

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

ТИМ ГУДМЕН

12 УРОКОВ
ДЖОНА КЕХО
И ДЖОЗЕФА МЭРФИ
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
ПОДСОЗНАНИЕМ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.96 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 88.6 *не может быть воспроизведена*
Г93 *в какой бы то ни было форме без письменного*
 разрешения владельцев авторских прав.

Гудмен, Тим.

Г93 12 уроков Джона Кехо и Джозефа Мэрфи для управления подсознанием / Тим Гудмен. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. (Тайные знания, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-187960-0

Тренинг, созданный на основе методов Джона Кехо и Джозефа Мэрфи, поможет раскрыть ваши сверхвозможности! Наше подсознание способно запускать реализацию любых целей, если научиться с ним работать. Эта книга — практический инструмент, с помощью которого вы получите доступ к подсознанию, научитесь правильно формулировать желания и закреплять их так, чтобы они начинали работать на результат, а не оставались просто мыслями. Всего 15 минут простых упражнений в день помогут постепенно убирать внутренние ограничения, менять привычные установки и перенастраивать мышление на достижение целей.

Шаг за шагом вы выстраиваете устойчивую связь с подсознанием и учитесь использовать его ресурс в финансах, отношениях, самореализации и личных целях — так, чтобы желания переставали быть абстракцией и начинали превращаться в реальные результаты.

УДК 159.96
ББК 88.6

Книга выходила ранее под названиями «Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи. Откройте сверхвозможности вашего подсознания!» и «Все секреты Джона Кехо и Джозефа Мэрфи в одной книге. Обретите силу подсознания!».

Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях и не преследуют цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-117009-7

© Гудмен Т., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

Введение. Джозеф Мэрфи и Джон Кехо о силе подсознания	10
--	----

УРОК 1

Способность менять мир, данная каждому ...	15
---	----

<i>Упражнение 1. Какие мысли лелеете вы?</i> ...	21
--	----

<i>Упражнение 2. Игра в слова</i>	25
---	----

<i>Упражнение 3. Только моя мечта</i>	27
---	----

<i>Упражнение 4. Оазис спокойствия и покоя</i>	30
--	----

УРОК 2

Учимся видеть реальность	33
---------------------------------------	----

<i>Упражнение 5. Слияние со Вселенной</i>	35
---	----

<i>Упражнение 6. Волшебное зеркало: определите, насколько велико влияние внешнего мира на ваш внутренний мир</i>	39
---	----

<i>Упражнение 7. Отработка техники самопредположения</i>	45
--	----

<i>Упражнение 8. Замена негативных установок (вредных привычек) мыслями о новых возможностях</i>	47
--	----

4 Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи

УРОК 3

Что делать, чтобы получилось?	51
<i>Упражнение 9. Хотеть, не желая</i>	<i>55</i>
<i>Упражнение 10. Ветер в ивах: слышать тишину</i>	<i>57</i>
<i>Упражнение 11. Упражнение на концентрацию</i>	<i>59</i>
<i>Упражнение 12. Основная техника преодоления любого страха</i>	<i>63</i>
<i>Упражнение 13. Устранение тревоги</i>	<i>68</i>

УРОК 4

Научитесь ценить то, что уже имеете!	71
<i>Упражнение 14. Богатство, которое мы не замечаем</i>	<i>72</i>
<i>Упражнение 15. Опережающая благодарность</i>	<i>75</i>
<i>Упражнение 16. Время жить — сейчас!</i>	<i>78</i>
<i>Упражнение 17. Научиться прощать</i>	<i>83</i>
<i>Упражнение 18. Сделаем интуицию надежным помощником</i>	<i>89</i>

УРОК 5

Желания порождают... цели!	92
<i>Упражнение 19. Приводим мысли в порядок</i>	<i>98</i>

<i>Упражнение 20. Превратите свинец в золото</i>	100
<i>Упражнение 21. Получение помощи от подсознания при определении сферы, в которой вы можете добиться максимального успеха</i>	104
<i>Упражнение 22. Желайте максимума!</i>	106
<i>Упражнение 23. Создайте список достижений</i>	110
<i>Упражнение 24. Вселенная отвечает вам</i> ..	113

УРОК 6

О даре творчества и силе воображения	115
<i>Упражнение 25. Спросите совета у... себя</i>	122
Способ первый. Визуализация — учимся видеть	126
<i>Упражнение 26. Первый опыт визуализации</i>	131
Способ второй. Закладка мыслей	133
<i>Упражнение 27. Практическое применение метода закладки мыслей</i>	135
Способ третий. Проговаривание цели	137
<i>Упражнение 28. Применение метода утверждения</i>	141
Способ четвертый. Молитва	143
<i>Упражнение 29. Формулирование научной молитвы для разрешения насущных вопросов</i>	145

