

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ДЖО ДИСПЕНЗА. СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

Шауб Фридман

ПРАВО НА ПОЛНЫЙ ДОСТУП КАК РАСКРЫТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ С ПОМОЩЬЮ ПОДСОЗНАНИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*. Координатор проекта *О. Буданова*
Редактор *К. Кременецкая*. Художественный редактор *К. Доброслов*
Компьютерная верстка *Е. Баранов*. Корректор *И. Галкина*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
takito / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорька, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финдируж: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорька көшесі, 1-үй, 1-күрделіс, 20 қабаты, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте «Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаптауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 06.08.2024.
Формат 60x84^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,47.
Тираж экз. Заказ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

ISBN 978-5-04-201021-7



9 785042 010217 >

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ш29

Friedemann Schaub
The Empowerment Solution: Six Keys to Unlocking Your Full Potential
with the Subconscious Mind

Copyright © 2023 Friedemann Schaub
Published by permission of Inner Traditions International (USA)
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Шауб, Фридман.

Ш29 Право на полный доступ : как раскрыть свой потенциал с помощью подсознания / Фридман Шауб ; [перевод с английского Е. С. Голубовской]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Джо Диспенза. Сила подсознания).

ISBN 978-5-04-201021-7

Доктор Фридман Шауб предлагает пошаговое руководство, помогающее справиться со страхом, тревогой, низкой самооценкой и массой других проблем. А также делится эффективным способом найти предназначение и расширить личные возможности, используя все ресурсы своего подсознания. Эта книга — надежный проводник в мир личной свободы и личного успеха.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-201021-7

© Голубовская Е.С., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

О Г Л А В Л Е Н И Е

ЧАСТЬ I. Знакомство с инструментами. Почему вы не можете быть бессильными	13
1. Режим выживания и потеря личности	14
2. Подсознание: проводник перемен	26
ЧАСТЬ II. В ответе за себя. От боязни дискомфорта к управлению своей реальностью . . .	41
3. Синдром жертвы и иллюзия беспомощности	42
4. Ответственность за себя: ключ от прошлого	58
5. Невидимка: вне поля видимости	86
6. Сочувствие к себе: ключ к сокровищам души	109
7. Прокрастинатор: в ожидании завтрашнего дня	148
8. Самодостаточность: ключ к самореализации	165
ЧАСТЬ III. Отстаивайте свою позицию. Как перестать угождать и начать ценить себя . .	187
9. Хамелеон: стать своим любой ценой	188
10. Рефлексия: ключ к своему внутреннему миру	210

11. Режим спасателя: перегруженный и недооценённый . . . 237
12. Преданность себе: ключ от вашей энергии 263
13. Режим влюблённого: ни дня без любви 288
14. Любовь к себе: ключ к владению самим собой 304

**ЧАСТЬ IV. Как научиться управлять своей
жизнью. Применение новых знаний
на практике 327**

15. Полноправный хозяин собственной жизни 328
- Благодарности 350
- Об авторе 352
- Ресурсы 354
- Примечания 356

Когда мне было семнадцать лет, мы с отцом отправились в поход по Итальянским Альпам. Откровенно говоря, меня не радовала перспектива провести с ним четыре дня. Сколько я себя помнил, его взрывной характер и переменчивое настроение всегда напрягали меня, маму и сестру. Провести с ним выходные — словно устроить пикник на минном поле.

Как-то раз, когда мы шли по прекрасному горному лугу, отец вдруг сказал: «Знаешь, я постоянно чувствую тревогу с тех пор, как мне исполнилось семнадцать». Его слова застали меня врасплох. Я знал, что отец ушёл на войну, едва ему исполнилось семнадцать лет. Он никогда не рассказывал о пережитом. Мне было известно лишь, что в конце войны его взяли в плен и отправили во французский лагерь военнопленных, где он чуть было не умер голодной смертью. Он сбежал оттуда со своим лучшим другом, и во время побега его друга убили, а отцу удалось спастись. Наверняка он чувствовал вину за то, что остался жив. После этого он сдался американским войскам, зная, что в американском лагере военнопленных у него будет больше шансов остаться в живых.

Во время нашего похода отцу было пятьдесят пять лет. Неужели эти воспоминания о войне всё ещё причиняли ему такую боль? Я ничего не ответил, и он продолжил: «Дело

не только в войне. Больше всего я боюсь потерять всё, что у меня есть, и остаться ни с чем». Когда папа был совсем маленьким, его отец умер от туберкулёза. Его мать осталась одна с четырьмя детьми на руках. Ей приходилось много и тяжело работать, чтобы сводить концы с концами. Отец и раньше рассказывал мне о том, что их семья жила впроголодь, и о том, как после войны его старшие сёстры брали телегу и неделями колесили по местности Шварцвальд, выпрашивая у фермеров хотя бы немного овощей или муки.

