше подсознание, и именно оно определяет девяносто процентов того, что происходит в вашей жизни.

Подсознание не различает реальность и воображение. Когда вы думаете о чём-то с достаточной яркостью и убеждёностью, для подсознания это становится реальностью. Для него мысль о богатстве так же реальна, как и реальное богатство, если вы думаете об этом с достаточной эмоциональной интенсивностью.

Спортсмены используют этот принцип десятилетиями: олимпийские чемпионы мысленно проходят свои выступле-

ния сотни раз до соревнований, и их мозг записывает эти «тренировки» так же, как реальные.

Представьте себе два человека, стоящих на одной и той же улице. Один из них думает: «Мир опасен, люди злые, мне никто не поможет». Другой думает: «Мир полон добрых людей, возможности везде, жизнь поддерживает меня». И что удивительно – оба окажутся правы. Первый будет постоянно сталкиваться с проблемами, недоброжелательностью, закрытыми дверями.

Второй будет встречать помощь, открытые возможности, удачные совпадения.

Почему? Потому что подсознание каждого из них работает как радар, улавливая именно то, во что они верят.

Это не мистика и не теория положительного мышления. Это нейрофизиология. Ваш мозг ежесекундно обрабатывает миллионы сигналов, но осознаёте вы лишь ничтожную часть информации. Подсознание фильтрует реальность через призму ваших убеждений, показывая вам именно то, что соответствует вашей внутренней картине мира.

Если вы запрограммированы на неудачу – вы будете замечать неудачи и упускать возможности. Если вы запрограммированы на успех – вы будете видеть шансы там, где другие видят препятствия.

Что делать и как применять

1. Осознайте свои доминирующие мысли. В течение недели отслеживайте, о чём вы думаете чаще всего. Записывайте

повторяющиеся мысли, особенно негативные или ограничивающие. О чём вы размышляете? О проблемах или о решениях? О страхах или о мечтах? Это ваши текущие программы подсознания.

2. Выявите ограничивающие убеждения. Спросите себя: во что я верю о деньгах, отношениях, здоровье, успехе? Запишите всё, что приходит в голову. Часто самые сильные убеждения сидят глубоко и кажутся «просто фактами», хотя это всего лишь программы.

3. Выберите одну сферу жизни для изменения. Не пытайтесь изменить всё сразу. Выберите что-то одно: здоровье, финансы, отношения, карьеру. Возьмите одно ограничивающее убеждение из этой сферы и замените его на противоположное. Например, «У меня никогда не бывает денег» замените на «Деньги легко приходят в мою жизнь».

4. Создайте чёткий ментальный образ желаемого результата. Не общие слова вроде «хочу быть богатым», а конкретную картину: как вы выглядите, что чувствуете, что делаете, когда достигли этого. Запишите в деталях, какую жизнь вы хотите. Не ограничивайте себя «реальностью» – пишите то, что хотите, а не то, что кажется возможным.

5. Проводите пять-десять минут утром и вечером, погружаясь в этот образ. Представляйте желаемое как уже свершившееся. Чувствуйте радость и благодарность за это. Читайте описание своей желаемой жизни каждый день. Чем ярче образ и сильнее эмоция, тем быстрее подсознание начнёт

работать.

6. Ловите и заменяйте негативные мысли. Каждый раз, когда обнаруживаете себя размышляющим о нежелательном, останавливайтесь и сознательно переключайтесь на желаемое. Не боритесь с негативом, просто переключайтесь. Это как менять канал на телевизоре. Поначалу это требует усилий, но через несколько недель станет автоматическим.

Главная ошибка

Люди думают, что пяти минут позитивного мышления утром достаточно, чтобы компенсировать шестнадцать часов негативного внутреннего диалога в течение дня. Это не работает. Подсознание реагирует на доминирующие, постоянные мысли, а не на редкие всплески позитива.

Люди пытаются изменить внешние обстоятельства, не меняя внутренние убеждения. Они хотят больше денег, но продолжают думать, как бедный человек. Хотят любви, но убеждены, что недостойны её. Хотят успеха, но боятся провала. Изменения всегда начинаются изнутри.

Вторая ошибка – механическое повторение позитивных мыслей без эмоционального вовлечения. Подсознание реагирует на эмоционально заряженные образы. Если вы повторяете «я богат», но при этом чувствуете страх бедности, подсознание материализует страх, а не слова.

Итог

Вы не жертва обстоятельств. Вы творец своей реальности. Ваше подсознание – послушный слуга, который создаёт

то, о чём вы постоянно думаете. Оно не может не работать. Вопрос только в том, что вы ему заказываете. Каждая ваша мысль – это семя, которое прорастёт в вашей жизни.

