

### **Неожиданно**

Думала, стандартная книга про визуализацию и прочее. Не ожидала, что автор освещает тему в разрезе энергий. И не просто освещает, а говорит, что сделать, чтобы направлять в нужное русло и усиливать наше влияние на окружающую действительность — достигать целей и исполнять желания.

*Таисия*

### **Последовательная программа**

Это не просто набор техник, а последовательная программа. Причем с разъяснениями и обоснованиями. Не нужно мучиться, думать, что применять, а что нет, и когда все это успеть. Просто бери — и делай.

*Кирилл*

### **Наконец-то четкое руководство к действию**

Сколько книг о подсознании читала — везде только общие пояснения и рекомендации. Здесь же, наконец, нашла четкое руководство к действию, целый курс, что и как делать, чтобы заставить подсознание работать на нас.

*Кристина*

### **Новый подход к теме**

Это какой-то новый подход к теме подсознания. В других книгах такого не встречал. Да еще в одной книге и теория, и практика. Как будто взяли за руку и повели куда надо.

*Демьян*



АЛХИМИЯ ДУХА. ЛУЧШЕЕ

РОНАЛД УЭСТ

ВКЛЮЧИ  
СИЛУ  
ПОДСОЗНАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС  
ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.96

ББК 88.3

У99

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

**Уэст, Роналд.**

У99 Включи силу подсознания. Практический курс воздействия на реальность / Роналд Уэст. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (Алхимия духа. Лучшее).

ISBN 978-5-17-162905-2

В нашем теле скрыт источник огромной силы, о которой многие не подозревают. Это ваше подсознание. Нам дана власть над собственной жизнью. Мы можем по своей воле менять материальный мир, но часто не знаем, как это сделать, или у нас не получается. Как научиться пользоваться ресурсами подсознания? Как управлять ими и творить желанную реальность?

Эта книга — сплав древних знаний и новейших научных достижений. Вы узнаете, как настроить свой мозг на создание нужных вам событий. Вы научитесь настраивать свое подсознание таким образом, чтобы оно само притягивало к вам благоприятные возможности.

Важная составляющая системы, которую предлагает автор, — энергия. Именно ее недостаток приводит к сбоям. В этой книге вы найдете программу пробуждения энергии, которой хватит на воплощение всех ваших желаний.

**УДК 159.96**

**ББК 88.3**

*Книга выходила ранее под названием  
«Включи подсознание. Практический курс  
воздействия на реальность».*

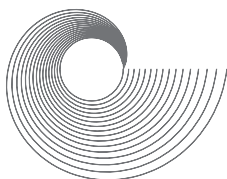
Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-162905-2

© Уэст Р., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2026

# Оглавление



Вступление ..... 9

## **ЧАСТЬ I.**

**Что важно знать, чтобы все получилось** ..... 21

Глава 1.

Что такое подсознание, как оно работает  
и каким образом мы можем научиться  
им управлять ..... 22

Глава 2.

Энергетическая система человека:  
механизм исполнения желаний ..... 43

Глава 3.

Почему желания не исполняются  
и что делать, чтобы это изменить ..... 64

## **ЧАСТЬ II.**

### **Практические задания для настройки подсознания на исполнение желаний и перемены к лучшему**

..... 77

Задание 1.

Активация энергии ..... 81

Задание 2.

Возвращение силы..... 88

Задание 3.

Включение энергетических потоков ..... 98

Задание 4.

Создание рабочей пары

«мысль плюс энергия»..... 106

Задание 5.

Работа с негативными мыслями ..... 115

Задание 6.

Работа со страхами ..... 122

Задание 7.

Включение корневого центра: заземление ..... 129

Задание 8.

Снятие блокировок корневого центра..... 135

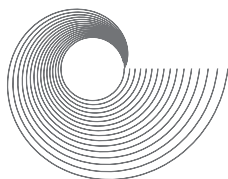
Задание 9.

Включение крестцового центра: творчество..... 144

Задание 10.	
Снятие блокировок крестцового центра. ....	149
Задание 11.	
Включение центра солнечного сплетения: сила. ....	157
Задание 12.	
Снятие блокировок центра солнечного сплетения. ....	162
Задание 13.	
Включение сердечного центра: любовь. ....	169
Задание 14.	
Снятие блокировок сердечного центра. ....	174
Задание 15.	
Включение горлового центра: голос. ....	182
Задание 16.	
Снятие блокировок горлового центра. ....	188
Задание 17.	
Включение центра шишковидной железы: интуиция. ....	196
Задание 18.	
Снятие блокировок центра шишковидной железы. ....	201
Задание 19.	
Включение теменного центра: осознание. ....	209

Задание 20.	
Снятие блокировок теменного центра .....	215
Задание 21.	
Создание пространства для проявления голограммы.....	225
Задание 22.	
Создание голограммы.	
Техника исполнения желания.....	241

# Вступление



Почти все люди время от времени чувствуют, что их жизнь могла бы сложиться лучше, что они достойны чего-то большего.

Это не случайно: так проявляют себя скрытые потенциальные возможности, которые заложены в каждом человеке. Это они сигналият нам: прояви свою силу, раскрой лучшее в себе, измени свою жизнь!

Изменить жизнь к лучшему — вечное и естественное желание людей. А как это сделать — вечный вопрос, на который человечество все еще ищет ответ.

Люди всегда шли к своим целям методом проб и ошибок. Кто-то полагался на судьбу и бездействовал, кто-то действовал в меру своего понимания, но настоящего успеха достигали немногие.

