



**ARCANUM**  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ





Ольга Найдёнова

**ДОРОГА В ПОДСОЗНАНИЕ  
ТЕХНИКИ. ПРАКТИКИ. МЕДИТАЦИИ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Н20

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Найдёнова, Ольга.**

**Н20** Дорога в подсознание. Техники. Практики. Медитации / Ольга Найдёнова. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Arcanum. Центр развития личности).

ISBN 978-5-17-119034-7

«Дорога в подсознание» — книга, которую ждали. Квинтэссенция опыта и авторских практик, которые станут для каждого его персональной дорогой к себе настоящему, к тому, кто спит в каждом из нас и в ком заключен огромный потенциал для построения жизни мечты.

Вы узнаете о сознательной и бессознательной сторонах психики, многогранности нашей души, значениях сновидений, способах усиления интуиции, и это лишь малая часть тех знаний, что вас ждет. Глубокий опыт автора и ее учеников, с любовью рассказанный в книге, убедит каждого, что никогда не поздно изменить свою жизнь и прислушаться к своему подсознанию.

**УДК 159.96  
ББК 88.6**

ISBN 978-5-17-119034-7

© Ольга Найдёнова, текст, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2020

Посвящаю книгу моей любимой прабабушке  
Марии Ивановне Бараненко.  
Спасибо тебе за то, что ты была со мной, за то,  
что научила читать и писать.  
Спасибо за ласку, тепло, любовь и поддержку.  
Ты навсегда в моем сердце и в моей душе.  
Очень сильно скучаю по тебе и невероятно люблю.

«Никогда не отдавай людям своего сердца, оставь его себе, дари людям тепло милосердия и своей души».

*Прабабушка Маша*

# ВВЕДЕНИЕ

Привет. Я, если честно, очень сильно волнуюсь, потому что мне так много хочется рассказать вам...

Сначала давайте познакомимся. Меня зовут Ольга Найдёнова. Я — психолог. Психолог, который сам исцелил себя. Мое «лекарство» называется практика.

За годы работы над собой я познала практики разных стран, разных традиций, людей разного возраста и даже поколений, узнала, как работает их психика, как развивается их бессознательная природа. Меня обучили техникам, которым 2 тысячи лет, 6 тысяч лет, 8 тысяч лет! Познавая мир вокруг себя, я добавляла в свою коллекцию методики, которым по 10–15 лет, но есть в ней и те, что я узнала от моих коллег буквально в этом году. И всем этим богатством я очень хочу поделиться с вами!

Любая практика кардинально меняет жизнь человека в лучшую сторону.

Это знаю я и знают все мои ученики, когда-либо проходившие у меня тренинги в Центре развития личности «Арканум», в котором я работаю 10 лет. До преподавательской деятельности я работала спортивным психологом и вела различные занятия для спортсменов, ездила на сборы, участвовала в подготовке спортсменов к соревнованиям. Для меня работа с человеческой пси-

хикой — это самая интересная деятельность. Я обожаю свои авторские курсы и практики, потому что в свое время по ним я успешно вывела саму себя из тяжелейших внутренних состояний. И теперь мною разработаны авторские программы, которые помогают тысячам моих учеников изменить жизнь к лучшему. Сформулируйте намерение быть практиком — и вам откроется волшебство жизни, ваши мечты начнут исполняться!

**ЧЕЛОВЕК-ПРАКТИК В МОЕМ ПОНИМАНИИ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ ОСОЗНАННО.**

Человек-практик работает над своим внутренним миром, узнает свою глубину, с помощью техник и методик работает над собой, не ленится. Он трудится душой, вниманием и всегда находит выход из ситуации, какой бы безвыходной она ни казалась. Это человек, который готов познавать себя и дисциплинировать. А все для того, чтобы, изменив себя, изменить мир! Понимаете? Мир был до нашего рождения, он вместе с нами грандиозно развивается, помогает нам. Мы с вами уйдем, и мир после нас хочется оставить еще более ярким, насыщенным и красочным.

**Я ДУМАЮ, ЧТО ЕДИНСТВЕННОЕ, ДЛЯ ЧЕГО МЫ ВОПЛОЩАЕМСЯ, — ЭТО ОБМЕН ОПЫТОМ И ПОВЫШЕНИЕ ОСОЗНАНОСТИ ЛЮДЕЙ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ.**

Чем более осознанными будут люди на планете, тем больше гармонии мы будем наблюдать в повседневной жизни. Как говорят эзотерики, вибрации планеты станут выше по частоте, помыслы чище, а за счет этого и уровень жизни будет выше. А чем выше ваш уровень

осознанности и жизни, тем чаще в ней присутствует самое главное — любовь и счастье.

