

Я давно занимаюсь по книгам Антона Могучего и сам не раз замечал, что при выполнении заданий вхожу в состояние, близкое к медитативному. В эти моменты приходит чувство, что я держу в руках ниточки, управляющие моей жизнью, и могу тянуть за те, за которые необходимо в данный момент для нужных мне перемен. Оказывается, я мыслил в правильном направлении! Отлично, теперь, при помощи этой книги, буду использовать эти возможности уже осознанно!

**К. Н., программист
Санкт-Петербург**

Интересуюсь скрытыми возможностями нашего организма и изучила уже много книг по теме, применяла методики Кехо и Диспензы и получала результат. Очень рада, что и в русскоязычной среде появляются такие исследователи — книги на родном языке всегда воспринимаются нашим сознанием и подсознанием лучше, чем переводы, в этом я уже убедилась, начав заниматься по новому тренажеру Могучего.

**Ирина П., преподаватель
Калининград**

«Да, это работает! Подход Могучего, считаю, более практичен и эффективен, чем методики Кехо и Диспензы!

**Ольга Б., психолог
Нижний Новгород**

Новая книга Могучего — это просто взрыв мозга! В хорошем смысле! Мозг буквально выходит на новый уровень мышления, восприятия, взаимодействия с реальностью, наполняется новой энергией. И самое удивительное — ты чувствуешь себя в силах этой энергией управлять!

**Александр Д., врач
Москва**

Меня всегда интересовали такие разработки на стыке наук: голографическая модель Вселенной, предложенная физиками, дает объяснения множеству удивительных явлений в области психологии, нейропсихологии, нейробиологии. То, что еще вчера казалось фантастикой, — сегодня наша реальность, и замечательно, что мы уже сейчас можем применять на практике эти открытия и менять свою жизнь.

**Всеволод, студент
Астрахань**

Антон Могучий

Тайная сила ПОДСОЗНАНИЯ

Как, тренируя
интеллект,
получить доступ
к удивительным
возможностям
психики

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
М74

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Могучий, Антон.

М74 Тайная сила подсознания. Как, тренируя интеллект, получить доступ к удивительным возможностям психики / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 320 с. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-136374-1

Реально ли это: «притягивать» к себе благоприятные возможности и счастливые случайности? Видеть, как меняется ваша жизнь, как будто сама Вселенная способствует исполнению ваших желаний...

«Да, это реально, если вы научились управлять своим подсознанием», — уверен Антон Могучий, исследователь ресурсов нашего мозга.

Почему это возможно? Как быстро получить доступ к подсознанию? Как научиться управлять им и воплощать желания в жизнь?

Перед вами — необычная книга. Это книга-тренинг, она предлагает практики, которые пробуждают подсознание и заставляют его работать для вашей пользы!

Приглашаем и вас, читатель, принять участие в удивительном эксперименте, который даст вам возможность менять свою жизнь так, как вам хочется!

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books/

facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-136374-1

© Могучий А., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. Это необычная книга	7
О некоторых неожиданных эффектах тренажеров мозга, которые подтолкнули к идее создания этой книги	10
Новая картина мира. Мозг — голограмма?	12
Особое состояние мозга, способное приносить нам подарки судьбы	15
Что вам даст эта книга? Программа работы.	20
ЧАСТЬ I	25
ГЛАВА 1. Подсознание. Сила, которая управляет вами и вашей жизнью.	26
Интеллект не всемогущ. Подсознание — сильнее	26
Что такое подсознание, где оно находится и как работает.	27
Как формируются подсознательные программы? Краткий курс езды на велосипеде	29
Вселенная не принимает противоречивых сигналов! Почему не работает позитивное мышление	33
Почему подсознание то и дело препятствует нашим благим намерениям.	35
Три ключа к желаемым переменам: медитация, воображение, практика наблюдения.	38
ГЛАВА 2. Особое состояние сознания. Что это такое и почему благодаря ему осуществляются желания	40
Медитация: восстановление связи с собой.	40
Работа воображения и ресурсные состояния	44
Эффект наблюдателя и ваша связь со Вселенной.	50
ГЛАВА 3. Тренажер Келли и таблицы Шульте как инструменты связи с подсознанием	54
Эти методики многократно повышают эффективность работы мозга	54
Рекомендации при работе с тренажером Келли и таблицами Шульте	57
Тренажер Келли	58
Записывайте результаты!	61
Таблицы Шульте	65



