






ЙОХАННЕС ФРАЙТАГ

П Е Р Е Н А С Т Р О Й К А  
**ПОДСОЗНАНИЯ**

СЕКРЕТЫ ИЗМЕНЕНИЯ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.95  
ББК 88.3  
Ф82

Glücksprinzip – Unterbewusstsein programmieren  
Johannes Freitag

© Orange Orchard LLC

**Фрайтаг, Йоханнес.**

Ф82 Перенастройка подсознания : секреты изменения модели мышления для повышения личной эффективности / Йоханнес Фрайтаг ; [перевод с немецкого О. А. Стеценко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-200190-1

Лишь 5% ваших решений принимаются сознательно, в то время как 95% действуют на уровне подсознания. В своей новой книге исследователь мозга Йоханнес Фрайтаг раскрывает, как запрограммировать свой разум так, чтобы сложные нейронные процессы стали вашими союзниками. С помощью его методики вы сможете с легкостью справляться с неприятными задачами, находить радость в общении с токсичными людьми и получать удовольствие от изнуряющих тренировок.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-200190-1

© Стеценко О. А., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	7
ЧТО ТАКОЕ ПОДСОЗНАНИЕ? .....	23
Внутренняя запись жизни .....	37
МОЩНОЕ ВЛИЯНИЕ ТВОЕГО ПОДСОЗНАНИЯ .....	47
Идти по стопам убеждений .....	61
Эмоциональная сила ограничивающих убеждений .....	66
Другая сторона убеждений .....	71
Самоисполняющееся пророчество .....	74
ЭФФЕКТ ГАЛО .....	79
СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА .....	85
Примеры манипуляций .....	91
Ваши собственные ожидания .....	105
Признание, изменение убеждений и обретение твердой почвы под ногами .....	111
Известные образцы для подражания .....	123
ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ДОСТИГАЕТЕ СВОИХ ЦЕЛЕЙ .....	129
Основные причины самосаботажа .....	135
Останови коварного саботажника внутри себя .....	138

<b>ЛУЧШИЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЯ</b> .....	147
Стратегия 1: ПРОГРАММИРОВАНИЕ СНА .....	151
Стратегия 2: САБЛИМИНАЛЫ .....	157
Стратегия 3: АФФИРМАЦИИ .....	158
Стратегия 4: ПИСЬМЕННАЯ ТЕХНИКА .....	164
Стратегия 5: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ .....	170
<b>НЛП – МОЩНЫЙ НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ</b> ...	177
Что такое нлп .....	180
Успех оставляет свой след .....	182
Как можно использовать нлп в повседневной жизни ...	186
16 Основных принципов .....	190
Почему взаимопонимание является такой важной темой в нлп .....	205
Какой канал восприятия информации является ведущим .....	207
Упражнения по принципу нлп .....	211
Заключение .....	228
Список источников .....	230

## **ВВЕДЕНИЕ**

Когда я начал писать эту книгу, то еще не знал, куда она меня приведет. Должен признать, что недооценил, какие чувства вызовет во мне погружение в эту тему.

### **Я недооценил силу собственного подсознания.**

Эта книга так же, как и все мои прошлые работы, заняла больше времени, чем я рассчитывал, так что я даже хотел отказаться от нее. Но я сделал над собой усилие и очень этому рад. Эта книга стала моей самой личной работой на сегодняшний день. Ее написание далось мне тяжело, но я очень горжусь ею. Я надеюсь, она поможет вам так же, как помогла мне разобраться с рядом проблем, от которых я неосознанно убегал годами.

Те, кто читал мои прошлые книги, знают, что я не психолог и не психотерапевт. Я пишу

исключительно о своем личном опыте. В своих книгах я делюсь не только успехом, но и неудачами. Опытom, который, надеюсь, вам не нужно будет приобретать самостоятельно.

