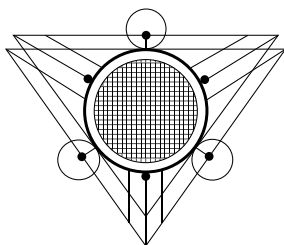


БЕСТСЕЛЛЕР В ОБЛАСТИ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО
ИСЦЕЛЕНИЯ!

Рекомендовано к прочтению **Джо Диспензой, Нилом Доналдом Уолшем, Джеком Кэнфилдом** и другими известными авторами, изучающими подсознание.



«С помощью описанных здесь действенных методов вы исцелите свой разум, свое тело и свою реальность. Я прочел книгу с большим удовольствием».

Джо Диспенза

Эксклюзивная эзотерика

◆
**Сью
Мортер**
◆

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОДЫ
РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД

7 шагов к пробуждению
жизненной силы
и исцелению



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.964 *Права на перевод получены соглашением с издательством*
ББК 88.944.9 *Atria Books, a division of Simon & Schuster Inc. и литературного*
М79 *агентства 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.

Dr. Sue Morter
THE ENERGY CODES:
The 7-Step System to Awaken Your Spirit, Heal Your Body, and
Live Your Best Life

Мортер, Сью.

М79 Энергетические коды: революционный метод.
7 шагов к пробуждению жизненной силы и исцелению / Сью Мортер. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 576 с. : ил. — (Эксклюзивная эзотерика).

ISBN 978-5-17-180924-9

Перед вами книга, которая уже более пяти лет остается бестселлером в области энергетического и духовного исцеления.

Уникальная методика доктора Сью Мортер сочетает древние духовные практики (йога, медитации, дыхательные упражнения) и современные научные знания. Многие отмечают, что данная система помогла им найти энергетическую причину недугов, преодолеть стресс, выйти из режима «выживания», притянуть в жизнь желаемое, обрести внутренний покой.

Автор имеет 40-летний опыт работы в области биоэнергетики, преподает в двух школах при Университете штата Мичиган и является ведущей программы «Исцеляющая матрица». На основе своего многолетнего опыта она создала систему из семи шагов — энергетических кодов, и делится ею со всеми, кто нуждается в помощи.

УДК 159.964
ББК 88.944.9

Книга выходила ранее под названием
«Энергетические коды. 7 шагов к исцелению души и тела».

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© 2019 by Dr. Sue Morter

© Голикова А.,

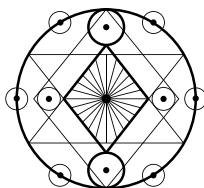
перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ISBN 978-1501169311 (англ.)

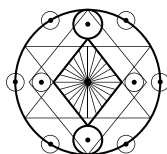
ISBN 978-5-17-180924-9

Оглавление

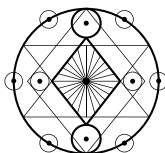


Предисловие Джил Болти Тейлор	13
Введение	17
<i>Как я разрабатывала энергетические коды</i>	27
<i>Раскрой свое великолепие</i>	29
<i>Структура этой книги</i>	33
Часть 1.	
Новый способ смотреть на мир:	
Квантовый Скачок	35
Глава 1.	
Проект «Пробуждение».	
Переход от боли к блаженству	36
<i>Жить в боли — или в блаженстве</i>	43
<i>Модель Пробуждения</i>	63
<i>Квантовый Скачок. Не только просвещение,</i> <i>но и воплощение</i>	73
<i>Что такое Энергетические Коды</i>	78
Глава 2.	
Ваша роль в создании собственной жизни	83
<i>Истина № 1. Все есть энергия</i>	85
<i>Истина № 2. Ваша жизнь — отражение</i> <i>вашей энергии</i>	92