6 Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи

УРОК 7

Волшебное царство снов 148

*Упражнение 30. Сон как ответ
на вопросы* 158

Упражнение 31. Учимся читать сны 160

*Упражнение 32. Что такое осознанное
сновидение?* 163

УРОК 8

Восемь признаков успешного человека 167

*Упражнение 33. Первый шаг.
Поверьте в свой успех!* 171

Упражнение 34. Программируем успех! 177

УРОК 9

Как добиться финансового благополучия 180

*Упражнение 35. Построение
сознания богача* 183

*Упражнение 36. Увеличьте денежный
поток в своей жизни* 186

*Упражнение 37. Устранение
препятствий на пути
карьерного роста* 192

*Упражнение 38.
Корректный отказ* 196

УРОК 10**Какие мысли формируют наше тело? 199***Упражнение 39. Моментальное
восстановление 208**Упражнение 40. Формирование
полезных привычек 211**Упражнение 41. Как продлить
свою молодость? 220***УРОК 11****Счастлирое партнерство:
дружба, любовь, семья 225***Упражнение 42. Измените отношения,
которые не устраивают вас 230**Упражнение 43. Привлечение в свою жизнь
идеального партнера 235**Упражнение 44. Измените неудачный
сценарий выбора партнера 238***УРОК 12****Ваш духовный рост — неотъемлемая часть
благополучной жизни 247***Упражнение 45. Поставьте себя
в центр своей жизни! 251***Итог. Путь к успеху,
который доступен каждому 255**

Введение

Джозеф Мэрфи и Джон Кехо о силе подсознания

На своему веку я повидал немало чудес, которые происходили с самыми разными людьми по всему миру и в самых разных сферах жизни. Эти чудеса начнут происходить и с вами, когда вы научитесь применять силу своего подсознания.

Дж. Мэрфи¹

Самое лучшее, что любой человек может сделать для себя, — научиться управлять силами Вселенной и с их помощью осуществить свои мечты.

Дж. Кехо²

¹ Цитаты по книге «The Power of Your Subconscious Mind» в переводе А. Бродоцкой, В. Полищук.

² Цитаты по книге «Mind Power into the 21st Century» в переводе Н. Плавинской.

В середине XX века, после двух мировых войн, во времена напряженности между двумя сильнейшими державами, когда экономические кризисы периодически обрушивались на головы мирных обывателей, а после сменялись значительным подъемом, — во все эти годы постоянных перемен человек ощущал себя былинкой на ветру, от которой ровным счетом ничего не зависит. Поэтому неудивительно, что в 60-х годах начался период увлечения такими философскими концепциями, которые позволяли взять контроль над своей жизнью в свои руки.

Джон Кехо и Джозеф Мэрфи стали двумя яркими звездами среди тех, кто призывал человека влиять на мир вокруг нас и на собственную судьбу.

Долгие столетия человека призывали склонить голову перед неумолимым фатумом и принимать то, что уготовано, не пытаться выйти за рамки, помнить о том, что «каждый сверчок должен знать свой шесток», и вот — родилось новое видение места человека во Вселенной. Осмысление, что каждый новый день — это чистый лист, полный новых возможностей и открытий, возможность перестать перекладывать на других ответственность за собствен-

ные неудачи и взять управление своим будущим в собственные руки, вот что предлагали новые учения.

Именно этот принцип: «Человек сам творец своей судьбы, своей жизни!» и пропагандировали и Джозеф Мэрфи, и Джон Кехо.

Джозеф Мэрфи избрал стезю священнослужителя и пережил суровое испытание собственной силы духа, когда врачи диагностировали у него саркому — злокачественную опухоль, которая в большинстве случаев приводит к летальному исходу. Сам Мэрфи был уверен, что полностью излечиться ему помогли сила молитвы и позитивный настрой. С тех пор он не только учил всех желающих принципам правильного мышления, но и коллекционировал примеры чудесных историй выздоровления, резкого повышения уровня доходов и судьбоносных встреч.

Джон Кехо в поисках себя отправился в одиночестве в леса на целых 3 года, где подверг себя суровым испытаниям на выживание. Медитации и борьба за существование подвели его к раскрытию способностей собственного разума, а в голове у него сложилась четкая картина мира, который можно изменить путем правильного образа мышления. В 1980 году Кехо начал

распространять свои знания, разъезжая по родной Канаде и Соединенным Штатам, издавая книгу за книгой и отвечая на тысячи писем.

