

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Ф88

Kimberly Friedmutter  
SUBCONSCIOUS POWER  
Copyright © 2019 by KBF Entertainment LLC

**Фридмуттер, Кимберли.**

Ф88      **Сила позитивного мышления. Используй энергию подсознания для счастливой жизни / Кимберли Фридмуттер; [перевод с английского В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Психология. Плюс 1 победа).**

ISBN 978-5-04-188223-5

Депрессия. Одиночество. Лишний вес. Конфликты. Обычные проблемы, вторгающиеся в нашу жизнь и планы, подрывающие здоровье и разрушающие счастье. Кажется, что для того чтобы справиться с ними, нам нужна суперсила. К счастью, она у нас есть! Эта сила — наше подсознание, которое только и ждет, чтобы его выпустили наружу.

Для того чтобы быть счастливым, вовсе не обязательно быть несгибаемым, постоянно сражаться и пробиваться сквозь хаос повседневной жизни. Напротив, иногда стоит отпустить ситуацию и прислушаться к своему подсознанию, знающему, что нужно вам здесь и сейчас. Шесть принципов, основанных автором на универсальных практиках и элементах гипноза, просто и быстро позволят установить с ним контакт и начать двигаться по пути совершенствования.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188223-5

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как преодолеть постоянное беспокойство и страхи
- как избавиться от вредных привычек
- как перестать откладывать дела на потом
- как быть честным с самим собой
- как отличать важное от пустяков



# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ. СИЛА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ</b>	<b>11</b>
Восьмилетний ребенок внутри вас	12
Найти себя	14
Дело всей моей жизни	17
Вырубиться, чтобы по-настоящему врубиться снова	19
Как работает программа	21
Легкая тропинка	25
<b>Часть 1. СКРЫТЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ</b>	
<b>Глава 1. ВОЗВРАЩЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ ПЕРВОРОДНОЙ ЧИСТОТЫ</b>	<b>29</b>
Как я открыла для себя гипноз	30
Транс: Отключись!	39
Активация Шести принципов Силы вашего подсознания	44
Большая картина	48
Возвращение к нашему чистому состоянию	51
<b>Глава 2. ПРИНЦИП № 1: ПРИМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</b>	<b>55</b>
Принятие ответственности	56
Беспричинные события	64
Транспозиция боли и гнева	67
Мощная позиция открытости	69
<b>Глава 3. ПРИНЦИП №2: ПОДКЛЮЧИТЕСЬ К СИЛЕ ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ</b>	<b>71</b>
Живя в трансе	75
Как ложные убеждения заставляют наше подсознание и сознательный разум работать рассогласованно	79
Назойливость разделения	82
Используйте это сейчас!	86
Надень свою балетную пачку и танцуй	90

Глава 4. ПРИНЦИП № 3: ДВИГАЙТЕСЬ К... ИЛИ ОТ...	95
Научные обоснования стремления к чему-либо или от чего-либо	96
Понимание важности собственных реакций	102
Выявление наших схем для самих себя	105
Обретите пресыщение	111
Куда направлен ваш взгляд, там и будет концентрироваться внимание	115
Глава 5. ПРИНЦИП № 4: СУДИТЬ СЕБЯ И БЛИЖНЕГО СВОЕГО	116
Важность здравого суждения	119
Суждение — вторая натура (и самая главная)	120
Добродетель страха	124
Сила эмоций	131
Сила невербальных знаков	136
Оценивание людей в вашей жизни	143
Осознание = свобода	148
Глава 6. ПРИНЦИП №5: ОТДАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ	150
Научные положения, обосновывающие взаимовыгодный обмен	152
Ловушка чрезмерной отдачи	156
Сделка в отношениях: я — тебе, ты — мне	158
Суть хороших манер	166
Зачем и как доверять другим	168
Играть по-крупному в настоящем	172
Глава 7. ПРИНЦИП №6: ИГРАЙ ПО-КРУПНОМУ	173
Как выглядит игра по-крупному	173
Доверяйте шестому чувству	178
Принцип №6: Играй по-крупному	178
Извлечение пользы из всех шести принципов	183
Воспарите к новым высотам	187
Доверяйте Вселенной	191
Любите себя	196
Ваша большая жизнь ожидает вас	198

