

Умный тренинг, меняющий жизнь

Намсалма Барлагэ

МОГУЩЕСТВО ПОДСОЗНАНИЯ

*Сердце
подскажет путь*

Техники изменения жизни
на квантовом уровне



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Б25

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

Барлагэ, Намсалма.

Б25 **Могущество подсознания: сердце подскажет путь. Техники изменения жизни на квантовом уровне / Намсалма Барлагэ. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 272 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).**

ISBN 978-5-17-176139-4

Наше подсознание обладает удивительными возможностями! Такие знаменитые исследователи, как Дж. Мэрфи, Дж. Кехо и Дж. Диспенза, обнаружили, что с его помощью мы можем притягивать позитивные события и создавать ту жизнь, о которой мечтаем. Но как активировать наши скрытые ресурсы?

Эта книга дает реальные инструменты — множество простых и доступных практик для работы с подсознанием, пошаговую систему, которая помогает там, где другие методы кажутся абстрактными или долгими, способы перенастроить внутренние механизмы, управлять мыслями, реакциями и решениями, усилить уверенность, привлекать новые возможности и обрести энергию для перемен. Это не философия, а практика. Предлагаемые в книге методы активируют скрытый потенциал подсознания и дают ощутимые изменения.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-176139-4

© Барлагэ Н., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

*Свою книгу посвящаю самым прекрасным, добрым
и заботливым людям, которые дали всю основу и базу
для моего увлекательного пути на самой красивой
планете — моим бесценным родителям
Митаб Цырендашиевой и Барлаг Янжинову.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. Вы и мироздание	
Глава 1. Квантовая модель мироустройства	18
Глава 2. Два элемента разума	33
Глава 3. Биология в квантовом свете	50
Глава 4. Сердце — главный дирижер.....	69
Часть 2. Вы и ваше видение	
Глава 5. Мечты и цели	86
Глава 6. Этапы созидания.....	100
Глава 7. Эффект наблюдателя и тайна воды	120
Глава 8. Два условия на «миллион»	135
Часть 3. Вы — сотворец	
Глава 9. Алгоритм созидания	152
Глава 10. Ментальная тренировка ума	164
Глава 11. Практика медитации любви	182
Глава 12. Активация намерения в медитации	193

Часть 4. Вы и новое программное оборудование подсознания	
Глава 13. Безмятежный младенец.....	212
Глава 14. Счастливый внутренний ребенок.....	229
Глава 15. Защищенный подросток. Энергоцентры. Матрешка	237
Глава 16. Перепиши сложные периоды жизни....	246
Заключение	255
Список использованной литературы.....	257

ВВЕДЕНИЕ

Миром правит информация, а вами — информация внутри вас. Повторяющаяся информация становится вашей программой. Нам кажется, что мы свободны в своем выборе думать, чувствовать, действовать. Однако наше мышление, поступки и слова продиктованы нашей внутренней программой. Большинство из нас живет по программе себя, родителей, предков, прошлой жизни, окружения, школы, коллектива, страны, телевидения, книг и т. д. Хорошо это или плохо, зависит от индивидуальных ощущений: каждый сам определяет, счастлив он или нет. Если что-то не устраивает в вашей жизни и вы уже неоднократно пытались изменить ее к лучшему, то знаете, что далеко не все ответы лежат на поверхности.

В своей книге я показываю человека в единстве с мирозданием, с его удивительными законами. Вы узнаете, что программы приходят к вам помимо вашего желания и задолго до рождения. Многие из них вставляют вам палки в колеса в течение всей жизни. А вы объясняете

это совсем другим и бьетесь в закрытую дверь, надеясь однажды ее открыть. Даже если силой удалось открыть ее, в следующий раз вы упираетесь в бронированную дверь, и так будет до тех пор, пока вы не уберете эту деструктивную невидимую стену. Чтобы подобного в вашей жизни не происходило, в тексте будут даны практики, которые помогут вам преобразовать негативные автоматические программы подсознания в поддерживающие, без необходимости копания в болезненном прошлом.

Вы замечали, что по-настоящему счастливые люди достигают всего намного легче, в отличие от тех, кто только создает видимость счастья или несчастлив вообще. Смысл жизни — счастье. По крайней мере, большинство будут согласны с этим. Говорят, что у каждого оно свое. А если убрать все условия, которые делают вас счастливыми? Много ли счастья у вас останется?

Может, должно быть все наоборот? Сначала быть счастливым без всяких условий, а потом набирать по жизни то, что делает ваше пребывание на Земле более ярким, увлекательным и невероятным? Возможно ли обрести безусловное внутреннее счастье как константу?

Возможно. Даже легко и увлекательно. Если каждый день посвящать время короткой приятной практике единения с сердцем. Почему с сердцем? Потому что счастье или несчастье мы ощущаем сердцем.