ЧАСТЬ II	73
ГЛАВА 4. Формирование желательных событий	76
Первый этап: определяем, какой результат хотим получить	76
Второй этап: короткая медитация	80
Третий этап: тренинг мозга	83
Четвертый этап: расширенная медитация	83
Пятый этап: наблюдаем за переменами в жизни	85
ГЛАВА 5. Практика решения проблем	90
Первый этап: предварительная проработка проблемы ..	90
Второй этап: короткая медитация	94
Третий этап: тренинг мозга	96
Четвертый этап: расширенная медитация	97
Пятый этап: перемены в жизни	101
ГЛАВА 6. Как стать лучшей версией себя	105
Первый этап: предварительная проработка, определение задачи	105
Второй этап: короткая медитация	112
Третий этап: тренинг мозга	114
Четвертый этап: расширенная медитация	114
Пятый этап: перемены в себе, перемены в жизни	116
ПРОГРАММЫ РАБОТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	121
БАЗОВЫЙ КУРС РАБОТЫ С ТРЕНАЖЕРОМ КЕЛЛИ ..	122
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	122
Таблицы для учета результатов	204
Ответы	208
РАБОТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ ТРЕНАЖЕРОМ НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ	259
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)	259
Программа работы по таблицам Шульте (продвинутый уровень)	314

ВСТУПЛЕНИЕ

ЭТО НЕОБЫЧНАЯ КНИГА



В течение многих лет я занимаюсь исследованиями работы мозга, разрабатываю и практикую различные тренинги интеллекта — о чем знают мои постоянные читатели.

Но книга, которую вы держите в руках, выбивается из общего ряда.

Да, здесь вы тоже найдете тренинг мозга. Но он будет необычным — возможно, совсем не похожим на те, к которым вы привыкли.

Главное отличие в том, что у этого тренинга другие цели и задачи. Раньше, тренируя мозг, мы оттачивали интеллект, укрепляли память, развивали способность к сосредоточению и концентрации. Самые внимательные мои читатели знают, что и этим задачи тренингов мозга не ограничиваются. Если вам попадали в руки мои книги, посвященные развитию силы воли, управлению эмоциями, преодолению страданий и обретению счастья — вы знаете, о чем я говорю.

Мозг отвечает в нашей жизни абсолютно за все, а не только за интеллект и память. Он отвечает и за наше настроение, поведение, самочувствие. В конечном итоге за то, как складывается наша жизнь.

И вот теперь я хочу представить вам книгу, которая идет гораздо дальше в развитии этой идеи.



Разрешите задать вам вопрос: вы бы хотели освоить такую систему тренировок мозга, которая позволит вам не просто чувствовать себя гораздо счастливее — но в реальности стать более удачливым? Начать притягивать к себе благоприятные возможности и счастливые случайности? Вступать в полосу везения по своей воле? Осуществлять заветные мечты и исполнять желания, наконец?

Предчувствую скептические усмешки: ну, это уж чудеса какие-то, фантастика, да и при чем тут тренинг мозга?

А вы уверены, что знаете все о возможностях своего мозга? Вы уверены, что он не способен на какие-то вещи, которые вам сейчас кажутся чудесами? Хотя завтра, не исключено, они станут для вас реальностью.

Многое, о чем вы узнаете из этой книги, стало открытием и для меня самого. Думаю, и вы здесь найдете вещи, которые удивят вас. Не исключаю, что кто-то отнесется с недоверием к информации, изложенной в книге. Но все же очень прошу прочитать до конца хотя бы эту вступительную часть.