Вспомните, ведь с самого рождения мы чувствуем в себе какую-то тягу к познанию окружающего пространства... Когда мы только появляемся на свет, у нас тут же включаются центры осознанности. *Это наше внимание и наша память.*

Я расскажу вам о сознательных и бессознательных процессах внутри психики, о мозге, о том, как устроена *лимбическая система* человека и что это такое. Большинство моих практик и медитаций направлены именно на работу с психикой, с нашей душой. Вся эта книга о душе.

Дело в том, что «психо» в переводе с древнегреческого означает «душа». А наша душа и есть движущая сила, наша энергия. Одно от другого неотделимо.

**И то, как мы себя чувствуем, сколько у нас энергии, как мы видим себя в этом мире, — все это начинается с души.**

В Тибете говорят, что болезни человека зарождаются в голове. А мой прадедушка с самого детства твердил мне: «Если у тебя что-то болит, начинай думать, *почему* это болит!» Принято считать, что у болезни есть две причины. Первичная и вторичная, глубинная. Но опыт показывает, что никакой глубинной причины не существует. Если человек заболевает, то это всегда про психику, а не про внешние факторы. Например, возможно, тело просто хочет привлечь к себе внимание своего «хозяина».

Еще я юнгианский аналитик и обожаю юнгианский психоанализ. Он включает в себя работу с нашим созна-

нием и нашим бессознательным. А также глубокую работу со сновидениями. У сознания есть две позиции, как говорил Карл Густав Юнг: интроверсия и экстраверсия.

*Экстраверсия* — это когда наше внимание двигается во внешнее поле, во внешнее пространство, к людям, событиям. Мы заняты прошлым, настоящим, будущим, но не своими, а окружающих людей и внешнего мира. То есть мы экстравертированы, мы открыты; все наше внимание тотально сфокусировано на внешнем мире. Очень важно для экстравертов научиться смотреть вглубь себя. Это путь их эволюции. Научиться чувствовать себя, научиться доверять себе, научиться спрашивать себя: «А все ли со мной в порядке?» Им нужно учиться привыкать быть с собой наедине, потому что они все время заняты другими. Таким образом, когда они приходят к единству с собой, они обретают баланс и гармонию существования в мире.

*Интроверсия* — это когда наше внимание полностью направлено внутрь себя, когда вниманием мы изучаем себя, погружаемся в себя, и именно из внутренней призмы мы фиксируем мир. Люди-интроверты — люди невероятно глубокие; они умеют анализировать события, у них развита чувствительность, но их внимание занято в основном внутренней жизнью. Они крайне мало взаимодействуют с внешним миром. Для интровертов трансформацией их сознания будет смена фокуса внимания на внешний мир — на людей, на события, на событийный ряд. То есть им нужно заняться внешним пространством, чтобы прийти к балансу.

Когда же человек в балансе, тогда он способен быть в равной степени и экстравертом, и интровертом. В любой период времени по щелчку пальца он способен переключить свое внимание на внешнее пространство, а в

другой ситуации довольно быстро погрузиться в себя, спрятаться от внешнего мира (например, чтобы восстановить свои силы). Но чтобы достичь этого баланса, необходимо понять глубинные механизмы, что двигают нами из самой нашей сути. И эта суть находится в подсознании.

В моей книге собраны практики, в которые вы будете углубляться и углубляться через методики погружения. Причем самым быстрым и безопасным способом из всех возможных. Вы будете задавать необычные для вас вопросы: «Я становлюсь ярче и шире, что со мной происходит?!» Не пугайтесь их, ведь это лучшие вопросы из всех возможных — они направлены внутрь вас, людей, которые приходят на мои тренинги, на занятия, на вебинары, семинары. Я говорю каждому:

«Сейчас, когда ты пришел на тренинг, пожалуйста, смотри вглубь себя. Изучай себя. Будь немного нарциссом, будь сконцентрированным на себе, побудь сейчас эгоистом».

Я призываю на время изучения себя и психических процессов своей души быть направленным внутрь себя. И тебе, дорогой читатель, я сейчас говорю то же самое. Путь в себя — это действительно целый Путь.

Ведь начав путешествие к себе, мы не станем за пять минут кардинально другими, нет. Но мы запускаем процесс изменений в себе самым безопасным, легким и быстрым способом из всех возможных! Помните, что в итоге вы придете к тому, каким вы искренне хотите себя видеть.

**Вы придете к лучшей версии самого себя.**

Когда вы будете видеть внутреннее и внешнее очищение ваших мыслей, образа жизни, достатка, вы постепенно придете к пониманию того, что вы стали наконец-то взрослым самодостаточным человеком, который опирается только на себя, берет ответственность за свою жизнь в свои руки и за принятые решения никого не винит. При этом вы обнаружите удивительную вещь: с возраста 3–7 лет вы, оказывается, вообще внутренне не менялись! А просто ушли куда-то в сторону от самого же себя. Именно в этом возрасте вы научились отличать сон от реальности и вам открылись осознанные сновидения, в которых вы летали или могли превращать одни предметы в другие. Именно в этом возрасте ваша интуиция работала в активном режиме, и это было чем-то само собой разумеющимся. Люди, когда изучают практики, различные традиции, направления, религии, приходят к единству с собой, приходят к свету своей души, приходят к тому, что опираются на тех себя, какими они были изначально. Кто из вас знаком с собой изначально?

