



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Джон Грэй

КУРС ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.1 *Права на перевод получены соглашением с литературными*
ББК 88.52 *агентствами The Fielding Agency, LLC и Andrew Nurnberg.*
Г91 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

John Gray

Practical Miracles for Mars and Venus: Nine Principles for Lasting Love, Increasing Success, and Vibrant Health in the Twenty-first Century

Грэй, Джон.

Г91 Курс исполнения желаний / Джон Грэй — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 448 с. — (Эксклюзивная психология).

ISBN 978-5-17-188789-6

Психолог Джон Грэй известен во всем мире как ведущий специалист в области человеческих отношений. Его книги о мужчинах с Марса, женщинах с Венеры переведены на 50 языков и изданы миллионными тиражами! В этой книге мэтр психологии делится с вами одним из главных своих секретов — он учит искусству исполнять желания и творить чудеса!

Как добиться успеха в жизни? Как обрести идеальную фигуру и... идеальную любовь? Какими бы ни были ваши желания — их можно осуществить! Потому что в любом из нас есть способность творить практические чудеса. Эта сила дана нам от рождения.

Вспомните истории о невероятном исцелении, головокружительном карьерном росте или превращении из нищего в миллионера! Все их герои сумели открыть в себе эту Силу! Девять руководящих принципов, разработанных Джоном Греем, помогут и вам развить удивительную способность — творить чудеса. Примените эти принципы на практике и убедитесь — желания сбываются!

УДК 159.922.1
ББК 88.52

Книга выходила ранее под названием «Мужчины с Марса, Женщины с Венеры. Курс исполнения желаний. Даже если вы не верите в магию и волшебство. 4-е издание». Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

© 1994 by J. G. Productions
ISBN 978-0060937300 (англ.) © Шевцов П., перевод на русский язык, 2016
ISBN 978-5-17-188789-6 © ООО «Издательство АСТ», 2026

Эту книгу я посвящаю памяти моей матери, Вирджинии Грэй. Члены семьи, друзья, знакомые и все, кому доводилось с ней общаться, никогда не забудут скромность и самоотверженность, которые мама проявляла каждый день, каждый час, в любых обстоятельствах — и на работе, в своем книжном магазине «Аквариан эйдж букшелф», и в свободное время. Для меня она была, есть и будет эталоном во всех сферах жизни, особенно в том, что касается духовного развития.

Спасибо тебе, мама, за то, что всегда была со мной, а еще за то, что память о тебе и по сей день помогает оставаться мудрым и ведет меня по жизни.

Введение

Перед наступлением Нового года многие дают себе обещание приложить максимум усилий и измениться в лучшую сторону. Может быть, и вы поступаете так же. Однако спустя несколько недель эти люди (и, вероятно, вы в том числе) понимают, что поставленные цели не достигнуты, а от прежней мотивации и готовности «свернуть горы» уже не осталось и следа.

Мы часто не верим в свою способность что-то изменить. А ведь именно эта вера позволяет человеку познавать себя и открывать новые горизонты. *Если хотите добиться реальных перемен к лучшему, то вам нужно все свои мысли и действия основывать на вере в то, что чудеса — это нормальная часть жизни.*

Мой опыт общения и работы с людьми показывает, что основным препятствием на пути к успеху почти всегда становится склонность к промедлению. Часто она возникает уже после выполнения всего несколь-



ких шагов, ведущих к воплощению мечты, и приводит к тому, что человек погрязает в болоте нерешительности и бездействия. Какое-то время он пробует сопротивляться, но вскоре понимает, что сил совсем не осталось. Через некоторое время человек вновь настраивается на достижение цели, начинает упорно работать над собой, преодолевает препятствия, а затем... опять теряет мотивацию. Уже спустя несколько недель или месяцев все повторяется еще раз и завершается точно таким же неудовлетворительным результатом.

Такая череда эмоциональных подъемов и спадов может продолжаться годы, а иногда и десятилетия. Эта бесплодная борьба не прекращается до тех пор, пока человек не осознает, что такое *настоящие перемены* и как именно они происходят.

Если мы откажемся полноценно воспринимать естественные законы, согласно которым существует и меняется окружающая действительность, то нас ждут вполне закономерные страдания. Вы удивитесь, но я убежден в следующем: жизнь становится значительно легче и интереснее, если перестать постоянно с чем-то или кем-то сражаться и попробовать плыть по течению вместе со всей Вселенной.