## **О чем будет эта книга?**

Когда я потерял свою жену в автокатастрофе чуть более пяти лет назад, я решил, что моя жизнь закончена. Я скучал по ней и боролся с последствиями аварии как физически, так и психологически. Если бы не мои замечательные дочери и мои родители, которые вовремя поддержали меня, я не знаю, как бы все сложилось. Долгое время я находился в тяжелой депрессии и не хотел жить.

Физически я восстановился быстро, определенно быстрее, чем душевно. Только посещение группы психологической поддержки, в которой я познакомился со своей нынешней второй половинкой, придало мне новых жизненных сил и оптимизма.

**ПОСТЕПЕННО Я НАУЧИЛСЯ НЕ ОГЛЯДЫВАТЬСЯ  
НА ПРОШЛОЕ. НЕ ЗАБЫТЬ ЕГО, А ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ПОКОНЧИТЬ С НИМ И УСТРЕМИТЬ ВЗГЛЯД ВПЕРЕД.**

Я научился управлять своими хаотичными мыслями и перестал пугать себя вымышленными сценариями катастроф. Со временем я начал мыслить позитивнее и научился радоваться жизни. Это был долгий, но интересный путь.

На сегодняшний день я снова счастлив в отношениях и с оптимизмом смотрю в будущее. И хотя это звучит банально, я действительно верю, что этот жизненный опыт сделал меня лучше. Не только по отношению к моему окружению — о чем мои дочери напоминают мне каждый день, — но и с точки зрения того, насколько я доволен жизнью и благодарен за то, что живу. Я больше не чувствую, будто что-то упускаю. Я больше не чувствую, что счастье входит в мою жизнь только после того, как я купил какую-то вещь или сделал что-то определенное. Получил повышение на работе. Переехал в офис побольше. Купил новую машину. Отдохнул на Карибских островах.

Несмотря на то что я преодолел самый мрачный период в жизни, в моей голове всегда была одна мысль: почему жена должна была умереть, почему должна была случиться такая катастрофа, чтобы я задумался? Почему я не осознавал, каким загнанным и несчастным был на самом деле? И какое отвращение я мог испытывать к своим близким — даже к женщине, которую я сильно любил.

Этот вопрос не давал мне покоя, и поэтому я снова отправился в путешествие. В прошлое, в момент сразу после аварии. Как я тогда себя чувствовал и что именно изменилось. Но в этот раз я изучил не только то, ЧТО я сделал по-другому, но и прежде всего ПОЧЕМУ.

Это было нелегко, потому что снова разбередило старые раны. Но на самом деле это было полезно. Иногда нужно так поступить, чтобы раны могли по-настоящему затянуться, и это было определенно важно для меня. Я многое узнал о себе и о том, что определяет наше поведение. Причина поступков, которые мы часто совершаем неосознанно, кроется в детстве или связана с жизненным опытом, но мы даже не осознаем этого.

И именно об этом пойдет речь в этой книге: о том, что мы обычно называем «подсознанием». Что это такое на самом деле, какое влияние оно оказывает на нас, наши эмоции и поведение, и, что более важно, насколько мы в действительности можем повлиять на самих себя.

И это не новое открытие из области эзотерики. Не хочу сказать, что это что-то негативное, но я буду опираться на исследования мозга, полученные в настоящее время.

Как я уже сказал, знания о силе подсознания являются древними. Около 2500 лет назад в Индии Будда говорил: «Все, что мы есть, есть результат того, что мы думали». Чуть менее 2000 лет назад римский император и стоик Марк Аврелий писал: «Счастье твоей жизни зависит от качества твоих мыслей». На Окинаве, острове, входящем в состав Японии, количество здоровых и, по их собственному признанию, счастливых долгожителей превышает средний показатель. И они приписывают свое физическое и психическое здоровье древней философии икигай — учению о жизненном счастье, которое, прежде всего, основывается на глубоком самоанализе. Жители Гавайских островов, считающиеся особенно счастливыми, уже на протяжении многих столетий верят в Хуну, учение о семи принципах жизни. Первый принцип ИКЕ заключается в том, что мир таков, каким ты его себе представляешь.

