



Школа эзотерики

Виктор Волков

КАК МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕРЕЗ ПОДСОЗНАНИЕ

ТЕХНИКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ
ЖИЗНИ СВОЕЙ МЕЧТЫ.
ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ПО МЕТОДУ КЕХО



УДК 133.3
ББК 86.42
В67

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

Волков, Виктор.

В67 Как менять реальность через подсознание. Техники для создания жизни своей мечты. Практический курс по методу Кехо / Виктор Волков. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Школа эзотерики).

ISBN 978-5-17-187176-5

Представьте, что самая мощная сила, способная изменить жизнь, уже находится внутри вас. И сила эта — ваше подсознание. Но как же пользоваться его ресурсами? Как управлять ими и творить желанную реальность?

Перед вами понятное пошаговое руководство для начинающих, основанное на популярных техниках работы с мышлением и вдохновленная идеями, получившими мировую известность благодаря Джону Кехо.

Вы узнаете, как выявлять то, что ограничивает силу психики, формировать новые привычки сознания, использовать потенциал намерения словесных формул и мысленных образов.

Без сложных теорий и запутанных объяснений — только доступные упражнения и последовательная система действий, которую легко применять в повседневной жизни. Помните: ваше подсознание творит вашу реальность!

Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

**УДК 133.3
ББК 86.42**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-187176-5

© Волков, В., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

Вступление:

ДЛЯ КОГО И О ЧЕМ ЭТА КНИГА.....	7
Маршрут книги.....	14

Глава 1.

СВЯЗЬ СОЗНАНИЯ И ПОДСОЗНАНИЯ, МАТЕРИАЛЬНОСТЬ МЫСЛИ И ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ	17
Что такое подсознание и почему оно важно?	19
Мысль материальна	24
Наука.....	24
Эзотерика	30
Подсознание и сила мысли	32

Глава 2.

ЖИЗНЬ И ПОДСОЗНАНИЕ.....	43
Подсказки подсознания — вредные и полезные	45
Как помочь подсознанию, чтобы оно помогло вам	49

Внутренняя мотивация и скрытые убеждения	54
Почему мы ведем себя так, а не иначе	60

Глава 3.

ПРОЧЬ ОТ НЕУДАЧ, ВПЕРЕД К УСПЕХУ	65
Мир отражает то, что у нас внутри	67
Причины успеха и неудач в повседневной жизни	73
Как проработать свою неуверенность и поверить в успех	77
Осознанность — важное условие успеха	85

Глава 4.

ПРАКТИКА УСПЕХА: САМЫЕ ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДСОЗНАНИЕМ	93
Визуализация	97
Аффирмации	100
Как правильно использовать аффирмации	104
Неправильные аффирмации	104
Основные виды аффирмаций	106
Примеры аффирмаций для разных типов восприятия	108
Медитация	111
Практики дыхания	114
Техники медитации	122
Позитивное подкрепление	132

Глава 5.

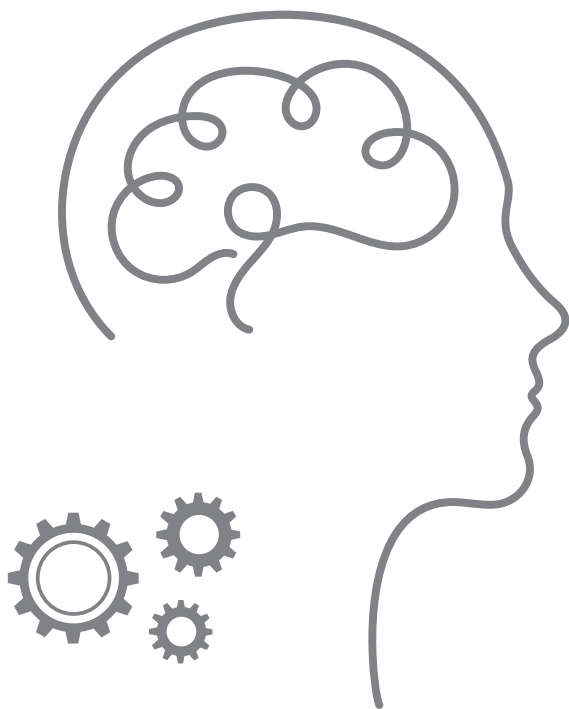
РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ УСТАНОВКАМИ	139
Негативные установки в подсознании.....	141
Анализ негативных убеждений	144
Как выявить негативные установки, если сам о них не подозреваешь?	151
Перепрошивка подсознания	158
Техники изменения установок.....	162
Соппротивление подсознания изменениям	165