Нередко мы, пообещав себе быть более открытыми и понимающими по отношению к тем, кого любим,



вдруг осознаем, что они в чем-то не соответствуют нашим ожиданиям. И вот у нас уже наготове целый список претензий. Мы постепенно теряем доверие друг к другу. Исчезают страсть, эмоции, да и чувство любви кажется уже не таким сильным. Спустя несколько лет совместной жизни многие пары с грустью и недоумением замечают: их союз уже совсем не похож на то, что было в самом начале. Подобные разочарования были и остаются одной из основных причин, по которым счастье в личной жизни стало такой редкостью, а количество разводов так существенно повысилось.

Если говорить о работе или бизнесе, то обычно мы, даже достигнув каких-либо значительных успехов и разбогатев, становимся более уязвимыми, потому что берем на себя непосильную ответственность, влезаем в долги, погружаемся в состояние непрерывного беспокойства за приобретенные блага. В такой ситуации у нас нет ни времени, ни сил на то, чтобы по-настоящему порадоваться своим успехам и насладиться ими. К тому же быть конкурентоспособным в наше время — значит уметь предвидеть абсолютно все варианты развития событий и принимать решения чуть ли не со скоростью света. Это требует огромных стараний и железных нервов. Человек, стремящийся добиться высоких результатов в деловом мире, либо играет



по современным правилам, либо выбывает из игры побежденным, отчаявшимся и почти разоренным.

Все эти факторы стресса в конечном итоге влияют не только на внутрисемейные отношения, но и на наше здоровье. Мы стремимся уделять больше времени физическим упражнениям и правильному питанию. Но сколько бы решимости и целеустремленности мы ни выказывали в самом начале, уже через несколько недель нам очень-очень хочется вернуться к прежнему, неразумному и вредному, образу жизни. И мы делаем это. И делаем на удивление быстро.

Разводы, долги, ожирение — вот, как ни странно, одни из самых основных проблем современного западного мира.

Безусловно, мы видим, что медицина продвинулась далеко вперед. Однако сегодня человек зависит от врачей и лекарств больше, чем когда бы то ни было. В чем же дело? Дело в том, что многие люди просто не чувствуют, когда окружающая действительность подает им сигнал о том, что наступила пора меняться. Именно недостаток восприимчивости привел к таким серьезным проблемам современности, как бедность, домашнее насилие, болезни и рост цен на самое необходимое.

Итак, нам необходимо не просто поверить в чудеса, а понять, как и что нужно сделать, чтобы они ста-



ли частью нашей реальной жизни. То, что чудеса — это вовсе не фантастика, я осознал, когда стал свидетелем исцеления нескольких тяжелобольных. Стоит заметить, что подобные случаи не редкость. Они происходили не только в этом и прошлом столетиях, но и раньше, на протяжении всей истории мира. Официальная медицина никак не могла и до сих пор не может объяснить это.

Еще более глубокое и четкое понимание того, что такое чудо, я обрел, когда без помощи врачей и лекарств сумел восстановить зрительную функцию своего левого глаза, прежде неспособного видеть из-за инфекции.

Я занялся исследованиями и через некоторое время понял, что принцип, лежащий в основе нестандартного исцеления от различных болезней, можно применять для решения любых проблем во всех сферах жизни. А также что наша склонность объяснять чудеса везением, то есть простым стечением обстоятельств, ограничивает сознание и заставляет думать, что управлять своей жизнью почти невозможно. Становясь духовно близорукими, мы очень мало внимания обращаем на такие важнейшие факторы успеха, как убеждения, чувства, эмоции, мысли, решения и действия. Они сливаются в одну сплошную неуправляемую массу, а их суть и потенциальная польза ускользают от нас. Между



тем именно эти перечисленные составляющие нашей сознательной жизни определяют, насколько мы успешны и счастливы.

Не стоит проявлять пассивность и ждать, когда в вашу дверь постучится грандиозный успех. Давайте вместе попробуем применить теорию создания чудес на практике! Для этого я познакомлю вас с *девятью принципами*, позволяющими взять управление жизнью в свои руки и перестать ориентироваться на такую «великую», зловещую, непредсказуемую силу, как счастливый случай.

Энтузиазм и разочарование

Когда в жизни какого-то человека случаются чудеса, многие считают, что это следствие интенсивного самовнушения, с помощью которого он настроил разум на позитивное восприятие мира. Но я убежден, что одного оптимизма, пусть даже непоколебимого, мало.

