

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



НЕОПИСУЕМО

ПЭМ ГРОУТ

ЭНЕРГИЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Девять способов изменить
жизнь силой мысли

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.96
ББК 88.6
Г89

E – SQUARED © 2014
Pam Grout

Originally published in 2014 by Hay House Inc. US

Гроут, Пэм.

Г89

Энергия подсознания. Девять способов изменить жизнь силой мысли / Пэм Гроут ; [перевод с английского В. П. Лебеденко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-235846-3

Нейробиологи утверждают, что 95% наших мыслей определяется запрограммированным подсознанием. Вместо того чтобы думать, вы словно смотрите «фильм» из прошлого. Пришло время переписать сценарий. Пэм Гроут предлагает вам провести 9 экспериментов с энергией, которые докажут, что сила вашего подсознания может изменить мир. Каждый займет не более 48 часов и продемонстрирует, что внутренняя сила так же надежна, как гравитация, и последовательна, как законы движения Ньютона.

Создайте новую реальность, в которой сбываются все ваши самые смелые мечты!

Книга также выходит под названием «E2. Девять способов изменить жизнь силой мысли».

**УДК 159.96
ББК 88.6**

© Лебеденко В.П., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-235846-3

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Это грандиозная и глубокая книга. Она заставляет улыбаться, поднимает настроение.

*Кристиана Нортруп,
доктор медицинских наук, популярный автор
книги «Женское тело, женская мудрость»*

Мне очень понравилась эта книга. Пэм пишет смешно, как Эллен Дедженерес, и мудро, не хуже Дипака Чопры.

Джек Кэнфилд, один из авторов серии бестселлеров New York Times — «Куриный бульон для души®» и «Принципы успеха»

Думаю, книга имеет все шансы стать бестселлером, поскольку даже 53-летняя, скептически настроенная и не склонная к пиететам радиоведущая со Среднего Запада признала ее лучшей по критерию «как это работает». Пройденный Пэм путь, ее идеи, честность и чувство юмора придают книге особую глубину.

*Джон Сейнт-Августин,
бывший продюсер Oprah and Friends,
автор книги Every Moment Matters*

Эта книга была для меня как глоток лимонада в жаркий день. Я подчеркивала, писала на полях что-то вроде: «Да, точно!» Это поистине великолепная книга, она про нас: молодая, веселая, но вместе с тем мудрая и глубокая. Пэм Гроут ничего не навязывает: вы можете согласиться с ее духовными взглядами или нет, но не могу поверить, что кто-то после прочтения не уверился в доброте намерений Пэм, не поверил, что мы любимы, что у нас есть важное дело.

*Виктория Моран,
лайф-коуч и автор десяти книг, в том числе
Creating a Charmed Life и Lit from Within*

ОТЗЫВЫ

Эта книга — новое руководство по практическому мистицизму. Мне нравится, что здесь не предлагается отказаться от собственного разума. Наоборот, мой внутренний скептик может провести эти простые эксперименты и посмотреть на результат. И что? Это работает!

*Доктор Дэйв Смайли,
создатель фильма The Inner Weigh® о духовности,
разуме и физическом преобразовании*

В детстве я спросила учительницу воскресной школы, почему в библейские времена чудеса происходили часто, а в наше время кажется, что их вообще нет. У нее не нашлось ответа. Спустя некоторое время я пришла к выводу, что Бог, церковь и вообще религия далеки от моей жизни. Оставив духовные занятия, я обратилась к науке — мне хотелось понять, как устроен этот мир.

Работа Пэм Гроут мне очень понравилась. Книга помогает сомневающимся — таким как я, — удовлетворить потребность в духовности. Она повествует о том, что мы живем в мире энергии и силы, а чудеса доступны каждому. Идеи и эксперименты из книги помогли мне понять и осмыслить многие вещи, которые излагаются духовниками тысячи лет.

Настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто стремится понять, как можно применить к жизни идеи духовности, но сомневается в религии как в организованной системе.

Как отмечает автор, изменить образ мышления — это как приучить щенка к туалету. Нужно постоянно понуждать себя, учиться видеть красоту, величие и правду. Вы сможете просто и по-детски ощутить, что чудеса еще случаются, что существует удивительный источник энергии, доступный каждому из нас.

*Джойс Барретт,
доктор философских наук, бывший биолог НАСА*

Наше восприятие жизни нужно отодвинуть в сторону, чтобы ее истинная правда могла проявиться.

*Мишель Лонго О'Доннел,
автор книги «Жизнь без болезней»*

Автор книги не дает медицинских советов и не прописывает использование какой-либо техники в качестве формы лечения физических, эмоциональных или иных заболеваний без непосредственного обращения или консультации с врачом.

Намерение автора состоит только в том, чтобы предложить информацию общего характера, которая поможет в стремлении к эмоциональному и духовному благополучию.

В случае если вы используете какую-либо информацию из этой книги по отношению к себе, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут ответственности за ваши действия.