## **Часть 2. КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ САМУЮ ЛУЧШУЮ ЖИЗНЬ**

<b>Глава 8. УВАЖАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО</b>	<b>201</b>
Когда ваша болезнь работает на вас	203
Правда за удивительными диагнозами	212
Знай свое тело	216
Почему важно быть в форме	219
Четыре столпа заботы о себе	226
Хороший сон	227
Хорошее питание	228
Двигайся хорошо, спеша медленно	234
<b>Глава 9. ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗАСУХИ</b>	<b>237</b>
Распознавание типов засухи	241
Засуха — это точка зрения	251
Разорвите цикл	252
Двигайся через «сушняк»	254
Когда вы окружены засухой	257
Направляйтесь к воде	258
<b>Глава 10. ПЕРЕЗАГРУЗКА ОТНОШЕНИЙ</b>	<b>260</b>
Принцип контраста	262
Внутренний, средний и внешний круг	264
Призрачные любовники	269
Нерешенные вопросы	274
Шесть принципов и ваш круг влияния	276
Наши отношения углубляют наш мир	278

## **Часть 3. ПРЫЖОК В НЕИЗВЕСТНОСТЬ**

<b>Глава 11. ЖИЗНЬ — ПЕТЛЯ, А НЕ ЛИНИЯ</b>	<b>281</b>
Связь с духовной сферой	285
Черпая силу из мощи Вселенной	286
Ваши ангелы на небе	289
Сумма частей целого	293
Гибкость и текучесть	295
Последнее послание от моего подсознания вашему	296
Жизнь вашего подсознания	299
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>300</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	<b>303</b>

*Эта книга посвящается моему мужу и родственной душе Брэду, который каждый божий день рискует головой и всем, что у него есть, используя свой юмор и исключительный интеллект. Его глубокая духовность, твердые этические принципы и верность моральным нормам служат мне эталоном для воспитания собственной души. В грозы и бури, на ухабах и колдобинах жизни он не сбивается с курса и несетя вперед с расправленными крыльями, а я благодарна ему за возможность лететь рядом.*

## ВВЕДЕНИЕ

# Сила для формирования вашей жизни

Что, если я скажу, что собираюсь поделиться с вами интуитивным, но практичным методом, при помощи которого можно пробиться через эмоциональные и материальные за-слоны, преграждающие вам путь; что у вас появится возможность увидеть жизнь своей мечты и воплотить это видение в реальность? Что, если я скажу, что хочу научить вас комплексу простых трехминутных упражнений, которые помогут унять боль, избавят от злости и гнева и уничтожат остаточный стыд, порожденный событиями прошлого или настоящего? Что, если я подарю вам уверенность в вашей способности активировать свои внутренние ресурсы и наконец начать играть в жизни по-крупному, без того чтобы становиться в какую-либо позу или притворяться тем, кем вы на самом деле не являетесь?

Посвятить себя созданию собственной прекрасной жизни — право каждого человека, данное ему с рождения. Почему же так мало людей верят, что они способны получить то, чего хотят больше всего на свете? Почему многие из нас так и не осуществляют свои мечты? У нас есть возможность познать вкус удовлетворения и предназначения, но в итоге мы всего лишь стоим и смотрим, разочарованные и беспомощные, как судьбоносное событие или важное достижение уходит из нашей жизни, испаряется и превращается в туманное воспоминание. Это все равно что сидеть на диете, чтобы подготовить себя к важному событию, а потом смотреть как

сброшенные килограммы возвращаются, словно демонстрируя, что вес контролирует вас, а не вы его. Порой вообще кажется, что наш разум, тело и поступки работают не на нас, а преследуют совершенно иные цели, отличные от тех, к которым стремимся мы. Почему так получается?

Ответ заключен в вас самих.

Книга «Сила позитивного мышления» покажет вам дорогу к кардинальному самосовершенствованию; его можно достичь, получив доступ к мощной силе, заключенной внутри вас, и обретя способность к действию, о которой вы скорее всего даже не подозревали. Что же это за таинственная сила, заключенная внутри вас? Эта сила называется подсознанием.

## **Восьмилетний ребенок внутри вас**

Подсознанию в разное время давались многочисленные определения; оно описывалось и объяснялось самыми различными способами. Само это понятие впервые появилось в результате перевода французского слова «subconscient». Его ввел в употребление психолог Пьер Жане (1859–1947) для обозначения способности мозга к «осознанию более широкого спектра», способности, «лежащей за пределами» сознательного мышления. Более распространенное определение, на которое сегодня опирается большинство, подразумевает мысли и чувства, существующие «под» сознательным разумом. Примечательно, что с тех пор Фрейд популяризовал термин «подсознание» (впоследствии замененный на «бессознательное»), а психологи и другие ученые-теоретики ходят вокруг да около этой темы, так и не придя к консенсусу, какой использовать. В итоге некоторые взяли на вооружение слово «бессознательное», а другие, включая меня, употребляют слово «подсознание».

Я предпочитаю термин «подсознание», потому что он содержит больше положительной коннотации и кажется мне более инстинктивным по духу, а также более тождественным способности, которую мы называем интуицией. Ее сила истекает из внутреннего мозга, доступ к которому дает подсознание. Этот внутренний мозг зачастую знает гораздо больше, чем мы осознаем, и это знание всегда отчасти волшебно, неуловимо и необъяснимо.

