

НУРЛАН КОЖАКОВ

**ТЕРЯЯ
ИЛЛЮЗИИ,
ИЛИ НАША СИЛА-
НАША СЛАБОСТЬ
ЖИВАЯ ИСТОРИЯ!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
К58

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
adriaticfoto, agsandrew, AnDor, Andrey_Popov, Anton Vierietin, Benjavis Ruangvaree Art, Billion Photos, Bruce Rolf, BsWei, CoraMax, Ellagrin, Evgenyrychko, FrentaN, Golden Dayz, gornjak, haryigit, In Art, Jane0606, jiris, jorgen mcleman, Keepsmling4u, Ken Cook, Kurit afshen, lassedesignen, Mad Dog, Maridav, Michael D Brown, New Africa, Nikki Zalewski, Ollyy, patrice6000, photoschmidt, Prazis Images, Ramantara, Rawpixel.com, rdonar, rudall30, salmArt26, Scott Maxwell LuMaxArt, Sergey Nivens, Serhii Bobyk, siamionau pavel, solarseven, StockPhotosArt, StockSmartStart, tanshy, Teo Tarras, Titima Ongkantong, UncleFredDesign, venimo, Viktor88, violetkaipa / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;

Иллюстрация созданная с помощью искусственного интеллекта:

Shutterstock AI Generator / Shutterstock / FOTODOM;

© piemags / CMB / Legion-media;

© Keystone Pictures USA / ZUMAPRESS.com / Legion-media;

© Retnacebs/Retna USA via ZUMA Wire / Legion-media;

© Kirkland, Dennis Van Tine, Joe Stevens / Globe Photos / ZUMA Wire / Legion-media;

© Kristin Callahan / Ace Pictures via ZUMA Press / Legion-media;

© IanDagnall Computing, Mark Newcombe, Archive PL, akg-images / Legion-media;

© JC Ruiz / Sipa USA / Legion-media;

© Hulton Archive / HYPERLINK «<http://gettyimages.ru/>» GettyImages.ru;

© Rob Kim, Elke Scholiers, Chip Somodevilla / Getty Images News / HYPERLINK «<http://gettyimages.ru/>» GettyImages.ru;

© FILIPPO MONTEFORTE / AFP / HYPERLINK «<http://gettyimages.ru/>» GettyImages.ru

Кожиков, Нурлан Аскарлович.

К58

Теряя иллюзии, или наша сила — наша слабость. Цифровая психология XXI века: законы Вселенной и природа человека / Нурлан Аскарлович Кожиков. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Цифровая психология Сющей).

ISBN 978-5-04-220273-5

Нурлан Кожиков — автор уникальных методик и программ личностного и финансового роста. Лайф-коуч и цифровой психолог.

В своей книге он дает возможность читателю соприкоснуться с древними уникальными знаниями. Через свой личный опыт и практику автор пришел к выводу, что с помощью знаний цифровой психологии человек способен экологично развиваться во всех сферах жизни, таких как здоровье, отношения, финансы и личная самореализация.

Эти знания позволяют преодолеть трудные жизненные ситуации, построить более глубокие и доверительные отношения в своей семье, улучшить здоровье.

Изучив и поняв их, человек получает ключи к своей успешной реализации и предназначению!

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-220273-5

© Кожиков Н.А., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Об авторе	9
Глава 1. Природа человека	21
Глава 2. «Иллюзия ума»	56
Глава 3. Теряя иллюзии	260
Бонус-глава	292
Заключение	294
Программа консультации по цифровой психологии.	
Что вы получаете на выходе	297
Отзывы	299
Глоссарий (словарь)	301

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, дорогой читатель!

Я очень рад, что эта книга оказалась именно у вас в руках и вы решили ее прочитать.

Обещаю, что вы не пожалеете о потраченном времени, и даже скажу больше: вы не сможете оторваться от нее, так как она гарантированно затронет ваше сознание и вы не останетесь равнодушными.

В ней я хотел рассказать вам историю из своей жизни, вернее, об отдельном ее трансформационном моменте, через который я ощутил свое новое перерождение.