Начните прямо сейчас сознательно контролировать свои мысли. Думайте о желаемом, а не о нежелательном. Измените свои мысли – и увидите, как изменится мир вокруг. Это первый и самый важный шаг к трансформации вашей жизни. Без этого все остальные правила бесполезны.

Правило второе. Наполняйте образы эмоциями, чтобы они стали реальностью

Правило

Ваше подсознание не различает реальный опыт и ярко представленный образ. Визуализация программирует мозг на достижение цели.

Визуализация – это не простое воображение и не бессистемные фантазии. Это целенаправленная работа с подсознанием – техника, которую используют олимпийские чемпионы, успешные предприниматели и люди, добившиеся выдающихся результатов в самых разных сферах. Это один из самых мощных инструментов воплощения целей, потому что он активирует те же нейронные механизмы, что и реальный опыт.

Большинство людей думают, что визуализация – это приятное, но бесполезное занятие. Они ошибаются. То, что происходит в вашем воображении, для мозга так же реально, как и физический опыт. Это не философия, это нейробиология.

Почему это работает

Когда вы ярко представляете что-то в своём воображении, ваш мозг не различает, происходит это на самом деле или только в голове. Нейроны активируются так же, как при ре-

альном переживании.

Если вы представляете, как едите лимон, у вас начнётся слюноотделение. Если визуализируете успешное выступление, ваше тело и психика готовятся к нему так, словно вы уже выступали сотни раз. Подсознание записывает эти образы как реальность и начинает выстраивать путь к их воплощению.

Олимпийские спортсмены десятилетиями используют мысленные тренировки. Лыжники проходят трассу в воображении сотни раз до соревнования, гимнасты мысленно выполняют упражнения, баскетболисты «видят», как мяч попадает в кольцо.

Исследования показали, что мысленная тренировка может давать эффект, сопоставимый с физической тренировкой. Почему? Потому что для мозга нет разницы между реальным и воображаемым действием: в обоих случаях он формирует нейронные связи.

Представьте ваш мозг как компьютер, а визуализацию – как программирование. Каждый раз, когда вы ярко представляете желаемый результат, вы пишете код, по которому будет работать ваша жизнь. Подсознание не спрашивает, реально это или выдумка. Оно просто берёт яркий, эмоционально заряженный образ и начинает работать над его воплощением.

Визуализация программирует ваше подсознание на достижение цели. Когда вы регулярно и ярко представляете же-

лаемое, подсознание начинает воспринимать это как задачу, которую нужно выполнить.

В результате ваше внимание естественным образом настраивается на цель. Вы начинаете замечать в окружающей жизни всё, что с ней связано: возможности, подсказки, нужных людей. То, что раньше проходило мимо, становится заметным. Вы всё чаще оказываетесь в нужное время в нужном месте.

Никому неизвестный актёр без денег и связей каждый вечер садился в машину и поднимался на холмы над Лос-Анджелесом. Внизу мерцал город, полный возможностей, а у него – лишь мечта и полная неопределённость.

Он закрывал глаза и представлял другую жизнь. Как режиссёры предлагают ему роли. Как его ценят, уважают, как зрители узнают его имя. Он проживал эти сцены снова и снова, словно это уже происходило.

Он даже выписал себе чек на десять миллионов долларов – за актёрские услуги. Хранил его в кошельке и представлял, что однажды такие гонорары станут для него реальностью. Это не было разовой фантазией. Он возвращался к этим образам постоянно, несмотря на отказы и сомнения.

Прошли годы. Этот актёр продолжал работать, пробовать, ошибаться и не сдаваться. И однажды он действительно получил гонорар около десяти миллионов долларов за роль в фильме.

Этого актёра звали Джим Керри.

Совпадение это или результат работы с мышлением – каждый решает сам. Но сам Керри не раз говорил: визуализация помогала ему удерживать фокус, веру и внутреннюю готовность к успеху.

И здесь важно понять главное: визуализация – это не волшебная палочка и не разовое упражнение. Это ежедневная практика, дисциплина и внутренняя работа, которые постепенно меняют мышление, решения и траекторию жизни.

Нужно визуализировать регулярно, минимум тридцать-сорок дней без перерывов, чтобы новый образ записался в подсознание. Желательно превратить это в привычку на всю жизнь.

Второй важный момент – эмоции. Недостаточно просто представить картинку. Важно чувствовать. Во время визуализации погружайтесь в те эмоции, которые вы испытали бы, если бы желаемое уже стало реальностью.