Когда вы встречаете кого-то впервые и вдруг без очевидных причин испытываете чувство тревоги, это с вами говорит ваше подсознание. Когда по пути в гастроном, куда вы обычно ходите одной и той же дорогой, некая сила неожиданно заставляет вас повернуть направо, а не налево, то и в этом случае с вами говорит подсознание. Когда вы идете на собеседование и выходите из кабинета со звенящим в каждой клетке вашего тела чувством, что именно сейчас открывается возможность, которой вы ждали всю жизнь, — это тоже звучит голос подсознания. Когда вы учитесь подстраиваться к его силе и получать доступ к его энергии, оно становится внутренним компасом, ведущим вас по жизни, о которой вы мечтаете и которую заслуживаете.

Я часто называю подсознание восьмилетним ребенком, живущим внутри вас. Почему именно восьмилетним? Вспомните себя в восемь лет. Он, этот ребенок, был достаточно взрослым для самостоятельного мышления, но довольно юным и невинным, чтобы прислушиваться к голосу своего естества, не беспокоясь о том, что он должен делать и как ему надлежит себя вести, по мнению окружающих.

---

Порой вообще кажется, что наш разум, тело и поступки работают не на нас, а преследуют совершенно иные цели, отличные от тех, к которым стремимся мы.

---

Если этому ребенку не нравилась двоюродная бабушка, он не собирался притворяться будто любит ее всей душой, как было принято в семье. Другими словами, это тот возраст, когда мы можем выражать мысли и формировать суждения, однако нас еще не взял под контроль бдительный сознательный разум. Восемилетний ребенок режет правду-матку в глаза, открыто, без прикрас, выражая свои взгляды на мир, без оглядки на ожидания и реакцию других людей. Он любит окружающих всем сердцем, не сдерживаясь и не пряча чувств, и интуитивно понимает, что все мы связаны друг с другом. Наш восьмилетний ребенок полагается на язык символов, все принимает на свой счет и полностью погружается в ту деятельность, которой занимается в данный момент. По мере взросления и созревания мы сами затыкаем голос своего подсознания. Наш внутренний ребенок растет, теряя контакт с этим голосом правды и, кажется, совсем исчезает. На страницах, которые вас ждут впереди, вы не только встретите собственное подсознание, но и восстановите его силу.

## **Найти себя**

Сегодня человечество находится на таком витке своего эволюционного развития, когда мы утратили связь со своей истинной природой и живем в разладе с ней, поэтому нуждаемся в подсознании больше чем когда-либо. Ситуация парадоксальная: создается впечатление, что чем больше растет интеллектуальный потенциал нашего мозга — благодаря информации и знаниям, — тем сильнее шум сознательного разума и тем меньше у нас доступа к подсознанию, обеспечивающему внутреннюю пластичность и гибкость мозга и просветленность мышления. Только подумайте: наша жизнь стала такой сложной, какой она еще никогда не была.

Технологии, которые призваны облегчать нам существование, часто утомляют и перегружают мозг. В то же время мы потеряли связь с природой. Этот сложный, напичканный высокими технологиями мир заставил нас отключить подсознание и позволил сознанию взять бразды правления в свои руки. Мы слишком часто полагаемся на сознание, слишком мотивированы внешними стимулами, слишком одержимы. К чему это приводит? К разладу с собой, эмоциональной нестабильности и стрессу. Мы испытываем дисбаланс и потерю контроля, потому что утратили связь со своим подсознанием, с внутренним, истинным «я», которое лучше знает, что нам нужно для счастья.

Проникая в свое подсознание (я расскажу, как это делается), вы пробьетесь сквозь хаос и запутанность повседневной жизни, чтобы узнать здесь и сейчас, что нужно лично вам; что именно требуется вашему разуму, телу и душе, чтобы создать ту жизнь, которую вы на самом деле хотите. Все мы иногда делаем такой выбор и принимаем такие решения, которые находятся вне сферы наших интересов. Моя программа научит вас принимать жизнеутверждающие решения, которые положительно скажутся на вашей личности.

«Сила позитивного мышления» выявит препятствия, которые стоят между вами и вашими целями — большими и малыми, — долгое время остававшимися вне пределов досягаемости. Заново обретая доступ к своему подсознанию, позволяя ему проявить себя, допустить к своим ресурсам

---

Ваше подсознание обладает ресурсами для решения как серьезных проблем, так и незначительных затруднений. Это суперсила, которую можно применить к любому виду задач, сообразно масштабу действий, в которых вы нуждаетесь.