Иногда бывает так, что болезнь, вроде бы исчезнувшая после сеанса нетрадиционного исцеления, спустя несколько недель или месяцев вновь напоминает о себе. Исследуя эту проблему, я начал понимать, что, кроме веры в силу исцеления, человеку необходимо соблюдать ряд дополнительных правил достижения



желаемого. Энтузиазм, к сожалению, выветривается из нашего сознания довольно быстро. С этим сталкивались те из нас, кто после просмотра ток-шоу с участием какой-нибудь фитнес-звезды бежали в магазин и покупали модное оборудование для выполнения физических упражнений.

Целеустремленность исчезает так быстро и незаметно, что спустя несколько дней ты сидишь на диване и недоумеваешь: «Почему же мне не хочется не то что тренироваться, а даже просто открыть упаковку с купленным мини-тренажером?!» Грустно, правда? Именно так обычно происходит, если вы склонны доверять обещаниям различных «экспертов», рассказывающих о «сверхновых», «невероятно эффективных» методах избавления от всех проблем на свете.

Стремительное затухание того импульса, который делает человека решительным, трудолюбивым, сверхактивным, — это проблема, способная приостановить развитие в любой сфере, будь то здоровье, бизнес, личная жизнь. Очевидно, для получения желаемого результата нужен не оголтелый оптимизм, а умение поддерживать спокойную уверенность в себе и в возможности достижения цели.

Люди постоянно начинают верить во что-то хорошее, а затем из-за трудностей и лишений теряют



веру. Рано или поздно они приходят к убеждению, что лучше ни во что хорошее не верить, чтобы потом не разочаровываться. Их ожидания много раз не подтверждались раньше и не подтверждаются сейчас, поэтому многие отказываются от веры. Кажется, что это следствие взросления, накопления жизненного опыта. Однако на самом деле такое мировосприятие развивается из-за недостаточных знаний о принципах достижения успеха.

Вера — это не вспышки эмоций, не самоуверенность, не эйфория. Вера должна быть глубокой и сильной, неподвластной сиюминутным перепадам настроения. А для этого веру следует поддерживать.

Ожидания, намерения, планы — это замечательно, но там, где нет устойчивой веры в лучшее, не может быть настоящей мотивации и страстной увлеченности делом, которое, согласно твоим планам, должно помочь тебе воплотить мечту в реальность.

Ограничения

Чудеса могут стать естественными явлениями в вашей жизни, однако не нужно забывать, что человек не способен добиться абсолютно всего и сразу. Наука говорит нам, что все в окружающей действительности



возникает и происходит в строгом соответствии с законами природы. В то же время ученые признают, что не обладают исчерпывающей информацией об этих законах.

Вполне вероятно, что люди еще очень и очень много не знают о своих настоящих возможностях. И все-таки, по крайней мере на данном этапе развития человечества, очевидно, что мы не всесильны и не можем по щелчку пальцев исполнять все, что взбредет нам в голову. Нельзя, например, сделать так, чтобы сломанная кость срослась за один день. Но, применяя методы, позволяющие действовать в согласии с законами мироздания, можно целенаправленно и постепенно двигаться к полному исцелению.

Девять принципов, описанных в этой книге, помогут вам достичь таких результатов, которые поначалу могут показаться чем-то действительно невероятным, волшебным. Не так много времени потребуется для того, чтобы сила, которую вы откроете в себе, перестала шокировать или внушать опасения. Очень скоро вы обнаружите, что она уже привычна для вас и способна принести только спокойствие и радость от новых достижений.

Однако следует помнить, что если вас, например, тянет к вредной пище, то она в любом случае будет



причинять вам вред и в итоге вы получите только закономерные страдания. Яд всегда остается ядом, никакие принципы создания чудес не превратят плохой продукт в полезный. Единственное и самое разумное, что вы можете сделать с помощью таких принципов, — это избавиться от самой тяги к вредной еде. Вот это и есть *настоящее* чудо, то есть такое, которое имеет непосредственное отношение к вам и к реальности. Думаю, сотворению именно таких чудес стоит обучиться каждому.

Одним из основных элементов этого обучения является умение отделять зерна от плевел, чтобы убирать *ложные* желания и выявлять *истинные*, основанные на велениях сердца. Ведь исполнение именно последних даст вам все необходимое для счастья. Как вы узнаете из этой книги, третье тысячелетие — это эпоха частых и стремительных перемен. Людям просто необходимо подходить к решению современных проблем с максимальной осознанностью. Только полноценное восприятие происходящих событий позволит совершать такие перемены, которые в прошлом казались невозможными.

Джон Грэй
3 мая 2000 года