Пока отец рассказывал о своём страхе перед нищетой, мне пришло в голову, что его раздражительность и угрюмость могут быть связаны с этим страхом. Объективно у него не было причин для беспокойства. Он был сельским врачом в своей небольшой, но успешной клинике, которую он основал с моей мамой, тоже терапевтом. Но каждый раз, когда пациент уходил от него к другому врачу или возникали непредвиденные расходы, его переполняла тревога, и он не мог больше думать ни о чём другом. «Я ничего не могу с этим поделать», — сокрушался он.

Думаю, ему помогла бы консультация у психотерапевта или психиатра, но мой отец был слишком горд и слишком напуган, чтобы признаться кому-либо в своей слабости. Я до сих пор не понимаю, почему в тот день он решил поделиться со мной тем, что творилось у него на душе. Как бы то ни было, услышанное произвело на меня неизгладимое впечатление. Я не понаслышке знал, что такое тревожность, поскольку сам боролся с ней с десятилетнего возраста. Как и многим другим детям, мне никогда не говорили слушать своё сердце, верить своей интуиции и быть самим собой. Вместо этого я слышал лишь: «Прекрати баловаться!», «Будь серьёзнее!», «Веди себя прилично!», «Будь лучшим среди сверстников!». Во время того похода с отцом я по-

обещал себе со всем жаром семнадцатилетнего юноши, что я никогда не стану таким, как он, не позволю сомнениям, тревогам и бессилию взять над собой верх.

Что ж, никогда не говори «никогда». По прошествии тринадцати лет я оказался в плену точно такого же образа мышления, как у моего отца. В то время я проходил подготовку в ординатуре по кардиологии, и мысли о том, что я могу потерять всё, изводили меня днём и ночью. Под «всем» я подразумевал свою карьеру, в которую вложил столько сил и времени, что уже не представлял жизни без неё. Я постоянно думал о том, как угодить начальству и не ударить в грязь лицом перед коллегами и пациентами. Надо признать, обстановка в клинике располагала к таким мыслям. Заведующий нашим отделением обладал непомерными амбициями и без раздумий избавлялся от сотрудников, если те не соответствовали его требованиям. Я чувствовал себя заложником обстоятельств и пытался притупить тревожность вредной едой, алкоголем и таблетками. Я с головой уходил в работу и пил кофе литрами.

Пять лет в режиме хронического стресса, постоянных перегрузок и недосыпания доконали меня. Я начал просыпаться посреди ночи от панических атак. Я понимал, что должен что-то изменить в своей жизни, но не знал, с чего начать. Однажды я даже зашёл в церковь, надеясь обрести там покойствие и найти ответы на мучившие меня вопросы. Разумеется, ни того, ни другого я там не получил. Я чувствовал огромную пустоту в сердце и не знал, чем и как её заполнить. Меня будто бы сковало смятение, тревога и страх. Возможно, лучшим решением было бы обратиться к психотерапевту. Но я был слишком похож на моего отца в тот непростой для него жизненный период. Гордость и нежелание показаться слабым не давали мне набрать номер врача и договориться с ним о встрече.

Годы спустя я описывал это время в своей первой книге «Как преодолеть страх и тревогу». Я научился воспринимать тревогу как сигнал о том, что я сбился с пути и нахожусь не в ладу с самим собой. Я даже рад, что тогда мне не удалось справиться с тревожностью, хотя она значительно осложнила моё обучение в ординатуре. Благодаря ей я задумывался о своей жизни, задавал себе важные вопросы вроде: «Чего я на самом деле хочу от жизни?», «Я на своём месте?», «Я получаю удовольствие от того, чем занимаюсь?».

Опять же, долгое время эти вопросы оставались без ответа. Но, по крайней мере, я не переставал размышлять о том, стоит ли мне продолжать заниматься тем, чем я занимаюсь, или же нужно попробовать что-то другое. И вот однажды жизнь заставила меня сделать выбор, после которого всё круто изменилось. Об этом судьбоносном моменте я расскажу вам в последней главе книги.

А пока задайте себе эти вопросы: «Чего я хочу от жизни?», «На своём ли я месте?». Можете ли вы честно ответить на них? Или вы, как и я когда-то, говорите себе, что нужно радоваться тому, что есть, и не жаловаться, потому что могло бы быть и хуже?