Глава 6.

ЭНЕРГИЯ ПОДСОЗНАНИЯ	175
Что делает нас слабыми	180
Реакции, из-за которых мы теряем энергию	194
Перенаправление энергии и обретение силы	204

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	217
-----------------	-----

**ВСТУПЛЕНИЕ:
ДЛЯ КОГО И О ЧЕМ
ЭТА КНИГА**



Перед вами четыре истории совершенно разных людей. На первый взгляд в них нет ничего общего. Но если вдуматься, мы можем предположить, что все, происходящее с каждым из героев, вовсе не случайно.

Итак, попробуйте ответить на вопрос: что стало причиной тех ситуаций, в которых оказывается каждый из четверых?

Иван каждый день опаздывает на работу. Чего он только не делал, чтобы приходить вовремя, — придумывал десятки разных способов: заводил сразу несколько будильников, писал себе записки с напоминаниями и расклеивал их по квартире, выходил из дома с большим запасом времени. Но ничего не работало или работало через раз. При этом на свидание, в театр или на встречу с друзьями Иван не опоздал ни разу.

Ольга трижды была замужем. Все три мужа как на подбор оказались чрезвычайно требовательными и при этом холодными, скупыми на ласку. Одно время Ольга была уверена, что все мужчины такие. Потом начала сомневаться: может, ей просто не везет?

Николай — хороший менеджер, его ценит начальство, уважают коллеги. Но ему хронически не везет с деньгами. Как только он получает большую зарплату или премию, так сразу же, как назло, случается что-то непредвиденное — то он попадает в ДТП, то его заливают соседи сверху, то он ломает руку. А иногда вдруг ни с того ни с сего совершает какую-то дорогую покупку, причем вещь, как правило, оказывается ненужной.

А вот **Елена** по всеобщему мнению — настоящая любимица фортуны. Мечтала стать дизайнером — и на выставке случайно познакомилась с директором рекламного агентства, который предложил ей стажировку. После сразу попала в штат, получила хороший заказ и вскоре возглавила отдел. Ей всегда и во всем везет. У нее есть дар оказываться в нужное время в нужном месте.

Теперь ответим на вопрос: что же лежит в основе каждой из описанных ситуаций? Вы уже поняли это?

Сила подсознания!

Иван не любит свою работу и поэтому будет опаздывать, как бы ни пытался этого избежать.

Ольга подсознательно выбирает мужчин, похожих на отца, который был таким же строгим, требовательным и неласковым.

Николай уверен, что большие деньги можно заработать только нечестным путем. Он просто боится крупных сумм.

А Елена всего-навсего четко знает, чего хочет. И подсознание помогает ей замечать нужных людей, обстоятельства или возможности.

Хотите ли вы стать удачливым человеком, как Елена? И к тому же свободным от предрассудков, навязанных кем-то мнений и комплексов? Тем, кто сам управляет своей судьбой?

Хочется ли вам добиваться любой поставленной цели простыми способами? Идти к ней самыми доступными путями? Быть счастливым в точном соответствии с вашим собственным пониманием счастья?

Это реально.

Вам поможет ваше подсознание. Нужно лишь научиться быть внимательным к его подсказкам — и использовать их в вашей реальной жизни.