---

и показать правильное направление, вы научитесь преодолевать препятствия, которые удерживают вас от реализации вашего истинного права, дарованного с рождения. Это право вести полноценную, счастливую жизнь, устроенную в соответствии с вашими представлениями о высшем вознаграждении. На страницах, которые нас ждут впереди, я покажу, как преодолевать конкретные преграды, которые мешают вам прожить лучший вариант вашей жизни. В зависимости от своих индивидуальных потребностей и целей вы научитесь:

- Справляться с тревогой и депрессией.
- Бросите курить.
- Возьмете под контроль потребление еды и напитков.
- Сбросите вес, если вы этого хотите.
- Избавитесь от постоянных беспокойств и страхов, которые держат вас в тисках.
- Преодолеете привычку к хроническому откладыванию дел.
- Справитесь с хронической болью.
- Улучшите память.
- Устраните нарушения сна.

И многое другое

Вы, может быть, удивитесь, как при помощи одной книги, одной программы можно осуществить такой большой спектр задач. В этом-то и фокус: ваше подсознание обладает ресурсами для решения как серьезных проблем, так и незначительных затруднений. Это суперсила, которую можно применить к любому виду задач, сообразно масштабу действий, в которых вы нуждаетесь. Один из моих клиентов, Мэтью, 39-летний банкир, работающий в инвестиционном банке, смог бросить курить, хоть испытывал пристрастие к этой привычке на протяжении 25 лет. Лори, сорокадвухлетняя бывшая модель, снизила количество стероидных препаратов, которые она принимала от боли, вызванной фиброми-

алгией. Кендра, 60-летняя женщина, торгующая предметами искусства, начала новую жизнь без изнурительной тревоги и страхов, заставлявших ее чувствовать себя узницей в собственном доме. В книге вы встретитесь и с другими людьми, которые при помощи моего метода решили свои физические и эмоциональные проблемы, не только мешавшие им вести полноценную, удовлетворительную жизнь, но и не дававшие им достичь своего высшего потенциала.

## **Дело всей моей жизни**

Возвращение людей в сбалансированное состояние стало делом всей моей жизни. Как врач высшей категории, лицензированной гипнотерапевт, я использовала свои знания по гипнозу и нейролингвистическому программированию (НЛП), для того чтобы помогать людям решать ежедневные проблемы, которые ограничивают их возможности и мешают им наслаждаться жизнью в полную силу. Моя работа базируется на традициях эриксоновской гипнотерапии (основанной врачом и ученым Милтоном Эриксоном) и подкреплена результатами исследований в области нейрологии, когнитивной науки, положительной психологии и гештальт терапии. На протяжении более чем двадцатилетней работы сертифицированным гипнотерапевтом и консультантом по вопросам управления жизнью мне приходилось общаться с самыми разными людьми — артистами мирового класса, звездами спорта, миллионерами и миллиардерами. Я обнаружила, что эти люди, несмотря на свою славу и богатство, ничем не отличаются от прочих смертных. Они сталкиваются с такими же проблемами, вызовами и препятствиями, от которых, по мнению многих, они избавлены благодаря своему звездному статусу, богатству и доступу ко всему, что только можно пожелать. Однако вы ошибаетесь.

Человек подобен машине или другому механизму. Любая машина в какой-то момент сталкивается с механической неисправностью. А теперь представьте себе машину, которая стареет, как стареем мы. При этом любые проблемы, если ими не заниматься, будут усугубляться со временем, независимо от того, сколько денег вы зарабатываете и насколько вы знамениты. Ваши мысли — и сознательные и бессознательные — подвержены влиянию механических поломок и страхов. Депрессия. Зависимость. Страх. Одиночество. Низкое самоуважение. Лишний вес. Хронические болезни. Недомогания. Конфликты в отношениях. Это обычные проблемы, которые вторгаются в нашу жизнь, блокируют нам дорогу, разрушают наши шансы на воплощение мечты и во многих отношениях подрывают наше здоровье и счастье.

Гипноз может предложить людям облегчение и избавить от разных проблем. Некоторым необходимо излечиться от старых травм. Другие должны преодолеть неудачный опыт отношений, чтобы встретить подходящего партнера. Кто-то приходит ко мне с желанием сбросить лишний вес, который полностью сожрал их представление о себе, убил надежды и веру в собственный потенциал. Многие клиенты начинают путь с обучения новым способам управления тревогами, депрессией и другими эмоциональными состояниями. Другие наконец добиваются долговременного снижения веса. Люди приходят к ясности и целостности, когда осознают, что затруднительные обстоятельства, вызванные социальными или личными факторами, не дают им добиться успеха в других сферах жизни — профессиональной, творческой или духовной. А есть и такие, кто достиг огромного успеха в одной сфере, но вдруг, получив доступ к силе своего подсознания, находит еще больше удовлетворения в другой области и начинает новую карьеру.