Безусловное счастье является самой мощной внутренней опорой, тем прочным фундаментом, на котором вы сами по желанию можете возвести любой этаж — отличное здоровье, счастливые доверительные отношения, невероятные путешествия в самые красивые места мира, материальные блага или радость тихого счастья в собственном доме, каждый день наслаждаясь возможностью видеть лица своих родных.

О моем пути

Зовут меня Намсалма. Так назвал меня наш отец, что в переводе с тибетского означает «блистательная». Я всегда была амбициозной, хотела чего-то достигать. К счастью, во взрослой жизни многое мне удалось. Шла по классической схеме достижения: мечтай, ставь цель, распланируй и действуй. Делай много — и получай результат. Чем бы ни занималась, действуй и достигай! Пока однажды не узнала о буддийском монахе Йонге Мингьюр Ринпоче¹, у которого был зафиксирован самый высокий индекс счастья, а по версии журналов “Time” и “National Geographic” он был назван «самым счастливым человеком планеты». Исследования проводились в Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга

¹ «Йонге Мингьюр Ринпоче — самый счастливый человек на Земле» // Портал медитации, 2011.

Университета Висконсина. Результаты исследований были следующими.

- индекс счастья обычных людей — очень низкий;
- тех, кто реализовал свои мечты и цели, — на 20% выше;
- у Мингьюра Ринпоче — на 700% выше.

Меня поразила разница между теми, кто только что достиг своей мечты (разве это не самый яркий момент счастья), и монахом. Слишком большая! Я прочитала его великолепную книгу «Будда, мозг и нейрофизиология счастья», вышедшую в США и ставшую бестселлером, переведенным на 28 языков, — о почти полной аналогии буддийского учения о ментальном сознании и современной нейробиологии. Я начала углубляться в эту тему, стала учиться у монахов и нейробиологов одновременно. Почему? Потому что в теме достижений была почти всю сознательную жизнь. И чувствовала, что в этой теме есть определенный пробел. Мои поиски ответов начались не сегодня, я прошла большой путь и хотела бы коротко о нем рассказать, чтобы вы могли настроиться на нужную волну.

Наша семья жила в сельской местности, родители работали на овцеводческой отаре. С малых лет мы с братьями и сестрами помогали родителям, в том числе пасли овец. И мне думается, что долгие длинные маршруты за отарами способствовали моей мечтательности. Летом, в полуденную жару, овцы сбивались в кучу и переставали

двигаться. Но поскольку без присмотра оставлять их было нельзя, то, лежа на траве и вглядываясь в плывущие по небу облака, я отчетливо представляла себя разной в калейдоскопе будущей жизни. Не хватало «насмотренности», не было телевизоров, но мы все очень много читали. Несмотря на сверхзанятость, родители наши были любознательными и читающими, только война помешала им учиться. Эта любовь к книгам передалась нам. Я читала все подряд: о дальних морях и странах в журнале «Вокруг света», о сейсмологии, вулканологии в журнале «Наука и жизнь», «Жизнь замечательных людей», художественную литературу, всех классиков и т. д. Поскольку старшие были уже студентами, я жадно слушала их рассказы о городской жизни. Уже тогда я говорила так: «Я вырасту большая, буду жить в городе. Я не буду жить на 1-м этаже — у нас все дома одноэтажные, я не буду жить на 2-м этаже — в районном центре все дома двухэтажные, я буду жить на 5-м этаже — это настоящий город!»

Когда мне было около 9–10 лет, наш класс за победу в соцсоревновании наградили двухнедельной поездкой в Москву и Ленинград. Москву сильно не запомнила; спустя многие годы я думала: «Странно, что Москва не произвела на меня впечатления». И не так давно до меня дошло, что разница часовых поясов (6 часов) не позволила насладиться красотой столицы, потому что нелегко было адаптироваться, и я спала именно во время экскурсий. А в Ленинграде я проснулась и впитывала все услышанное, увиденное глубоко в мой ум и сердце — на каждой экскурсии жадно слушала экскурсовода и поглощала

всю информацию и, еще будучи там, я решила: «Вырасту большая, обязательно приеду в этот город».

С этого момента моя жизнь изменилась. Город на Неве произвел на меня огромное впечатление. Я вернулась домой и все время возвращалась к картинкам из поездки. Глаза закрывала и представляла, как я уже взрослая иду по розовым гранитным набережным Невы. Вдруг в 5 классе до меня дошло, как я могу там оказаться. Мои старшие братья и сестры учились в вузах Читы и Иркутска. А я решила, что поеду поступать в Ленинград. Когда я четко это осознала, то изменила свое отношение к учебе. Но к 10 классу я стала слишком «умная», забыла о своей мечте и решила, что лучшие вузы — в Москве. Я выбрала, куда поступать, но случился 1980 год, и Вселенная сама развернулась в сторону моей давней мечты. Узнав, что из-за Олимпиады экзамены переносятся на конец августа, я подумала: а вдруг где-то экзамены пройдут вовремя? Мне не хотелось рисковать, и я полетела в Ленинград. На Невском, в первом же киоске, я купила «Памятку абитуриента», и первым в списке вузов был Ленинградский госуниверситет, куда я и решила подать документы. Успешно сдав экзамены, я поступила.

