



ДЖОЗЕФ НГУЕН

ВСЕ ОТВЕТЫ ВНУТРИ ТЕБЯ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ С СОБОЙ
И НАПРАВИТЬ ВНУТРЕНнюю СИЛУ
НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923
ББК 88.52
Н37

Joseph Nguyen

DON'T BELIEVE EVERYTHING YOU THINK

Don't Believe Everything You Think

© 2022 One Satori LLC.

Original English language edition published
by One Satori LLC Florida, USA.

Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.

All rights reserved.

Нгуен, Джозеф.

Н37 Все ответы внутри тебя. Как перестать бороться с собой и направить внутреннюю силу на исполнение желаний / Джозеф Нгуен; [перевод с английского Е. Золотухина]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Книги, меняющие жизнь. Мировые бестселлеры Джозефа Нгуена).

ISBN 978-5-04-181691-9

Джозеф Нгуен, признанный коуч и автор одного из самых продаваемых нон-фикшн-бестселлеров в мире, убежден: главный барьер на пути к успеху и счастью мы создаем сами. Он показывает, что наши мысли могут быть как источником страданий, так и ключом к свободе. Книга учит замечать и отпускать негативные установки, которые вызывают страх и сомнения, и превращать их в энергию для движения вперед.

Внутри вы найдете простые шаги — медитации, упражнения и вдохновляющие притчи, которые помогут успокоить тревожный разум, избавиться от бесконечного внутреннего диалога и направить силу сознания на достижение целей: будь то внутреннее спокойствие, гармоничные отношения, финансовый успех или работа мечты.

Это не теория, а проверенный на сотнях тысяч читателей метод, который уже помог людям по всему миру справиться с тревогой и прокрастинацией, обрести уверенность и воплотить самые смелые планы.

УДК 159.923
ББК 88.52

© Золотухина Е., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-181691-9

*Кенне,
Земному ангелу, который показал мне,
что такое безусловная любовь на самом
деле и как она может изменить мир*

Оглавление

Благодарности	10
Введение. Что вы узнаете из этой книги и как извлечь из нее максимальную пользу	13
1. Поиск первопричины страданий	25
2. Первопричина всех страданий	33
3. Зачем мы вообще думаем?	53
4. Мысли vs размышления	59
Мысли в сравнении с размышлениями ..	72
5. Если мы можем чувствовать только то, о чем думаем, не стоит ли нам мыслить в более позитивном ключе?	75
6. Как формируется человеческий опыт: три принципа	87
7. Если мышление — первопричина наших страданий, как нам перестать думать?	95
8. Как мы можем преуспеть в жизни, отказавшись от размышлений?	109

9. Если мы перестанем мыслить, что будет с нашими целями, мечтами и стремлениями?	117
10. Безусловные любовь и созидание ...	143
11. Что делать после того, как вы ощутили умиротворение, радость, любовь и удовлетворение в настоящем?	155
12. Нет ничего ни хорошего, ни плохого	165
13. Если мы не будем думать, как мы пойдем, что делать?	173
14. Как следовать интуиции	183
15. Создание пространства для чудес ...	203
16. Что происходит, когда вы начинаете жить в состоянии безмыслия (возможные трудности)	213
17. Что теперь?	221
Краткое описание состояния безмыслия	229
Руководство для того, чтобы положить конец размышлениям	234
Схема действий, позволяющая положить конец размышлениям	236

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как понять, что вы находитесь в состоянии безмыслия	241
Подсказки для самонаблюдения	242
Руководство по созданию обстановки, способствующей безмыслию	243
Схема действий, позволяющая избавиться от факторов, провоцирующих размышления	244
Схема действий для создания обстановки, которая способствует безмыслию	247
Схема действий, которая поможет избежать чрезмерных размышлений на работе ...	250
Руководство, позволяющее избавиться от разрушающих привычек или поведения	251

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо вам, Сидни Бэнкс, за принципы, которые вы вывели, и за то, что поделились ими с миром. Благодаря вам я сумел отыскать истину внутри себя и теперь имею честь рассказать о ней.

Спасибо моим учителям и наставникам Джо Бейли и Майклу Нилу, раскрывшим для меня Три Принципа, навсегда изменившие мою жизнь. Я бесконечно благодарен вам за проявленное великодушие и за вашу готовность всем сердцем отдаться служению людям. Спасибо за все, что вы делаете и продолжаете делать для других.

Спасибо всем моим близким друзьям и семье (маме, папе, Энтони, Джеймсу, Кристиану, Брайану и многим другим), вы помогли мне раскрыть мою божественную природу и подтолкнули к написанию этой книги. Ее появление — заслуга каждого из вас. Запомните, вы бесконечно сильно повлияли на меня, на всех тех, кому в руки попадет эта книга, и на жизнь поколений, которым только предстоит родиться.

Кенна, ты одно из самых очаровательных, жизнерадостных созданий в моей жизни. Спасибо тебе за это и за то, что показала мне настоящую безусловную любовь. Твое присутствие успокаивает меня, и я никогда не смогу в полной мере отблагодарить тебя за то тепло, которым ты одариваешь меня и окружающих.

ВВЕДЕНИЕ

**ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ
ИЗ ЭТОЙ КНИГИ
И КАК ИЗВЛЕЧЬ
ИЗ НЕЕ
МАКСИМАЛЬНУЮ
ПОЛЬЗУ**

Я написал эту книгу, чтобы помочь вам найти все, что вы искали, и ответить на вопросы, которыми вы задавались всю свою жизнь. Я понимаю всю серьезность этого смелого заявления, но вскоре вам станет ясно, почему я абсолютно уверен в своих словах.

Я всей душой верю, что после прочтения этой книги вы станете другим человеком. Изменения — это единственная константа. Развитие — неизбежное течение жизни, и к концу книги вы уже не будете прежним.

«Мы не можем изменить то, о чем даже не подозреваем. Но как только мы