И если вам хватит на это терпения, если вы почувствуете пусть минимальную степень доверия к автору — очень рекомендую вам попробовать позаниматься по представленной здесь программе.

Это не будет слишком трудно. Это не займет у вас много времени. Но вот результаты могут удивить.

Итак, с некоторым волнением и надеждой на ваше понимание — приступаю...



О НЕКОТОРЫХ НЕОЖИДАННЫХ ЭФФЕКТАХ ТРЕНАЖЕРОВ МОЗГА, КОТОРЫЕ ПОДТОЛКНУЛИ К ИДЕЕ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

Разрабатывая тренинги мозга и опубликовав на эту тему уже немало книг, я со временем начал замечать, что помимо ожидаемых и предсказуемых результатов они дают подчас совершенно неожиданные эффекты.

Речь не только о том, что мои коллеги, читатели и ученики начали преуспевать в работе и учебе, что у них, как следствие, улучшилось качество жизни в целом. В этом как раз ничего удивительного нет — у людей повысился IQ, они дисциплинировали свой ум, научились эффективнее мыслить, принимать более правильные решения — все естественно!

Неожиданным оказалось другое. В жизни множества людей, занимавшихся развитием мозга по моим тренингам, начали происходить вещи, трудно объяснимые с позиции обычной логики. Поначалу казалось, что в дело вмешивается случай — и все это лишь стечение обстоятельств. Но постепенно мы начали замечать, что обстоятельства складываются случайным образом уж очень часто. Причем складываются в нашу пользу! Счастливых совпадений стало слишком много, чтобы продолжать считать их просто игрой случая.



Люди, занимающиеся тренингом мозга, часто делятся со мной своим опытом. И вот выясняется, что одному из моих коллег стали звонить люди, с которыми он сам искал встречи, причем они об этом не знали. Другому из неожиданного источника пришла сумма денег, крайне необходимая в тот момент — которую, как казалось, просто неоткуда было взять. Третьему предложили работу, о которой он давно мечтал и уже начал считать, что его мечта несбыточна. И так далее! Подобных случаев — множество.

Согласитесь, это уже трудно объяснить только умением эффективно мыслить. Ведь счастливые совпадения возникают как бы без нашего участия — словно вступают в действие какие-то внешние силы. Перед нами открываются двери, возникают новые возможности. Как будто кто-то отвечает на наши мысли и желания!

Может, это и правда счастливые случайности — не более того? Но когда случайностей слишком много — это уже становится похоже на закономерность. И, что самое главное, эти случайности слишком уж часто происходят с людьми, тренировавшими мозг по методикам, изложенным в моих книгах. Тренинг мозга каким-то образом приводит к чудесным и необъяснимым последствиям в виде счастливых совпадений, не укладывающихся в обычные логические схемы. Как такое возможно?

Мысли об этом не давали мне покоя, и я продолжил свои исследования. Я задумался о том, не существует ли каких-то скрытых механизмов мозговой



деятельности, которые включают человека в череду счастливых событий.

В тот момент я еще не думал, что это приведет к созданию новых тренингов и написанию этой книги. Потому что даже не мог предположить, какие открытия меня ждут на этом пути.

НОВАЯ КАРТИНА МИРА. МОЗГ — ГОЛОГРАММА?

Для начала я решил выяснить подробности у тех, кто получил подобные подарки судьбы после тренировки мозга. Я дотошно расспрашивал их о том, какими конкретно методиками они пользовались, о чем думали до и после, в каком настроении и эмоциональном состоянии находились.

И вот что выяснилось. Почти все счастливчики работали преимущественно с таблицами Шульте и тренажером Келли — двумя наиболее популярными системами тренировки мозга. И, что очень важно, именно в этот период времени — до и после занятий — они размышляли о неких проблемах, которые им хотелось решить. Причем думали об этом очень спокойно и даже несколько отстраненно — то есть без лишних переживаний, без негативных эмоций и самосожалений. Что важно, размышляли они об этом в конструктивном ключе — то есть искали решение, а не упивались страданиями и переживаниями.



