

*«Должен признаться, что до прочтения этой глубоко увлекательной книги, я всегда относил понятие «манифестация» к области нью-эйджевской чепухи, наряду с астрологией, таро и тому подобному. Джеймс Доти, знаменитый нейробиолог и нейрохирург, заставил меня снова задуматься. Он действительно заставил меня задуматься. Книга «Магия разума» — это замечательное и великолепно написанное приключение в разум и его скрытые тайны. Возможно, она не позволит вам создать Ferrari, но она поможет вам стать на путь получения гораздо более ценных призов».*

**СТИВЕН ФРАЙ,**  
актер и комик

*«Книга доктора Доти «Магия разума» дала нам конкретную программу, основанную на нейробиологии, о том, как правильно реализовывать свои намерения, и благодаря этому мы получаем возможность жить жизнью, наполненной смыслом и целью».*

**ДЖОНАТАН ХЭММ,**  
актер, наиболее известный по роли Дона Дрейпера  
в телесериале «Безумцы»

*«Доктора Доти можно похвалить за то, что он предлагает практическое руководство, основанное на нейронауке, по механике создания личной реальности в сознании».*

**ДИПАК ЧОПРА,**  
врач и писатель индийского происхождения,  
написавший множество книг о духовности  
и нетрадиционной медицине



Джеймс Доти

профессор кафедры нейрохирургии в Стэнфордском университете,  
автор бестселлера «Компас сердца»

# МАГИЯ РАЗУМА

Как использовать возможности мозга,  
чтобы воплотить мечты в реальность

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 612.82  
ББК 28.707  
Д70

Mind Magic: The Neuroscience of Manifestation  
and How It Changes Everything  
by James R. Doty

Copyright © 2024 by James R. Doty

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
Alditiya Rakasiwi / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Доти, Джеймс.**

Д70 Магия разума : как использовать возможности мозга, чтобы воплотить мечты в реальность / Джеймс Доти ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Книги, которые заряжают).

ISBN 978-5-04-205677-2

«МАГИЯ РАЗУМА» — это книга о вашем пути. В ней нейрохирург Джеймс Доти покажет, как использовать возможности мозга, чтобы претворить мечты в жизнь, и объяснит, как это работает с точки зрения нейробиологии. Вы вместе пройдете шесть шагов и несколько практик, которые помогут прояснить, где вы находитесь сейчас и как продвинуться в желаемом направлении. В их основе лежит многолетнее изучение Доти разума в качестве нейробиолога и любителя медитации. Эти шаги охватывают все аспекты процесса манифестации\*:

- 1) восстановление способности фокусировать разум;
- 2) прояснение того, чего мы на самом деле хотим;
- 3) устранение препятствий в разуме;
- 4) внедрение намерения в подсознание;
- 5) страстное следование цели;
- 6) умение отпустить привязанность к результату.

\* МАНИФЕСТАЦИЯ — это не схема быстрого обогащения и не ошибочная система исполнения желаний, а часть невероятной способности мозга меняться, исцеляться и переделывать себя — нейропластичности. Доктор Доти надеется, что четкое представление о науке, лежащей в основе манифестации, поможет людям не только доверять практикам, но и применять их для самоисцеления и трансформации своего мира к лучшему.

**УДК 612.82**

**ББК 28.707**

© Ляшенко О.А., перевод  
на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

**ISBN 978-5-04-205677-2**

*Посвящается всем людям в моей жизни,  
которые помогли на протяжении  
моего путешествия и так часто  
указывали дорогу.*

*Посвящается моей жене Маше,  
а также моим детям Дженнифер,  
Себастиану и Александру, которые  
вдохновляют меня каждый день.*



# Оглавление

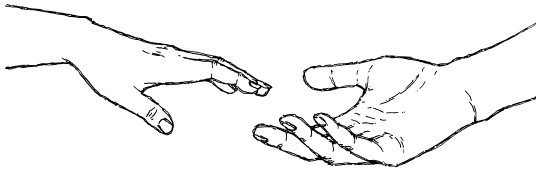
Введение. Настоящий секрет .....	11
Глава 1. Из обломков: что вы уже манифестируете? .....	31
Глава 2. Сети и вибрации: физиология манифестации .....	57
История Анулы .....	61
Симпатическая и парасимпатическая нервная система .....	66
«Бей, беги или замри» против «отдыхай и переваривай»: физиология .....	70
Новообретенная сила Анулы.....	74
Сеть пассивного режима работы мозга .....	78
Сеть выявления значимости .....	81
Сеть внимания.....	85
Центральная исполнительная сеть .....	87
Как они работают вместе.....	88
Зеленая зона .....	89
Вибрация .....	95

