

## **МУДРОСТЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

В отличие от других книг Джона Грея, которые ориентированы на конкретные темы, эта книга направлена на улучшение жизни в целом. Это настоящее руководство для жизни. Я нашла здесь удивительные и оригинальные идеи и концепции. Я постоянно ловила себя на мысли: «Это так умно! Как же он додумался?»

*Эллис Шепард*

## **ЭТА КНИГА ВДОХНОВЛЯЕТ!**

Практика – визитная карточка Джона Грея. Никаких нудных размышлений. Прекрасные примеры и четкое руководство к действию. Можно молить небеса о помощи, но чудо проще сотворить по этой книге! Автор предлагает четкие рекомендации, как достичь успеха во всех сферах жизни и, конечно же, в любви. Он учит, как войти в особое состояние, в котором все по плечу – пережить стресс, найти любовь и исцелить болезнь.

*Сандра О.*

## **ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЧУДА!**

Джон Грей разбивает привычные убеждения о том, что чудо возможно только по воле Свыше! Он предлагает девять принципов, которые помогают творить чудеса в реальной жизни. Это очень просто и абсолютно реально!

*Х. Э. Фоули*

## **ВЕЛИКОЛЕПНО, КАК ВСЕГДА!**

Признаю, я пламенный поклонник Грея. Почему? Потому что у него всегда все четко, ясно и доступно. Не нужно покупать сотни книг по саморазвитию. Достаточно купить одного Грея! Купив его книгу, я всегда могу рассчитывать на здравый смысл и на самом деле полезные и применимые в реальной жизни советы. Эта книга – не исключение. Она легко научит любого человека жить в счастье, благополучии и гармонии.

*Майкл Бёрк*

## **ТЕМ, КТО ИЩЕТ!**

Эта книга помогла мне сделать сильный поступок... и я не жалею об этом!

*Джозеф Р. Галлахер*

## **ПРАКТИЧНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ!**

Эта книга освобождает от серой жизни и унылых представлений о том, что чудо – это редкость, исключение из правил. Если вы хотите узнать, как исцелять, как получать желаемое, если хотите овладеть внутренней энергией и менять события по своему желанию – читайте, и с вами обязательно случится чудо.

*Мередит О'Брайен*

Нескучная психология

Джон Грэй

Мужчины с МАРСА,

Женщины с ВЕНЕРЫ

КУРС 

**ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ**

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЕРИТЕ В МАГИЮ И ВОЛШЕБСТВО

4-е  
издание



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Г91

*Права на перевод получены соглашением с литературными агентствами The Fielding Agency, LLC и Andrew Nurnberg. 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**

**Грэй, Джон.**

Г91 Мужчины с Марса, Женщины с Венеры. Курс исполнения желаний. Даже если вы не верите в магию и волшебство. 4-е издание / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 336 с. — (Нескучная психология).

ISBN 978-5-17-159095-6

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 40 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 исцелить недуги? 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 практически 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 Грэем, помогут и вам развить удивительную способность — творить чудеса.

Примените эти принципы на практике и убедитесь — желания сбываются!

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159095-6  
ISBN 978-0060937300 (англ.)

© 1994, by J. G. Productions  
© Шевцов П., перевод на русский язык, 2016  
© Издательство АСТ, 2024

# Содержание



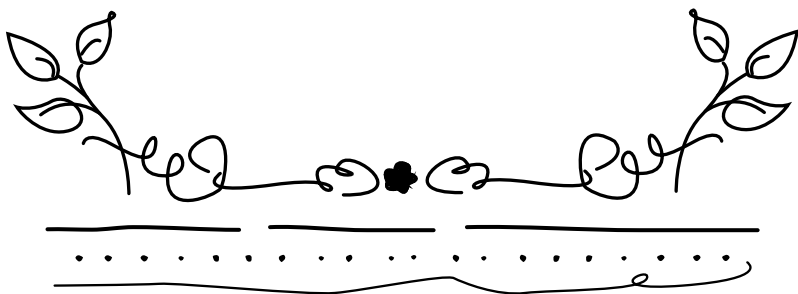
Введение .....	7
Созидание чудес и исполнение желаний .....	15
Внутренняя сила .....	21
Девять основополагающих принципов .....	29
Духовная алгебра .....	39
Эпоха чудес .....	65
Избавление от оков .....	107
В чем нуждается каждый из нас .....	129
Как поддерживать баланс .....	163
Исцеление .....	185
Девять техник для создания чудес и исполнения желаний .....	199
Повышение внутренней силы .....	213
Освобождение от негативной энергии .....	233
Естественная диета .....	257
Позитивное реагирование .....	271
Преодоление блоков .....	285
Корректировка душевного состояния .....	295
Исцеление с помощью естественной энергии .....	303
Техника «А что, если...» .....	313
Все необходимое для счастья .....	321

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



---

**П**еред 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 нескольких шагов, ведущих к воплощению мечты, и приводит к тому, что человек погружается в болото 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 стали 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 всемогущи 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

---



Созидание чудес  
и исполнение желаний