В итоге решение приходило — причем с неожиданной стороны, откуда его и не ждали.

Конечно же, я, как и вы, не раз встречал в различных источниках эзотерическую идею о том, что мысли материальны. Но, как вы понимаете, меня интересовал только научный подход к этому вопросу, и я начал искать, что же думают по этому поводу ученые.

Вопрос, на который я в первую очередь хотел найти ответ, был сформулирован так: есть ли связь между тренингами мозга и последующим возникновением череды счастливых случайностей, приводящих к быстрому исполнению даже не высказанных вслух желаний?

Ход исследований вывел меня на **теорию голографической вселенной** — которая, не скрою, сначала вызывала у меня скепсис и недоверие, но затем была принята в качестве гипотезы. В конце концов это уже не эзотерика — это наука. И в итоге выяснилось, что именно эта теория полностью объясняет все вышеназванные феномены.

Если кратко: согласно этой теории мир устроен по голографическому принципу. Голограмма — это объемное изображение, созданное лучом лазера, направленного на определенным образом обработанную плоскую прозрачную пластину. Причем если эту пластину разбить на части — изображение не исчезнет и даже не разлетится на куски. Оно останется целым и невредимым в каждой из даже самых мелких частиц. То есть каждая мелкая часть содержит ту же информацию, что и вся пластина.



По такому же принципу, как считают некоторые ученые, устроена и наша Вселенная — мир, где мы живем: в каждой даже самой мелкой его части содержится вся та же самая информация, что и в целой Вселенной. Таким образом каждая самая мелкая часть тесным образом связана с целым, по сути воспроизводя его в миниатюре.

Ничто в мире не существует по отдельности! Все взаимосвязано.

Ваш мозг, ваш разум, ваша мысль — это тоже части Вселенной, посредством которых вы связаны с ней воедино.

Следовательно, вы можете влиять на мир — по сути являясь с ним общающимися сосудами. И менять его при помощи своих мыслей.

И тут вы можете задать вопрос: да, но как нематериальная мысль может повлиять на материальный мир?

Если мы снова обратимся к новейшим открытиям ученых, то узнаем, что мир на самом деле не так уж материален, как нам кажется. Знаете ли вы, что ваше тело состоит в гораздо большей степени из пространства, чем из вещества? Да, материя состоит из атомов — но расстояния между электронами внутри атома просто гигантские по сравнению с их собственными размерами. Соотносятся они примерно так же, как размеры планет Солнечной системы с расстояниями между ними.

Атом лишь на тысячные доли процента состоит из вещества. В основном он состоит из энергии. Если мы с вами состоим из атомов — это значит, что мы



тоже в основном состоим из энергии. Как и весь мир в целом!

В наше время уже и ученые (а не только эзотерики) все чаще говорят об энергетической природе мира. Да, все есть энергия плюс информация — и наши мысли, и не только мысли, но и мы сами, и наше тело тоже, включая, конечно же, мозг!

XXI век меняет многие наши привычные представления о мире. И одновременно дает нам новые возможности, о которых мы раньше и не догадывались.

ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ МОЗГА, СПОСОБНОЕ ПРИНОСИТЬ НАМ ПОДАРКИ СУДЬБЫ

Вернемся в связи с этим к нашей теме. Итак, наши мысли отзываются во Вселенной, и мы получаем ответ на них в виде тех или иных событий. Но почему не каждая мысль воплощается в реальность? Люди ведь много о чем думают и много чего хотят. Почему не все желания исполняются?

Как мы уже знаем, гораздо чаще получают желаемое те, кто тренирует мозг.

Следующий этап моих исследований должен был ответить на вопрос: какие условия необходимы, чтобы наши мысли могли реально влиять на мир,