Радость, благодарность, гордость, восторг – всё это усиливает эффект в десятки раз. Эмоция – это язык, который подсознание понимает лучше всего. Без эмоций визуализация превращается в пустое фантазирование.

Что делать и как применять

1. Определите, что хотите визуализировать. Выберите одну конкретную цель. Не пытайтесь охватить всё сразу. Лучше сосредоточиться на чём-то одном и довести до результата. Чем конкретнее цель, тем мощнее визуализация.
2. Создайте яркий мысленный образ. Представьте желае-

мое максимально детально. Если это новый дом – «увидьте» каждую комнату, почувствуйте текстуру мебели, услышьте звуки. Если это успешный проект – представьте, как вы его презентуете, как люди реагируют, что вы чувствуете. Чем детальнее образ, тем мощнее эффект. Задействуйте все пять чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус.

3. Добавьте эмоции. Погрузитесь в чувства, которые испытывали бы, если бы цель уже была достигнута. Не просто представляйте – переживайте. Улыбайтесь, ощущайте радость, благодарность, гордость. Эмоция – это топливо для визуализации. Без эмоций образ мёртв. С эмоциями он оживает и начинает материализоваться.

4. Практикуйте ежедневно. Выделите десять минут утром и десять вечером. Утром – чтобы зарядить день нужной энергией, вечером – чтобы записать образ в подсознание перед сном, когда мозг наиболее восприимчив. Регулярность важнее длительности. Лучше десять минут каждый день, чем час раз в неделю.

5. Используйте первое лицо и настоящее время. Визуализируйте так, словно это происходит с вами прямо сейчас. Не «когда-нибудь у меня будет», а «у меня есть». Не «я увижу», а «я вижу». Подсознание реагирует на настоящее время. Для него «будущее» не существует. Существует только «сейчас».

6. Создайте ритуал визуализации. Выберите спокойное место, примите удобную позу, включите расслабляющую музыку, если это помогает. Постоянство места и времени уси-

ливают эффект и превращает практику в автоматическую привычку. Мозг начинает ассоциировать это место и время с глубокой работой подсознания.

Главная ошибка

Люди визуализируют пару раз, не видят моментального результата и бросают. Или визуализируют механически, без эмоций, словно зубрят скучный текст. Или представляют желаемое, но тут же думают: «Да это всё ерунда, у меня не получится». Такая визуализация не работает. Это как пытаться завести машину, одновременно нажимая на газ и тормоз.

Вторая ошибка – визуализировать с сомнением. Если вы представляете успех, но внутри думаете «это невозможно», подсознание получает противоречивый сигнал и не знает, что выполнять. Визуализация требует внутренней согласованности.

Итог

Визуализация – это не магия, это технология работы с мозгом. Ваше подсознание создаёт то, что вы ярко и эмоционально представляете. Десять минут утром и десять вечером – и через месяц вы заметите изменения.

Через три месяца вы не узнаете свою жизнь. Это второй ключ к трансформации реальности. Первое правило научило вас контролировать мысли, второе учит программировать подсознание через образы. Начните сегодня.

Правило третье. Повторяя утверждения ежедневно, вы перепрограммируете подсознание

Правило

Ваше подсознание программируется повторением. Аффирмации – это инструмент сознательной записи новых убеждений.

Аффирмации – это короткие позитивные утверждения, которые вы повторяете снова и снова, чтобы записать новую программу в подсознание. Это не самовнушение в примитивном смысле и не попытка обмануть себя. Это целенаправленная работа с механизмом, который формирует вашу реальность. Это один из самых простых и при этом невероятно мощных инструментов изменения жизни.

Большинство людей не понимают, что их текущая жизнь – результат тех убеждений, которые записаны в подсознании. И что эти убеждения попали туда не случайно. Они записались через простое повторение. Если родители постоянно говорили вам «денег всегда не хватает» – это записалось. Если учителя твердили «у тебя нет способностей к математике» – это стало вашей программой. Если вы сами годами думали «мне никогда не везёт» – подсознание приняло это как инструкцию.

Проблема в том, что большинство этих программ вы получили неосознанно. Вы не выбирали их. Они достались вам от окружения, от опыта, от случайных слов, услышанных в детстве. И теперь они управляют вашей жизнью. Хорошая новость: тем же способом можно записать любые новые убеждения. Сознательно. Целенаправленно.

Почему это работает: Ваше подсознание программируется простым повторением одних и тех же мыслей. Это не мистика – это механика работы мозга. Когда вы повторяете аффирмацию, вы создаёте новый нейронный путь в мозге.