А если говорить точнее, я хотел поделиться тем, как ко мне благодаря истинным знаниям цифровой психологии пришло новое понимание жизни.

Будьте готовы, ведь эта книга может стать для вас открытием.

Читая ее, вы будете переживать разные эмоции: от удивления, радости, любви, гордости до шока, неприятия, борьбы, сопротивления.

И в этом ее трансформационная сила.

Соприкоснувшись с ней, вы четко увидите себя со стороны, сможете оценить свой окружающий мир, который в итоге, как выяснится, может оказаться для вас всего лишь иллюзией.

Да-да, это не громкие слова, не трейлер к блокбастеру и не прелюдия, а истина, с которой вам придется непременно повстречаться.

Она о нашей душе, пришедшей в этот мир и жаждущей своей реализации, которую мы сами заточили в клетку, где страдаем вместе с ней.

И пришла пора дать себе полет, чтобы душа приобрела себя заново, через нахождение своего предназначения, которое привнесет в нашу жизнь, как следствие, наполненность и счастье.

Мы вместе пройдем это путешествие, и пусть мы с вами не знакомы, но живая энергия этой книги способна объединить наши души через общие духовные переживания.

Ну, хватит объяснений. Вперед, в удивительное путешествие!

Пристегивайте ремни, мы взлетаем!

ОБ АВТОРЕ

Меня зовут **Нурлан Кожак** (**nkozhaqov**), я родился 29 мая 1981 года в городе Актобе, Казахстан.

Имею два высших образования: высшее юридическое, которое получил в далеком 2002 году, и высшее экономическое, полученное в 2005 году.

По окончании университета в 2002 году переехал жить вместе с родителями в город Актау.

Это прекрасный прибрежный город в Казахстане, его еще называют «Жемчужина Казахстана», и это действительно так.

В Актау я начал трудовую деятельность.

Первый год я работал в охранных структурах.

А вот с 2003 года перешел в банковскую сферу, где проработал до 2006 года.

В дальнейшем трудился с 2006 по 2009 год в структурах сотовой связи, где получил колоссальный опыт в маркетинге, в дилерских и корпоративных продажах.

Параллельно с этим с **октября 2004 года** я начал пробовать себя **в индустрии МЛМ-бизнеса** (сетевой бизнес) в одной из американских компаний.

Подключил меня к этому увлекательному процессу роста и развития мой друг Рысбек Басбаев (**rysbek_basbayev**).

Огромная благодарность ему и низкий поклон за это, друг.



Мой отец Аскар Губаевич Кожиков
и друг Рысбек Басбаев

Это было очень занятное и очень веселое время. А самое главное — время первой перезагрузки моего сознания и мировосприятия.

Я активно учился и приобретал новые жизненные навыки: обучался искусству продаж, умению знакомиться с новыми людьми, выстраивать коммуникации и общаться с ними и т. д.

На начальном этапе адаптироваться было сложно.

И первого человека я подключил по «партнерской программе» только через год.

02 апреля 2005 года произошло еще одно знаменательное событие: я впервые вышел на большую сцену, будучи ведущим мероприятия.

И тогда я, мягко говоря, облажался.

Для меня это выглядело катастрофой, потому что мою неудачу, как я думал тогда, наблюдало более трехсот человек.

Казалось, это конец света.

Собственное выступление мне не понравилось совершенно, от слова «совсем», и я очень сильно переживал из-за этого в дальнейшем.

Есть один закон Вселенной, который гласит: **«Реагируй — и проиграешь».**

Суть его такова: в действительности значение имеет не событие, а твоя реакция на него.

Если событие неудачное, думая о нем, вы тоже становитесь неудачником.

А если вы реагируете и берете урок, то событие остается для вас просто опытом, причем неоценимым.

Тогда я не знал этого закона, но как-то понял это по интуиции.

Решив поменять отношение к своим неудачам, в том числе к последней, связанной со сценой, я сказал себе следующее: **«Я буду, рано или поздно, лучшим спикером, я научусь выступать эффективно, красиво, а самое главное — стану получать удовольствие от сцены».**

Таким образом, я начал вести все мероприятия, и началось у меня это или нет, смеялись надо мной или нет, значения уже не имело — самое главное, я старался и набирал неоценимый опыт, а люди и аудитория стали для меня **бесплатным тренажером.**

И это сработало!