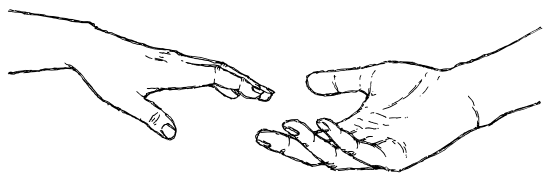
Глава 3. Шаг первый: восстановление силы для сосредоточения разума .....	105
Внутренняя сила .....	113
Азартные игры с вниманием .....	115
Чувство агентности .....	120
Прыжок с поезда: метапознание.....	127
Глава 4. Шаг второй: проясните, чего вы действительно хотите .....	137
Внутренний компас.....	139
Чего хотеть? .....	142
Цените удовлетворение .....	149
Два вида счастья.....	161
Глава 5. Шаг третий: устраните препятствия в своем разуме.....	169
Предвзятость негативного опыта .....	177
Корректировка настроек.....	182
Путь тела к освобождению.....	185
Сила убеждений .....	188
Путь к свободе .....	195
Помощь на пути.....	196
Глава 6. Шаг четвертый: внедрите намерение в подсознание .....	209
Скупой мозг .....	215
Подсознание .....	220
Клерк и ищейка .....	223
50 бит .....	224
Задействование СНС.....	226

Нейробиология потока.....	229
Проникновение в подсознание с помощью гипноза .....	232
Сила ритуала .....	236
Чек Джима Керри на 10 миллионов долларов....	238
Глава 7. Шаг пятый: страстно следуйте своим целям.....	
Начните с малого.....	245
Будьте тем, кому вы хотели бы помочь.....	252
Согласование цели .....	255
Синхронность .....	260
По следам своей мечты .....	262
Закатайте рукава.....	270
Сделайте глубокий вдох .....	271
Глава 8. Шаг шестой: отпустите ожидания и откройтесь магии.....	
Совершенствование желания: внутреннее джиу-джитсу.....	280
Подвижные части .....	282
Разнообразьте свои возможности.....	283
Дары благодарности.....	288
Невозмутимость .....	293
Золотые трещины.....	297
Магия разума: шестинедельная программа для овладения практикой манифестации.....	
Неделя первая.....	305
Неделя вторая.....	309
Неделя третья.....	321

Неделя третья .....	331
Неделя четвертая.....	341
Неделя пятая.....	350
Неделя шестая .....	356
Заключение .....	365
Путь домой .....	365
Благодарности .....	372
Сноски .....	375

# Настоящий секрет





*Вселенной плевать на вас.*

Возможно, в это сложно поверить, но это хорошая новость. Вселенной нет до вас никакого дела не потому, что вы недостойны, не находитесь на одной волне с космосом или пребываете под действием проклятия, наложенного на десять поколений. Нет, Вселенной плевать на вас, потому что ей просто все равно.

Многих из нас учат жить в надежде, что нечто извне справится с нашими проблемами и сделает нас цельными: выигрышный лотерейный билет, мудрый наставник, знающий все ответы, гуру, ангел-хранитель или волшебное существо/сила/энергия/джинн, которые находятся во Вселенной и все решают в нашу пользу. На протяжении многих лет я тоже хотел в это верить. Я думал, что существует строгий космический родитель, который следит за всеми нашими действиями и решает, достойны ли мы жить в доме мечты, встретить любовь всей жизни или излечиться от рака. Сегодня как нейро-

биолог и врач я понимаю, что подтверждений наличия такой силы или существа нет, но зато есть множество научных доказательств способности нашего разума производить изменения в жизни, которые на первый взгляд могут показаться невозможными. Это практика манифестации.

В популярной культуре есть много заблуждений по поводу манифестации, поэтому, прежде чем пойти дальше, я поясню, что это за понятие. Манифестация — это намерение, которое внедряется в подсознание, в часть мозга, функционирующую ниже уровня сознания<sup>1</sup>. Таким образом, она активизирует те области мозга, которые делают намерение важным, заметным и заслуживающим внимания отвечающих за ориентацию на цель областей. На практике это означает, что независимо от присутствия намерения на сознательном уровне, механизмы мозга, которые остаются сосредоточенными на цели, активизируются круглосуточно. Внутреннее намерение начинает управлять нашей жизнью.



*Используя внутреннюю силу,  
чтобы задействовать огромные  
ресурсы мозга, мы постепенно перестаем  
реагировать на внешнюю среду  
и начинаем жить, исходя из своих  
глубинных намерений.*



Первый шаг к успешной манифестации — это отказ от веры в то, что существует некая внешняя сила, которая решит ваши проблемы, и что именно она как раз и манифестирует. Если вы хотите богатую, наполненную смыслом и процветанием жизнь, вам не нужна никакая другая сила, кроме той, что есть в вас самих. Вы просто должны понять, что источник благополучия и успеха — это не что иное, как ваш собственный разум. Реальность такова, что тот же разум, создающий препятствие на пути к жизни вашей мечты, также служит источником намерения, которое сделает эту жизнь реальностью. В этом и есть секрет.

Вы должны беспокоиться только о себе. В этом и заключается настоящее волшебство.

Я говорю вам это как нейрохирург, изучающий мозг, нейробиолог, несколько десятилетий посвятивший исследованию человеческого разума, практик духовных техник, сотрудничавший с далай-ламой и другими духовными лидерами, чтобы научить состраданию тысячи людей, и просто как человек, постигший все это на собственном горьком опыте.

Манифестация — это культивирование сильнейшей веры в возможности. В детстве я прекрасно осознал способность негативных обстоятельств ограничить жизнь человека. Я вырос в бедности. Мой отец был алкоголиком, а мать пребывала в хронической депрессии и пыталась покончить с собой. Взрослея в такой среде, я считал жизнь наказанием, прокля-