Сначала он слабый, и старые пути сильнее. Но с каждым повторением новый путь укрепляется, а старый ослабевает. Через некоторое время новая программа становится доминирующей.

Это похоже на протаптывание тропинки в лесу: сначала идти трудно, заросли густые, каждый шаг даётся с усилием. Но чем чаще проходишь одним и тем же путём – тем легче становится. Трава вытаптывается, земля уплотняется, появляется чёткая дорожка. А старая тропинка, которой вы перестали пользоваться, постепенно зарастает.

Подсознание не различает, правда ли то, что вы ему говорите. Оно просто принимает информацию, которая повторяется достаточно часто. Это нейтральный механизм. Земля не спрашивает, хорошие семена вы сажаете или плохие – она выращивает то, что посадили.

Подсознание работает так же. Оно не оценивает, верны ли

ваши мысли. Оно просто записывает то, что повторяется.

Вы можете не верить в аффирмацию сейчас – это нормально и даже не важно. Важно повторять. Ваш мозг и подсознание сами знают, как реагировать. Через некоторое время сопротивление исчезнет, и новое убеждение станет частью вас. Невозможно одновременно удерживать в голове две мысли. Поэтому многократное повторение положительной мысли вытесняет старое негативное убеждение и в конце концов записывается в подсознание.

Представьте ваш мозг как сад: либо вы сами сажаете там нужные растения, либо там растут сорняки. Аффирмации – это семена, которые вы сознательно высаживаете в свой внутренний сад. Без вашего вмешательства там будет расти то, что принесёт ветер: случайные страхи, чужие убеждения, негативные установки. С вашим вмешательством там вырастет то, что вы выберете.

В начале двадцатого века французский психолог Эмиль Куе работал с пациентами, используя метод аффирмаций. Его знаменитая фраза: «С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях» – стала основой так называемого метода сознательного самовнушения и помогла тысячам людей.

Куе просил пациентов повторять это утверждение двадцать раз утром и двадцать раз вечером, в спокойном и расслабленном состоянии. Он наблюдал поразительные результаты: люди быстрее восстанавливались, эмоциональное со-

стояние улучшалось, уходили симптомы депрессии, менялось общее качество жизни.

По мнению Куге, здесь не было никакой мистики – лишь систематическое воздействие на подсознание через регулярное повторение, которое со временем меняет внутренние установки и реакции человека.

Важно понимать, что аффирмации работают не сразу. Это не заклинание, после которого жизнь мгновенно меняется. Это постепенное перепрограммирование, которое требует времени и регулярности.

Работать с одной аффирмацией нужно минимум тридцать дней подряд, повторяя её многократно в течение дня. Только тогда она проникает достаточно глубоко и становится новым убеждением.

Что делать и как применять

1. Определите, что хотите изменить. Выявите одно ограничивающее убеждение, которое мешает вам больше всего. Например: «У меня нет денег», «Я не умею общаться», «Мне всегда не везёт». Будьте честны с собой. Какая мысль крутится в голове постоянно и портит вам жизнь?

2. Делайте аффирмации короткими и ёмкими. Одно предложение, желательно всего несколько слов. Чем проще – тем лучше запоминается и повторяется. «Я уверен в себе», «Деньги приходят легко», «Я достоин любви». Не создавайте длинные сложные конструкции – подсознание любит простоту.

3. Повторяйте многократно каждый день. Минимум двадцать раз утром сразу после пробуждения и двадцать раз вечером перед сном. Можно больше. Повторяйте вслух или про себя, с чувством и убеждённостью. Утром – потому что мозг только проснулся и особенно восприимчив. Вечером – потому что перед сном информация записывается в долговременную память.

4. Ловите негативные мысли и заменяйте немедленно. Как только заметили, что прокручиваете в голове старую негативную мысль – сразу две минуты повторяйте противоположную аффирмацию. Это разрушает старую программу и укрепляет новую. Не боритесь со старой мыслью, просто вытесняйте её новой.

5. Записывайте аффирмации. Каждое утро или вечер переписывайте свою главную аффирмацию десять-пятнадцать раз от руки. Это дополнительно закрепляет её в подсознании через моторную память. Когда вы пишете, задействуются другие участки мозга, и запись происходит глубже.

6. Используйте аффирмации перед важными событиями. Перед встречей, переговорами, выступлением повторите нужную аффирмацию двадцать-тридцать раз. Это настроит подсознание на успех. Спортсмены делают это перед соревнованиями, актёры – перед выходом на сцену.

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.