Не хочу показаться жестоким, но у пандемии 2019 года был один плюс: люди использовали появившееся у них свободное время для того, чтобы поразмыслить о себе и о своей жизни. Многие из моих клиентов признались мне, что именно во время локдауна они осознали, какой суетливой и изнурительной была их повседневная жизнь. Как только их привычные заботы, ожидания и обязательства исчезли в связи с ограничениями, люди испытали необычайное спокойствие и умиротворение. Как сказал один мой клиент: «Я не мог выходить из дома и заниматься своими обычны-

ми делами, но при этом я чувствовал себя лучше и свободнее, чем когда-либо раньше. Исчезла постоянная спешка и необходимость доказывать, что ты ничем не хуже других».

После окончания локдауна некоторые люди уже не смогли и не захотели возвращаться к старому образу жизни. Вынужденная пауза стала для них не только передышкой от невыносимого, безрадостного и бессмысленного существования. Она пробудила в них желание навсегда избавиться от жизни на автопилоте, и всё это отразилось в тенденции, известной как Великая отставка. Появились вакцины, которые несколько снизили риск заражения COVID-19, но многие люди не захотели возвращаться к своей прошлой жизни. По данным министерства труда США, в августе 2021 года уволились 4.3 миллиона американцев, что составляет примерно 2.9% занятого населения страны. В интервью Би-Би-Си профессор Университета Западного Онтарио Марта Мазневски сказала, что людей, которые задумываются об увольнении, может быть намного больше. По её словам, людей, которые всё же решились на этот шаг, можно разделить на две категории. К первой категории относятся работники с высокой заработной платой, которым работа не приносит морального удовлетворения. Они не готовы мириться с отсутствием самореализации в угоду финансовому благосостоянию. Во вторую категорию входят люди с крайне низкой заработной платой и тяжёлыми, неблагоприятными условиями труда. Как мне кажется, в обоих случаях люди увольняются потому, что больше не хотят жертвовать своим здоровьем и благополучием во имя работы, которая приносит им лишь стресс и расстройство. Пока не ясно, станет ли Великая отставка долговременной тенденцией или краткосрочным явлением. Но я уже сейчас вижу, что во время пандемии многие люди почувствовали то же самое, что и я двадцать пять лет назад: огромное желание выйти из режима выживания и начать жить полной жизнью.

Раз уж вас привлекла эта книга, то наверняка и вам знакомо ощущение тревоги и бессилия, а также желание стать хозяином собственной жизни. Это ощущение бывает связано не только с работой. Оно может быть результатом ваших отношений с окружающими и самим собой.

Прочитайте эти утверждения. Возможно, некоторые из них описывают вашу действительность.

- Вы не можете забыть о давних обидах и травмах, не доверяете людям и не подпускаете их близко к себе.
- Вы боитесь внимания и стараетесь вести тихую, неприметную жизнь, вместо того чтобы расширять свои горизонты.
- Вы боитесь ошибок и поражений и поэтому не доводите начатое до конца. Список невыполненных обязательств и недоделанных задач становится всё длиннее, пока вы безуспешно пытаетесь справиться с прокрастинацией.
- Вы не цените себя и поэтому пытаетесь соответствовать чужим ожиданиям. Или удовлетворяете потребности других людей, не решаясь обратить внимание на собственные потребности.
- Вы стремитесь найти истинную любовь, но вместо этого постоянно сталкиваетесь с отказами и разочарованиями.

Если вы согласились с одним или несколькими из этих утверждений, значит, вы находитесь в режиме выживания, по крайней мере, в одной из сфер вашей жизни. Вероятнее всего у вас даже возникали мысли о том, что вы больше не хотите *так* жить.

Сейчас я понимаю, что двадцать пять лет назад моей самой серьёзной проблемой была не работа в отделении кардиологии. Я был растерян и подавлен главным образом потому,

что совершенно не чувствовал и не понимал себя. Я не знал, кто я, что я умею, чего я хочу в этой жизни. Я постоянно чувствовал себя не в своей тарелке, не имел чётких жизненных принципов и вечно находился в поиске того, что дало бы мне ощущение стабильности и значимости. Но ничьё одобрение, поддержка или наставления не могли усмирить мой беспокойный разум и насытить изголодавшееся сердце. Лишь когда я научился слушать своё подсознание, я наконец получил ответы на все мучившие меня вопросы.