С 2005 по 2009 год я провел десятки, а может быть, и сотни мероприятий и стал одним из главных ведущих мероприятий в компании.

Помимо этого я развивал свою структуру: в 2006 году достиг уровня директора компании, мы с ребятами организовали так называемую «команду молодых звезд МЛМ».

Кроме меня, в команде еще десятки стали директорами, а директор — девушка по имени Мира — даже выиграла по «промоушну» от компании автомобиль.

Мы с командой задали тренд в регионе, и о нас узнали многие.

Время шло, и к 2009 году мне захотелось дальнейшего роста.

Нарастала потребность подняться на новую ступень своего развития.



С «командой молодых звезд МЛМ»



С «командой молодых звезд МЛМ»

И самое главное — я был к этому готов.

Меня одолевала мысль переехать в другой город и попробовать себя «на стороне», без моральной поддержки семьи и родителей.

С 2006 года я в течение трех лет откладывал этот переезд и свой «челлендж».

И вот в 2009 году тогда моя девушка, а сейчас — моя прекрасная жена, сказала мне так:

«Или переезжаем, или забудь про эту идею и живем дальше, и ты прекращаешь изводить себя мыслями о переезде».

Мы выбрали первый вариант, переехав в город Уральск.

Этот переезд стал переломным в моей жизни.

Он определил мое ближайшее будущее, потому что именно в Уральске я понял, что хочу стать тренером.

В Уральске как-то раз я оказался в школе обучения моего теперь уже покойного друга (умер по причине несчастного случая в 2013 году) Алтая Хакимова, где он проводил мастер-класс для молодежи города Уральска.

И вот тут я четко увидел, чему я хочу посвятить свою жизнь.

«Я хочу быть спикером!» — сказал себе я тогда.

Я до сих пор благодарен Алтаю, что он помог мне найти мое предназначение.

Мы вечерами, можно сказать, до утра долго с ним разговаривали, и я все больше убеждался, что в этом заложено мое призвание.

И фраза «мы готовимся к главному в своей жизни», наверное, это история об этом — как я стал тренером, спикером.

А MLM-бизнес оказался полигоном и учебной частью для моего колоссального роста и прокачки.

Уже с августа 2010 года я начал проводить свои первые тренинги.

В тот период в Казахстане практически не было тренеров, и можно сказать, что на рынке я стал одним из первых.

С того времени, за восемь лет, вплоть до 2018 года, через меня прошло более 35 сетевых компаний, семь банков, три крупные корпорации Казахстана и многие другие бизнес-структуры.

В 2015 году в Москве я провел спикерское выступление для высшего руководства министерств экономики Таможенного союза, в том числе присутствовали министры экономики Армении, Беларуси и Кыргызстана.

Был хедлайнером форума, по-другому говоря — главным спикером мероприятия.

Стал постоянным гостем телевидения Казахстана и СНГ. За полтора года выступил более пятнадцати раз на республиканских и региональных телеканалах Казахстана и стран СНГ.



С моим другом Алтаем Хакимовым



Форум министерств экономики Таможенного союза.
Москва



На республиканском телеканале «Хабар»

Автор практических методик и программ личностного роста и финансов, сборника медитации «Вперед к мечте» и авторского ютьюб-канала Нурлана Кожакоева, где я делюсь знаниями, опытом, впечатлениями от моих путешествий с семьей.

За восемь лет я провел более 800 программ личностного роста в 11 странах мира, в 35 городах, и их прошли более чем 12 000 благодарных клиентов из разных слоев общества и всех возрастных категорий.



Это было удивительное и интересное время моего становления как спикера, коуча, наставника.

В 2014 году я познакомился со своим коллегой Асылым Бекбаевым.

Тогда он был на перепутье.

Асыл устал от рутинной, нормированной работы, искал свое предназначение.