Хотя Джон Кехо не является учеником Джозефа Мэрфи, но можно с определенностью сказать, что Кехо развил и дополнил те идеи, которые сформулировал Мэрфи. Именно поэтому тренинг, объединяющий учение этих великих людей, дает наиболее полную и ясную картину возможностей, которая открывается перед вами, если вы готовы взять ответственность за свою жизнь в свои руки.

Мэрфи и Кехо не единожды проверяли свои идеи на практике: они сами и их ученики могли бы рассказать многочисленные истории чудесных изменений, которые доказывают работоспособность методик.

Мы отобрали лучшие упражнения, которые помогут более ясно понять, как именно любой из нас может влиять на свою жизнь и изменять ее к лучшему.

Все, что вам необходимо — успех, счастье в личной жизни, здоровье и богатство, — отделены от вас всего лишь барьером ваших ложных убеждений и отсутствием веры в себя, —

уверены Кехо и Мэрфи. А это значит, что, выполнив даже несколько упражнений данного

тренинга, вы сделаете важные шаги на пути к тому, о чем мечтаете больше всего!

Вам не придется жертвовать чем-либо, кроме нескольких иллюзий, мешающих вам стать богаче и счастливее уже сейчас! Несмотря на количество упражнений, все они не займут у вас много времени. Всего 15 минут в день в течение нескольких месяцев превратят легкую гимнастику для ума в рецепт успеха, которым вы будете активно делиться с друзьями, — ведь вам наверняка захочется помочь другим получить то, что вы уже будете иметь благодаря работе с этой книгой.

Попробуйте начать с одного-двух упражнений, чтобы убедиться в их эффективности, а лучше всего — последовательно пройдите этот тренинг, который уже стал путеводной нитью для десятков тысяч людей за несколько последних десятилетий.

Узнайте, какая сила скрывается в вашем подсознании! Научитесь управлять ею, и вы узнаете секреты успеха самых знаменитых людей нашего времени!



Урок 1

Способность менять мир, данная каждому

Вам по плечу стать счастливее, могущественнее, крепче, богаче и жизнерадостнее. Чтобы ваша жизнь заиграла новыми гранями, вам требуется всего лишь наладить отношения со своим подсознанием и выпустить наружу таящиеся в нем силы. Вам необходимо принять мощь подсознания как данность: вы уже ею владеете.

Дж. Мэрфи

Ваш рассудок — это ваш сад. Вы и только вы делаете выбор: ухаживать за ним или забросить его. Вы и только вы — хозяин этого сада, и именно вам придется пожинать плоды своего решения: или получить богатый урожай, или остаться без него вовсе.

Дж. Кехо

Джозеф Мэрфи был уверен, что для достижения своих целей, для того чтобы стать настоящим «магнитом» для удачи, в первую очередь надо понять, как работает наш разум, и поверить в силу собственного подсознания.

По мнению Мэрфи, **подсознание и сознание — это две взаимодополняющие части одного целого**. Сознание, рассудок — оценивает, выбирает, используя органы чувств, опыт, знания. Мысли рождаются в сознании, повторяющиеся мысли оседают в подсознании, и именно подсознание претворяет в жизнь то, о чем мы думаем. Подсознание не выбирает и не оценивает, воспринимая повторяющиеся мысли, крутящиеся в сознании, как истину.

Если использовать понятную для современного человека аналогию с компьютером, то работа подсознания выглядит следующим образом:

- ◆ Наши мысли воплощаются в реальность способом, который еще не может объяснить наука.
- ◆ Вибрация нашей мысли многократно усиливается, попадая в подсознание, центром, которого, по Мэрфи, является солнечное сплетение.
- ◆ Вибрации усиливаются, привлекая к себе схожие вибрации.

- ◆ То есть вибрация мысли о событии привлекает к себе вибрацию события, так как они схожи!
- ◆ И происходит удивительный процесс: мы своими мыслями формируем события.

Легче всего понять, как работает подсознание, на примере людей, находящихся под гипнозом. Когда умелый гипнотизер вводит человека в транс, рассудок отключается, и управление на себя берет подсознание. Если гипнотизер скажет в этот момент человеку, что он — собака, то тот опустится на четвереньки и будет лаять, если скажет, что в холодной комнате — жарко, человек стремительно станет раздеваться.

Все это показывает, что подсознание готово принять любую, даже самую бредовую идею за истину и воплотить ее.

Дайте подсознанию команду, попросите его как следует, и оно послушно отзовется и воспроизведет в реальности ту идею, которую вы в него внедрили.

Подсознание безлично и не умеет выбирать и оценивать, верит всему, что считает правдой рассудок!