Безусловно, бывает и так, что человек просто доверился судьбе и собственной интуиции, при этом он верит, что все у него будет хорошо, и в са-

мом деле получает какой-то положительный результат. Но как быть, если это работает только от случая к случаю или не работает вообще? Тогда можно пойти другим путем: осознанно научиться обращаться к подсознанию при помощи особых приемов, упражнений и техник, ставить перед ним задачи и получать желаемый результат.

Цель этой книги — дать вам методы осознанной работы с подсознанием, которые помогут повысить качество вашей жизни. Я поделюсь с вами простыми приемами, позволяющими использовать силу подсознания. Ведь эта сила всегда с вами, за ней не надо далеко ходить.

Конечно, я бы sluкавил, если бы сказал, что работа с подсознанием вообще не потребует от вас никакого труда. Как и в любом серьезном деле, здесь все не так просто. У подсознания есть свои секреты, а потому к нему нужен особый подход. Вам придется освоить специальные приемы, запомнить правила и учесть имеющиеся ограничения, ведь без этого результат не гарантирован. Но не пугайтесь: каких-то запредельных сложностей не будет, наши цели вполне достижимы, и, если вы по-настоящему захотите освоить работу с подсознанием для своего блага, вы это сделаете. Мы будем погружаться в тему постепенно, не спеша, шаг за шагом. Каждая следующая глава — это еще одна ступенька вверх, ближе к осознанности и лучшей жизни.

- **Совет**
-
- Если в процессе чтения вам что-то покажется
- непонятным, слишком сложным или неубедитель-
- ным, отложите книгу и займитесь чем-то другим.
- Наше подсознание работает удивительным обра-
- зом! Очень часто озарения и понимание сложных
- идей приходят к нам вовсе не тогда, когда мы
- над этим раздумываем, а во время каких-то са-
- мых простых и обыденных занятий.

Маршрут книги

К цели проще идти с картой, где обозначены начальная, конечная и промежуточные точки. Вот и я хочу показать вам карту, по которой будет проходить маршрут нашего обучения.

Из **Первой главы** вы узнаете, как связаны наши сознание и подсознание и как сила мысли способна влиять на нашу жизнь. Мысль материальна. Интуиция обладает большой силой. Наши идеи и прозрения помогают не только строить планы, но и осуществлять их в реальном мире.

Во **Второй главе** я покажу, какие внешние факторы формируют нашу судьбу, подталкивая нас к тем или иным поступкам, и как при помощи подсознания можно управлять этими факторами. Мы рассмотрим, как подсознание влияет на наши успехи и неудачи, формируя наш жизненный путь.

Третью главу я посвящаю работе с успехами и неудачами, ведь и тех и других в нашей жизни бывает достаточно, а важно в них только одно: умение справляться и с теми и с другими.

Четвертая глава — самая важная, ведь здесь мы переходим к очень активной практике работы с подсознанием, осваиваем такие действенные методы, как аффирмации, визуализация и медитация.

В **Пятой главе** отдельно рассмотрим простые приемы распознавания и ликвидации негативных установок. Вы узнаете, почему они возникают, как на нас воздействуют, как нейтрализовать их влияние или вовсе избежать.

В **Шестой главе** разберем вопросы, связанные с энергетикой подсознания, ведь именно она позволяет нам обрести и поддерживать внутренние силы, от нее зависит, в чем мы будем сильными, а в чем слабыми. Мы научимся гармонизировать потоки энергии, чтобы, с одной стороны, не захлебнуться в них, как в бурных реках, а с другой стороны, не уподобиться путнику, мечтающему о глотке воды в пустыне.

В **Заключении** постараюсь подвести итоги и вдохновить вас на то, чтобы вы незамедлительно начали работать над собой, встав на путь более счастливой, полноценной, благополучной и успешной жизни.

- Прежде чем приступить к чтению книги, советую
- приготовить текстовыделитель, карандаш, за-
- кладки, карточки или тетрадь — в зависимости
- от того, как вам удобнее работать с материалом.
- (Мы ведь будем именно работать! Только так
- можно по-настоящему изучить тему — хорошо
- ее понять, воспринять весь материал глубоко,
- точно и осознанно).