Подробное рассмотрение каждого из древних учений в отдельности вышло бы за рамки этой книги. Однако все они существуют на протяжении тысячелетий, и все они содержат стратегии, с помощью которых можно использовать силу подсознания для счастливой, здоровой и успешной жизни. Однако само по себе это еще не повод отдельно о них говорить. Недавние многочисленные исследования, посвященные долголетию жителей Окинавы и изучению влияния медитации и йоги

на продолжительность жизни и общее физическое здоровье людей в западных культурах, пришли к одному и тому же выводу.

ТЕ, КОМУ УДАЕТСЯ СОХРАНЯТЬ ПОЗИТИВНЫЙ  
ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ, ЖИВУТ ЗНАЧИТЕЛЬНО  
ДОЛЬШЕ И, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЗДОРОВЕЕ.

И это доказано с медицинской и научной сторон. Однако недостаточно просто сказать самому себе что-то позитивное утром. Все намного сложнее, но не настолько, чтобы стать невозможным для каждого из нас. В этой книге речь пойдет о том:

- какое влияние оказывает наше подсознание на всю нашу жизнь, на психическое и физическое здоровье;
- как нам бессознательно поддержать самих себя и встать на путь к осуществлению наших мечтаний;
- как нам осознать возможные негативные убеждения и, самое главное, как их изменить;
- какие стратегии и инструменты принесут наибольшую пользу.

Все, о чем я пишу в этой книге, я испытал и опробовал на себе. Не все устраивало меня на 100%. Но в целом все подходы позволили мне сделать гигантский шаг вперед. Заставить меня жить здесь и сейчас. Я стал счастливым и довольным человеком благодаря этому очень личному путешествию в свое прошлое и в свое подсознание.

И вы тоже можете это сделать.

## **Кто я?**

Но прежде чем начать, расскажу еще немного о себе.

Я обычный человек, перешагнувший 50-летний рубеж. Я не врач и не психолог, и у меня нет образования наставника по личностному росту. У меня есть опыт и вера в то, что то, что помогло мне в самый тяжелый период жизни, может помочь и другим.

Пять лет назад я потерял свою жену в автокатастрофе, а сам остался жив. Я не был виноват в аварии, но я был за рулем. Когда человек выходит из комы и ему приходится постепенно осознавать, что жизнь изменилась, что назад ничего не вернуть, вопрос юридической вины становится второстепенным.



**Счастье твоей жизни  
зависит от качества  
твоих мыслей**

Потеря жены тяготит меня по сей день. Мы поспорились незадолго до аварии, и, конечно, я продолжаю задаваться вопросом, мог ли я сделать что-нибудь еще, если бы не был так поглощен собственным гневом. Эксперты, расследовавшие произошедшее, дают отрицательный ответ. Но это была информация, которая давала мне уверенность на рациональном уровне. Эмоционально же все чувствовалось совершенно иначе. Неожиданно не стало любимого человека, матери моих дочерей. И я находился в больнице в тяжелом состоянии, с перспективой, что, вероятно, никогда больше не смогу нормально ходить. Возможно, больше не смогу работать. Что случится с дочерьми? Мои родители были уже довольно пожилыми людьми, и я не мог постоянно перекладывать всю ответственность на них.

Тогда, в больнице, я буквально провалился в черную дыру. Раньше я считал себя сильным человеком, который твердо стоит на ногах. Я добился профессионального успеха, у меня была замечательная жена, две замечательные дочки, дом и дорогая машина. Мы были воплощением мечты немецкого среднего класса.

После аварии я почувствовал, что потерпел полный провал, как будто внезапно перестал чего-то стоять. Моя жена была мертва, у меня были парализованы ноги, профессиональное будущее выглядело отнюдь