Может быть, и вы находитесь в постоянном поиске себя. Возможно, вы уже обращались к другим книгам, пробовали различные курсы, медитации и практики осознанности в попытке обрести мир и душевный покой. Возможно, вы даже добились определённого прогресса, но всё равно не вполне осознаёте, что это значит для вас — быть самим собой. Разве не прекрасно было бы наконец отключить автопилот и взять штурвал в свои руки?

Хорошая новость: эта книга поможет вам найти путь к себе, используя самый верный и надёжный инструмент — ваше собственное подсознание. Я написал её, основываясь на собственном опыте и опыте моих подопечных, которые нашли себя и справились с тревожностью и бессилием с помощью подсознания. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как освободиться от самых распространённых нездоровых моделей поведения — жертва, невидимка, прокрастинатор, хамелеон, спасатель и влюблённый — и начать проявлять своё истинное «я» в каждом поступке и решении. Вы научитесь отпускать прошлое, избавитесь от масок, за которыми скрывали свою уязвимость, и раскроете свой внутренний мир во всём его великолепии. Когда вы познаете самого себя, ваши мысли, чувства и действия будут идти от сердца, а ваши сильные стороны и уникальные способности смогут ярко проявиться.

На первый взгляд, может показаться, что вам не близки какие-то из этих моделей поведения. Например, такие модели, как невидимка и прокрастинатор, могут казаться совершенно чуждыми самоуверенному экстраверту или амбициозному трудоголику. А модель влюблённого, казалось бы, неприменима к убеждённым одиночкам и к тем, кто состоит в длительных гармоничных отношениях. А кому понравится, если его назовут жертвой? Однако вскоре вы увидите, что всем тем, кто находится в режиме выживания, так или иначе свойственны все эти модели поведения. Просто в некоторых случаях они проявляются менее очевидно. Некоторые люди стараются подавлять и избегать их, хотя они становятся частью их подсознания.

Важно признаться себе в том, что вам присущи нездоровые модели поведения, и обернуть их себе во благо. Лишь тогда вы сможете пробудить свой потенциал и укрепить отношения со своим внутренним «я». Это сделает вашу жизнь по-настоящему яркой, радостной и наполненной смыслом.

Я написал эту книгу как путеводитель, который шаг за шагом приведёт вас к пониманию самого себя. Хорошо знать себя не менее важно, чем знать своего партнёра, с которым вы собираетесь провести всю жизнь. Не спешите, дайте себе время осознать и принять всё то, что вы узнаете о себе. Ежедневно применяйте те практики, о которых я рассказываю в этой книге, и вы заметите, как становитесь всё более уверенным в себе человеком, творцом собственной реальности.

В этой книге вы найдёте всё, что нужно для того, чтобы начать новую главу жизни, в которой вы главный герой. Я жалею лишь о том, что не мог вручить её отцу во время того похода в Альпах. Думаю, она помогла бы ему справиться с трудностями и обрести душевный покой и мир. Надеюсь, вам она в этом поможет.

Ч А С Т Ь I

ЗНАКОМСТВО С ИНСТРУМЕНТАМИ

**ПОЧЕМУ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ БЫТЬ
БЕССИЛЬНЫМИ**

1

.....

РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ И ПОТЕРЯ ЛИЧНОСТИ

Под режимом выживания я подразумеваю стремление остаться в зоне комфорта, а не остаться в живых. Люди боятся, что их обидят, осудят или отвергнут. Но на самом деле куда страшнее провести всю жизнь в своей зоне комфорта, никогда не познав настоящего счастья и самореализации.

И так, мы с вами отправляемся в путь к самопознанию и самореализации. Для начала неплохо бы обозначить наш маршрут от исходной точки до пункта назначения. Будем честны, вы вряд ли выбрали бы эту книгу, если бы в вашей жизни всё шло как по маслу и вы встречали каждый новый день с широкой улыбкой на лице. Скорее всего, вам не чужда излишняя тревожность, неуверенность в себе, ощущение бессилия и подавленности. Что ж, в этом вы не одиноки. Скоро вы убедитесь в том, что большинство окружающих людей тоже борются с этими проблемами.

Вам следует похвалить себя за то, что вы не воспринимаете тревожность и неуверенность как свои неотъемлемые черты, с которыми бессмысленно бороться. Напротив, вы читаете эту книгу, поскольку верите, что сможете от них избавиться. По своему опыту я знаю, сколько смелости и решительности требуется для того, чтобы выяснить, как и почему наш разум осложняет нам жизнь. Но ваша сме-