Четкого, понятного, научно обоснованного метода улучшения жизни не существовало.

И только в наше время, когда наука далеко продвинулась в изучении возможностей человеческого мозга, проникла в тайны сознания и подсознания, — мы без преувеличения оказались на пороге великих открытий, подойдя к ответам на самые важные для людей вопросы так близко, как никогда раньше.

## **Подсознание — сила, меняющая реальность**

Оказывается, попытки улучшить жизнь, меняя внешние обстоятельства, не самая эффективная стратегия. Человек в погоне за счастьем переезжает из страны в страну, устраивается на другую работу, заводит новую семью, но желаемых улучшений не происходит. Меняются обстоятельства — но не качество жизни. Удовлетворенности, счастья, полноты бытия, благополучия, спокойствия и прочих важных для него целей человек так и не достигает.

Бóльшие результаты получает тот, кто меняет свой образ мыслей, внутренний настрой, установки, убеждения и восприятие жизни. За вну-

тренними переменами приходят внешние, а не наоборот. Потому что сила, создающая нашу реальность, — это наш собственный мозг. А особенно — глубинные части мозга, отвечающие за подсознание.

Именно подсознание является мощной действенной силой, формирующей жизнь и судьбу человека.

Научившись управлять собственным подсознанием, мы можем начать управлять реальностью. То есть — создавать те условия и обстоятельства, которые нам нужны.

## **Почему бы не поменять то, что не устраивает?**

Идеи о могуществе подсознания сейчас распространяются все шире и воодушевляют многих людей. Но практиковать эти знания часто мешает страх; люди боятся, что им придется делать какую-то сложную работу. На самом деле работа простая и даже приятная. Успех, удача, благосостояние, удовлетворенность жизнью — вещи гораздо более простые, чем принято думать.

Представьте, что все происходящее в вашей жизни создаете вы сами — силой вашего мозга и подсознания, своими мыслями, чувствами, сознательными и подсознательными установками. В таком случае, если в вашей жизни вас что-то не устраивает, почему бы не изменить это?

**Это практическое пособие с ответами на вопросы о том, как запустить программы исполнения ваших желаний.**

Здесь вы найдете конкретные приемы, с помощью которых сможете узнать:

- как наладить контакт с подсознанием, чтобы оно начало работать на вас;
- как управлять подсознанием и закладывать в него программы, способные привести вас к желаемым целям;
- как придать энергии этим программам, чтобы они начали действовать.

## Почему же не срабатывает?

Про подсознание написано множество книг. Почему же большинству людей не удастся применить эти знания на практике?

В последнее время авторы книг о подсознании — Джон Кехо и Джозеф Мерфи, а также многочисленные их последователи — высказывают привлекательные идеи и побуждают множество людей начать применять их на практике. Многие читатели пробуют, а получается — у единиц. Большинство разочаровывается и думает, что либо система не работает, либо у них нет нужных способностей.

На самом деле и система работает, и нужные способности есть у всех.

Так в чем же загвоздка?

Дело в том, что при работе с подсознанием чаще всего не учитывается одна тонкость, мало-заметная, но очень важная вещь: какие бы мысли, желания и установки мы ни закладывали в подсознание, они останутся пустышкой и не будут работать, если в них нет энергии.

Это все равно что купить электрический чайник и радоваться, что он улучшит вашу жизнь, но при этом забыть включить его в сеть.

С чайником все просто, а вот что это за энергия, которая нужна для осуществления желаний, и где ее брать — об этом в пособиях по работе с подсознанием не пишут или пишут очень неконкретно. Например, так: представьте, что же-

вание — это энергия, которая наполняет все ваше существо. У читателя сразу возникают вопросы: откуда взять эту энергию, как ее представить, какие действия для этого нужны? И в большинстве случаев ответы на эти вопросы не находятся.

## **Что такое энергия? Современное обоснование понятий, считавшихся мифическими**

В этой книге вы найдете объяснение понятий и категорий, известных человечеству на протяжении тысячелетий. Они всегда считались не научными, а религиозными или эзотерическими. Энергия, жизненная сила, высший разум, сознание Вселенной — совсем недавно подобные вещи отрицались наукой, причислялись ею к мифологии. И только современные научные открытия заставили ученых признать, что у всей этой «мифологии» на самом деле есть вполне реальная основа. Что же выяснили ученые?

Вот что: если смотреть на микроуровне — атомном и субатомном, — то наш мир, включая

все вещи, предметы и всех его обитателей, в том числе и нас с вами, предстает как единая, неделимая система. Это система бесконечных взаимодействий между мельчайшими частицами.

Причем сами частицы крайне малы по сравнению с расстояниями между ними. Эти расстояния вовсе не пустота. Они заполнены энергией, порождаемой взаимодействиями частиц и, в свою очередь, влияющей на их поведение.

**Таким образом, весь наш мир — это в гораздо большей степени энергия, чем материя.**

Нам трудно это представить, потому что мы привыкли иметь дело с плотной материей. Но на субатомном уровне никакой плотности материи нет. Там главенствует энергия. Можно сказать, что плотность материи — это иллюзия, обман нашего восприятия.

**Что очень важно: на эту энергию влияет сила мысли и даже просто наше внимание, которое мы направляем на нее.**

Эксперименты показали: присутствие наблюдателя меняет поведение элементарных частиц. Когда за ними наблюдают