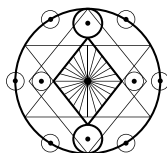
<i>Индийское откровение</i>	100
<i>Истина № 3. Вы — творец собственной жизни</i>	104
<i>Истина № 4. Ваше Творение — ваша Жизнь — постоянно расширяется</i>	112
<i>Истина № 5. Цель вашей жизни — открыть творца в себе</i>	120
Глава 3	
Ваше невидимое Я. Основы биоэнергетики	130
<i>Вы созданы для исцеления</i>	132
<i>Жизнь — это поток</i>	143
<i>Как создать необходимую энергетическую структуру для связи со своим Духовным Я</i>	151
<i>Объединение разума, тела и духа (дыхания)</i>	162
<i>Используйте воображение в этой работе</i>	169
<i>Семь Энергетических Кодов</i>	176
Часть 2.	
Новый образ бытия: программа Энергетических Кодов	183
Глава 4.	
Код Заземления. Возвращение в тело	184
<i>Что такое Код Заземления?</i>	187
<i>Практики Кода Заземления</i>	192
<i>Чакра Кода Заземления. Корневая чакра</i>	217
<i>Йога для Кода Заземления</i>	221
<i>Сложности при работе с Кодом Заземления</i>	226



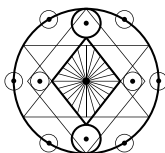
Глава 5.	
Код Чувства. Язык души	231
<i>Что такое Код Чувства?</i>	234
<i>Практики Кода Чувства</i>	239
<i>Чакра Кода Чувства. Сакральная чакра</i>	267
<i>Йога для Кода Чувства</i>	270
Глава 6.	
Код Очищения. Целительная сила подсознания	275
<i>Что такое Код Очищения</i>	280
<i>Как Рэйчел наконец отпустила свою травму</i>	286
<i>Практики Кода Очищения</i>	289
<i>Чакра Кода Очищения. Чакра солнечного сплетения</i>	308
<i>Йога для Кода Очищения</i>	312
Глава 7.	
Код Сердца. Универсальное лекарство	317
<i>Что такое Код Сердца?</i>	323
<i>Практики Кода Сердца</i>	329
<i>Чакра Кода Сердца. Сердечная чакра</i>	343
<i>Йога для Кода Сердца</i>	347
Глава 8.	
Код Дыхания. Сила самой жизни	352
<i>Что такое Код Дыхания?</i>	355
<i>Чем я старше, тем моложе</i>	360
<i>Практики Кода Дыхания</i>	365
<i>Чакра Кода Дыхания. Горловая чакра</i>	389
<i>Йога для Кода Дыхания</i>	392

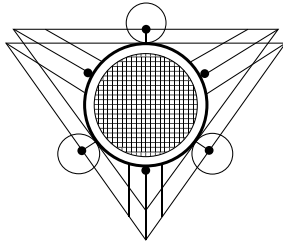


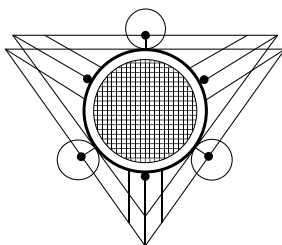
Глава 9.	
Код Химии. Алхимия воплощения	396
<i>Что такое Код Химии</i>	398
<i>Важность кислотно-щелочного баланса</i>	401
<i>Что мы едим</i>	406
<i>О чем мы думаем</i>	410
<i>Практики Кода Химии</i>	416
<i>Чакра Кода Химии. Третий глаз</i>	435
<i>Йога для Кода Химии</i>	438
Глава 10.	
Код Духа. Раздельное становится единым	442
<i>Что такое Код Духа</i>	447
<i>Войти в Творческую Бездну</i>	451
<i>Практики Кода Духа</i>	456
<i>Чакра Кода Духа. Теменная чакра</i>	478
<i>Йога для Кода Духа</i>	481
Часть 3	
Новый образ жизни — жизнь воплощенная	487
Глава 11.	
Постепенный Квантовый Скачок, день за днем	488
<i>Всегда!</i>	492
<i>«Отдохните» от сидения</i>	496
<i>Одним глазом внутрь</i>	499
<i>Упражнения утром и перед сном</i>	501
<i>Десятиминутные упражнения</i>	504
<i>Тридцатиминутные упражнения</i>	511



Глава 12.	
Жизнь на Лицевой Стороне: как существовать в Духовном Я	520
<i>Жизнь на Лицевой Стороне. Общий план</i>	525
<i>Тропа осмысленности. Как изменять мир на Лицевой Стороне Модели</i>	528
Литература	533
Ресурсы	542
Слова благодарности	552
Об авторе	558







Матери и отцу,
Марджори Рут Киблер-Мортер
и доктору М. Т. Мортеру-младшему.