*Посвящается Руси.
Да будет твой свет вечен.*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	13
Введение. КОЛЛАПС ВОЛНЫ: КОГДА МЫ УЗНАЕМ, ЧТО НАХОДИМСЯ В УЖАСНОМ ЗАБЛУЖДЕНИИ	36
Вводная информация	69
Эксперимент № 1. ПРИНЦИП «ОСНОВЫ» Существует невидимая энергетическая сила, или Поле бесконечных возможностей	75
Эксперимент № 2. ПРИНЦИП АВТОМОБИЛЯ VOLKSWAGEN JETTA Вы воздействуете на поле и извлекаете из него вещи и события, которые соответствуют вашим убеждениям и ожиданиям	101
Эксперимент № 3. ПРИНЦИП АЛЬБИ ЭЙНШТЕЙНА Вы сами — энергетическое поле	119
Эксперимент № 4. ПРИНЦИП АБРАКАДАБРЫ Сосредоточьте на чем-то внимание, и это начнет появляться в вашей жизни чаще	139
Эксперимент № 5. ПРИНЦИП ДОРОГОЙ ЭББИ Связавшись с полем, вы можете в любой момент получить точное руководство к действию	173

СОДЕРЖАНИЕ

Эксперимент № 6. ПРИНЦИП СУПЕРГЕРОЯ

Ваши мысли и сознание влияют
на материальный мир 197

Эксперимент № 7. ПРИНЦИП ДЖЕННИ КРЕЙГ

Ваши мысли и сознание – строительные леса
для физического тела..... 219

Эксперимент № 8. ПРИНЦИП 101 ДАЛМАТИНЦА

Вы связаны со всем и вся во Вселенной 237

Эксперимент № 9. ПРИНЦИП РЫБЫ И ХЛЕБОВ

Вселенная безгранична, изобильна и на удивление
любезна 257

Послесловие. ПОДБАДРИВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА! 280

Благодарности 284

Об авторе 285

ВСТУПЛЕНИЕ

Каждый, кто серьезно занимается наукой, убеждается в том, что в законах природы присутствует некий дух, и этот дух выше человека.

*Альберт Эйнштейн,
немецкий физик-теоретик*

За два месяца до того, как мне исполнилось 35, меня бросил бойфренд, с которым мы достаточно долго встречались. Он променял меня на двадцатилетнюю студентку юридического факультета с темным прошлым. Стоит учесть, что эти события произошли почти одновременно с обнародованием результатов научного исследования, доказывающего, что у «женщины за 30» шансы выйти замуж и получить удар метеоритом по голове примерно равны.

Несколько дней я провалялась в постели, рассматривая вентилятор на потолке, а потом пришла к выводу, что у меня есть два варианта. Можно было принять теплую ванну и перерезать себе вены либо записаться на месячный курс в Эсален, Калифорния, Биг-Сур — место паломничества любителей самосовершенствования. Поскольку мой сосед по комнате очень не любил беспорядок, а ванная неизбежно была бы заляпана кровью, я решила все-таки записаться на курс.

ЭНЕРГИЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Буквально на второй день я встретила там Стэна, в прошлом — серфингиста. Он убедил меня посидеть вечером у океана, послушать, как волны бьются о скалы, в результате чего мы с ним заснули в одной из массажных комнат, прижавшись друг к другу, чтобы спастись от холода. Это не помогло. В апреле ветер с Тихого океана дует весьма прохладный, так что мы замерзли даже в таком положении.

Получилось, что я отказалась от варианта с самоубийством благодаря этому событию.

Если бы Стэн не оказался таким милым, а я бы не пребывала в отчаянии, стараясь справиться с мыслями о придурке, который вышвырнул меня из своей жизни, как пустой пакет из-под чипсов, я извинилась бы и забралась в свой спальный мешок — а он был рассчитан на одного человека. Но я решила остаться до утра и «по утренней зорьке» обнаружила, что рядом с нами все это время стоял обогреватель. Его ведь можно было включить и прекрасным образом согреться!

В общем, суть книги в следующем: существует «обогреватель», или невидимая нам энергия, которая наполняет все вокруг и нас самих, но мы не желаем потрудиться, чтобы включить его. Большинство людей вообще не замечает существование этого «обогревателя». Жизнь нам представляется лотереей. *C'est la vie!*¹

¹ Это жизнь! (фр.)

Те же, кто знает об энергии, которая дает нам возможность влиять на собственную жизнь, не понимают, как она действует. Кто-то говорит, что нужно молиться, кто-то — что нужно творить добрые дела, но, похоже, никто не знает наверняка. Одни говорят, что нужно петь церковные песнопения. Другие — предлагают медитировать. В прошлом году я слышала, как один гуру советовал «очистить мысли и усилить энергетические вибрации».

Кому же верить?

Настолько ли эта энергия смутна и таинственна?

Почему результат так нестабилен — то он есть, то его нет? Ведь если результат непостоянен, рассчитывать на него нельзя.

Или?

Я хочу научить вас взаимодействовать с этой невидимой энергией и делать это со стопроцентной надежностью. Законы, о которых я расскажу, работают всегда, как законы физики и математики. Два плюс два всегда четыре. Если мячик падает с крыши, он всегда падает. Ваши мысли всегда влияют на физическую реальность.