Мы познакомились на съемках его авторской программы «Другая реальность», где он взял у меня интервью.

Мы с ним познакомились, начали сотрудничать, стали друзьями, а через полгода создали совместный легендарный тренинг «Триумф души и бизнеса», который проводили в течение целого года, и объездили с ним практически все регионы Казахстана.



Передача «Другая реальность»

До сих пор многие люди с теплотой вспоминают тот трансформационный тренинг.

И вроде бы все хорошо, если бы не одно «но»!

В конце 2018 года, за неделю до нового 2019 года, в результате несчастного случая я оказался прикованным к больничной койке с переломом трех позвонков.



Я проснулся после шестичасовой операции (еще не отошел полностью от наркоза) и обнаружил, что мои ноги не двигаются.

Это настолько сильно меня потрясло, что я схватился за голову и заплакал.

Следующие три дня я пролежал не сомкнув глаз, потому что не мог уснуть и принять свое **ущербное состояние**.

В голову лезли разные мысли, которые не давали мне покоя, мысли о том, неужели я так проживу всю свою жизнь.

Я очень сильно страдал от того, что ничего не мог сделать.

Не мог изменить ситуацию.

Это ужасное чувство, когда ты хочешь встать, но не можешь.

Спустя три дня, три долгих мучительных дня, очередной ночью я вдруг для себя осознал одну вещь, которую не раз говорил сам на своих тренингах:

Все познается в относительности.

В этот момент ко мне пришло **принятие моего состояния**, я понял, что относительно мне повезло, что все могло быть еще хуже, вплоть до потери жизни.

Я сразу успокоился и спал той ночью сладко, **как младенец.**

Я перезагрузил себя той ночью, что помогло мне пройти после этого еще **пять сложных операций на позвоночнике**, две из них длились по пять и более часов, и три операции шли по два часа, и все они под полным наркозом.

Так я пролежал восемь месяцев, или почти 250 дней. Мне даже запретили сидеть, только лежать в горизонтальном положении и ожидать новых указаний от врачей.

Врачи мне говорили, что мое полное восстановление под вопросом и все в руках Творца и Высших сил.

На самом деле они были правы, **с единственной поправкой: все в руках Творца, и Он поможет тебе, если ты в первую очередь настроен помочь сам себе.**

Есть такие слова: **«Принятие — это когда ты отдыхаешь в Творце».**

На момент написания книги я пролежал в лечебных и реабилитационных больницах в общей сложности почти год и два с половиной года занимался по шесть часов в день физическими упражнениями.

Трансформация через внешнее потрясение и кризис, соответственно, вместе с этим не оставили прежним мой внутренний мир.

Помните: ваше физическое состояние зависит от вашего внутреннего мира — мыслей, намерений и эмоций.

И я полностью погрузился в свой внутренний мир.

У меня оказалась уйма свободного времени, и я занялся творчеством.

Научился играть на гитаре, выучил на трех разных языках более семидесяти песен разного рода и жанра.

Прочитал за год более пятидесяти книг о позитивном мышлении — о здоровье, эмоциональном интеллекте, интуиции, прочел более сорока книг на английском языке. Я читал по две книги в неделю.

Проводил время с семьей.

И это все сработало.

Я прошел полную перезагрузку себя, произошло переосмысление всей моей жизни, ценностей и убеждений.

Пришло внутреннее понимание принятия и смирения, а вслед за этим начался душевный поиск истинных знаний.

И всем своим существом я потянулся к духовности.

В феврале 2019 года, когда я был в больнице, ко мне приехал мой друг Асыл Бекбаев. Он был проездом из Оренбурга после прохождения своего первого обучения цифровой психологии.

Асыл рассказал мне тогда про обучение и знания, которые получил.

Помню, как проходила в палате наша «экспресс-консультация». Он рассказал о своих внутренних трансформациях. Хотя я и был не совсем настроен воспринимать эту информацию в силу объективных факторов, но уже тогда я сильно впечатлился услышанным.

Дальше он уехал в Алматы.

В феврале 2020 года Асыл в очередной раз приехал к нам в город, но уже вместе с другими экспертами. Мне посчаст-