Есть специалисты, которые работают с прошлым, а точнее — с регрессивным гипнозом. Я проходила регрессивный гипноз, получила очень важный для себя опыт, который также внедрен в мои практики. Регрессия, гипнотические практики, практики, связанные с изучением рода (такие, например, как расстановки по Хеллингеру). Эти практики дают более полноценное воссоединение со своими ресурсами. Знали ли вы, что мы можем уйти в прошлое и полностью трансформировать его, тем самым изменив качественно наше настоящее? Я расскажу про такие практики и научу вас забирать энергию из прошлого и максимально светиться в настоящем. Вы почувствуете невероятный энергетический прилив и навсегда забудете об усталости и лени. И я говорю вам — это

возможно. Есть практики, сдвигающие психику достаточно быстро и качественно вперед: это практики работы со стихиями, различные визуализации, современные техники вроде нейрографики, трансформационных игр. Различные дыхательные упражнения также помогают выйти на новый уровень осознанности и прокачать себя. Все эти знания я каждый день доношу до своих учеников, и теперь я готова к тому, чтобы передать их всем и каждому, кто возьмет в руки мою книгу. Она волшебная, она поможет вам найти путь сердца и раскроет ваш потенциал.

Что первично — тело или душа? Люди много лет спорят. А я вам хочу сказать: ни тело, ни душа. Первичен дух.

|            **Дорога в подсознание — это Путь Духа.**            |

Путь, который способен пройти каждый из вас. Ведь дорогу осилит идущий. Не бойтесь вступить на этот путь, ведь он ведет не в неизвестность, а к настоящим вам, к душе, к вашей сути. Возможно, конечно, кто-то встретится со своими скелетами в шкафу, как и я в свое время, но и это поможет вам стать смелым, внимательным и заново открыть свои способности. А я вам помогу, подскажу и поддержу на этом интересном, важном пути!

Часть первая.

# НАЧАЛО ПУТИ

## ДУАЛЬНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ МИРА: СОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Чтобы «пройти» к подсознанию, для начала хорошо бы определиться, что мы будем понимать под этим словом.

Мы воспринимаем мир двояко — сознательной частью нашего восприятия и бессознательной.

То есть сознанием и подсознанием. Психологи же в своем узком кругу выделяют даже три части нашего сознания: сознательную часть, предсознательную часть и бессознательную часть. Почему же мы в повседневной жизни пользуемся только лишь понятием «сознание»? Ответ прост: сознание — это верхушка айсберга нашего мировосприятия, видимая, та, которую мы можем понять. При работе сознательной части задействовано много таких привычных нам функций мозга: внимание, память, анализ событий, воображение. А бессознательная часть — это та часть айсберга, которая находится под водой. «Бессознательное» — то есть то, что существует без участия сознания, т. е. это ровно то, что мы не осознаем. Предсознание — ровно то, что вы можете вспомнить из своей жизни, когда

закрываете глаза. Например, вы можете вспомнить, как выглядит ваша мама или когда у нее день рождения. Вы это прочли, и вы сейчас же, в данную секунду вспомнили это, так? Вы вспомнили, но вы это специально не вспоминали до этого. Эта информация была у вас, но вы ее не видели на поверхности. Она была внутри вас, но в любой момент времени, когда вам необходимо, вы ее способны воспроизвести. Предсознание базируется на понятии памяти. Память бывает краткосрочная и долгосрочная. Вышеприведенные примеры — из разряда долгосрочной памяти, и в идеале нужно иметь натренированную память. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Центром сознательной части является Эго. Центром бессознательного является Самость, это глубинный архетип, центр психологической целостности, устойчивости индивида. У крохотного Эго большой путь. Путь индивидуации — это как метаморфоз, превращение гусеницы в бабочку. Эгу необходимо соединиться с Самостью, с божественной внутренней природой. Эго может сделать все это, лишь когда имеет четкие границы и здоровье. Каждый из нас с самого детства точно знает, что мы должны сделать что-то великое, а что именно — мы забыли. Я вам говорю, о чем идет речь: это великое и есть путь индивидуации, процесс, в результате которого ваше Эго должно соединиться с Самостью.

Поговорим о бессознательном. Его не так-то просто определить сразу, и добраться до собственного бессознательного можно лишь с помощью определенных техник или практик. Я путешествую туда каждый день при помощи медитаций и погружения. Именно в бессознательном хранятся глубинные слои нашей инди-