*Я благодарна вам всей душой.
Пусть наша мечта не умирает.*

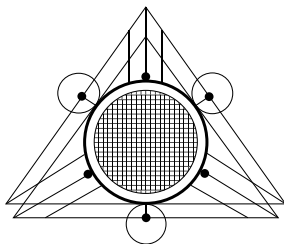
ВНИМАНИЕ: ЭТО НЕ МЕДИЦИНСКОЕ ПОСОБИЕ!

Идеи и мнения, содержащиеся в этом пособии, принадлежат исключительно его автору. Предназначение данной книги состоит только в том, чтобы предоставить читателю полезную информацию. Все, что вы здесь прочитаете, не следует приравнивать к медицинским, психотерапевтическим, целительским и тому подобным услугам. Прежде чем следовать советам книги, делать выводы или принимать решения на ее основании, читатели должны проконсультироваться с врачом или другим компетентным специалистом.

Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые нежелательные последствия или риски, как личного, так и иного характера, которые могут быть прямо или косвенно связаны с использованием на практике материалов этой книги.

Некоторые имена, названия и характерные приметы учеников и клиентов автора изменены.

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖИЛ БОЛТИ ТЕЙЛОР



Иногда, встретив на жизненном пути человека, я обнаруживаю, что его опыт и убеждения всецело созвучны моим, и тогда буквально начинаю петь и плясать. Именно это произошло после моей встречи с доктором Сью. Какое это удовольствие — видеть человека, чьи взгляды на жизнь и наши отношения с мозгом совпадают с твоими.

В 2008 году мое выступление «Мой инсульт был мне наукой» стало первой «вирусной» презентацией TED*, найдя отклик в сердцах миллионов людей по всему миру. Причина — не только сам факт, что перед публикой предстала я,

* TED — американский некоммерческий фонд, чья миссия — распространять полезные знания и идеи. — *Прим. ред.*

нейробиолог из Гарварда, которая, перенеся обширный инсульт, полностью вылечилась, но и то, что я рассказывала об уроках, извлеченных из этого опыта, прежде всего касающихся взаимоотношений между наукой и духовностью на примере неврологии.

По словам Луи Пастера, «случай благоприятствует только подготовленному уму». Благодаря своему опыту и образованию я сумела извлечь из своего инсульта больше знаний о мозге, чем смог бы несведущий человек. Так и доктор Сью благодаря своему исключительному опыту в области энергетической медицины, медитации, просветления и практик воплощенного познания* сумела извлечь из него больше мудрости, чем остальные.

Отец доктора Сью, доктор М. Т. Мортер-младший, был уважаемым врачом-хиропрактиком, исследовавшим и сформулировавшим многие на тот момент новейшие принципы, которые легли в основу научной дисциплины под названием биоэнергетика. Он изобрел технику биоэнергетической синхронизации (ТБЭС), пробуждающую природный потенциал тела и стимулирующую его к излечению. Для него изучение биоэнергетического целительства было одновременно

* *Воплощенное познание* — теория, подразумевающая, что разум нужно рассматривать в его взаимосвязях с физическим телом, которое, в свою очередь, взаимодействует с физической средой. — *Прим. пер.*

и процессом познания, и медицинской практикой, и источником интуитивных прозрений.

Таким образом, доктор Сью с самого детства оказалась в среде, где шло обсуждение молодой научной отрасли. В итоге для нее биоэнергетика стала и образом жизни, и путем духовного пробуждения, и *глубоким знанием*. Традиционное хиропрактическое образование и десятки тысяч часов клинической практики позволили ей стать подлинным лидером в новой области квантовой медицины. Я знаю это благодаря личному опыту: доктор Сью помогла мне заново сбалансировать мой больной мозг, и я вылечилась. После сессий с доктором Сью я впервые за семнадцать лет после инсульта почувствовала себя так, будто оказалась дома.

В нашем обществе любую молодую науку, противоречащую привычным представлениям о мире, принято ставить под вопрос и проверять экспериментально. Традиционные научные методы требуют, чтобы результаты могли быть подвергнуты линейному тестированию и воспроизводимы. Однако неожиданные чудесные исцеления происходят регулярно — потому что *мир вокруг нас не подчиняется линейным законам*.

Как интересно жить в эпоху, когда признанные нейробиологи применяют инновационные методы, чтобы лучше понимать биологические процессы, стоящие за успешными нетрадиционными методами лечения.