К новым мечтам

После университета стала жить как все: распределение, работа, командировки, замужество, семья, дети, трудные 90-е. Так я жила до 39 лет. В это время работала

менеджером по рознице в крупной торговой компании города, до 6 часов вечера работала в офисе, а после иногда проводила инвентаризацию на торговых точках. Однажды после очередной такой долгой инвентаризации я приехала домой поздно, в 12-м часу ночи. Я настолько сильно устала, что у меня не было сил подняться домой, на 5-й этаж. В полной темноте и тишине я стояла перед дверью в подъезд, чтобы отдышаться и набраться сил. Вдруг, как молния, в моей голове сверкнула мысль: «Я живу в городе, живу на 5-м этаже, и 5 лет каждый день ходила по розовым гранитным набережным Невы, точно так, как видела себя в своих мечтах в детстве, поскольку училась в главном корпусе университета на Университетской набережной, напротив Исаакиевского собора». Эта была настоящая ЭВРИКА! Я поняла, что ВСЕ МЕЧТЫ МОЕГО ДЕТСТВА РЕАЛИЗОВАЛИСЬ! А я этого не знала, потому что не анализировала свою жизнь, не отслеживала свои мечты, никак их не курировала. Это осознание буквально потрясло меня. От моей усталости и следа не осталось, я пулей взлетела на 5-й этаж, села на кухне, поскольку домашние уже спали, и начала писать свои новые мечты. Кстати, эту новую квартиру на 5-м этаже тоже притянула своим мечтанием, за нее мне не пришлось даже платить: какой закон сработал, узнала спустя долгие годы. Этим примером поделюсь в другой главе более подробно.

Расписав новые мечты, начала искать способы реализации своих целей: наращивала свой профессионализм, поднималась по карьерной лестнице, открывала мелкий

бизнес, продолжала усиленно набираться знаний в сфере повышения доходов. Много читала Дейла Карнеги, Джона Максвелла, Ога Мандино, Луизу Хей, Наталью Правдину, Бодо Шефера, Брайана Трейси и еще многих других. Ближе всех мне был Джон Кехо. Его книги «Подсознание может всё», «Деньги, успех и вы» были моими настольными. Изучала фэншуй. Поскольку у меня было не особо крепкое здоровье, постоянно читала книги по оздоровлению и исцелению.

Занималась малым бизнесом, поставляла бренд корейской косметики из Сеула в магазины своего города, занималась аттракционами. Однажды пришла в бизнес прямых продаж, продвигающий продукцию для здоровья. В нем стремительно поднялась до ТОП-квалификации. Здесь совпали мое желание быть здоровой, много зарабатывать и умение работать со своими целями. Переехала в квартиру мечты, ездила на красивых автомобилях, объехала четверть планеты, посещала мероприятия таких известных бизнес-тренеров, как Бодо Шефер, Брайан Трейси, Ирина Хакамада, Радислав Гандапас — самого титулованного бизнес-тренера России, и училась у них. Занятия проходили в самых шикарных местах по всему миру, что, конечно, дает другое, визуально нужное восприятие. Я благодарна всем моим учителям. Мне было очень интересно узнавать новое, я с огромным удовольствием поглощала все знания, быстро претворяла их в жизнь. Я реализовала огромное количество своих желаний и всегда двигалась к мечте. Но было одно большое «но»! По сути, все это время

я училась «достигаторству»: будучи практиком, неплохо претворяла знания в реальность.

Но однажды я устала, очень сильно устала, попала в больницу с тяжелым диагнозом и расхотела в принципе заниматься каким-либо бизнесом. Было ощущение: я что-то важное упускаю, но не сразу стало ясно, что именно. Вроде все было, но интуитивно я чувствовала, что какой-то нюанс еще не прощупала.

На одном бизнес-обучении в Москве, каковых всегда у меня было много, на сцену вышли два молодых человека и поделились своей историей. Молодые люди рассказали, что во время поездки на Сейшелы они задумались о том, как стать счастливыми. Несмотря на то что они зарабатывали по нескольку миллионов в месяц, объехали весь мир, имели всё, что возможно иметь, они ощущали себя несчастными и потерянными, *«ведь они добились всего, о чем мечтали, но счастья не было»*. И они решили, что счастье — это сам процесс достижения, а не только результат. Позже я объясню процесс подмены счастья удовольствием, который является кратковременным.

Продолжала много изучать, осваивать новые навыки. Нашла шикарный IT-тренажер по работе с подсознательными ограничивающими установками. Там была поддержка НИИ психологии. Отыскала у себя сотни негативных установок, трансформировала их, но через какое-то время, полгода-год, снова нужно было искать новые ограничивающие блоки. Тренажер и сейчас есть