

«Я только что нашел книгу, в которой метафизические откровения и мистическая мудрость всей лучшей духовной литературы последней половины столетия представлены в *практическом и функциональном аспекте*. „Энергетические коды“ доктора Сью Мортер с их на удивление простыми, но виртуозно изложенными объяснениями делают любые духовные истины понятными и доступными, словно „руководство для чайников“, способное изменить жизнь буквально за один вечер. Духовное знание — это одно, духовные практики — совсем другое, и эта потрясающая, пронизательная, исключительная книга *и есть практикум для желающих и готовых построить новую жизнь*».

*Нил Доналд Уолш,  
автор серии бестселлеров «Нью-Йорк таймс»  
«Беседы с Богом»*

«В этой великолепной книге доктор Сью Мортер стирает границы между наукой, духовностью и искусством подлинной трансформации личности. Она способна изменить вас и вашу жизнь к лучшему благодаря тем годам, которые автор посвятила исследованиям и практике. С помощью описанных здесь действенных методов вы исцелите свой разум, свое тело и свою реальность. Я прочел книгу с большим удовольствием».

*Джо Диспенза,  
автор бестселлера «Нью-Йорк таймс»  
«Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания  
для здоровья и процветания»*

«„Энергетические коды“ соединяют в себе глубокие откровения и действенные практические методы, науку и духовность, что позволяет раскрыть нашу истинную природу и подлинное величие. В этой феноменальной книге, которую я настоятельно рекомендую к прочтению, доктор Сью Мортер показывает вам путь к более полной жизни и самореализации».

*Джек Кэнфилд,  
соавтор серии «Куриный бульон для души»  
и автор «Правил успеха»*

«„Энергетические коды“ — блестящая и близкая всем книга, полная глубоких и действенных принципов и практик для преобразования себя, доступных и понятных каждому. Доктор Сью Мортер — настоящий визионер, посредник между небом и землей, приглашающий нас стать полноправными творцами своей жизни. Я рекомендую эту книгу всем».

*Анита Мурджани,  
автор бестселлера «Нью-Йорк таймс»  
«Победа над раком»*

«Эта книга демонстрирует, почему самое важное в жизни — всецело принять свою энергетическую природу, свое духовное „я“. Обязательно к прочтению!»

*Джанет Брей Этвуд,  
автор бестселлера «Нью-Йорк таймс»  
«Испытание на страсть»*

«У Сью Мортер все по-настоящему: для любого, кому посчастливилось слушать ее лекции и быть ее клиентом, очевидна подлинность полученного ею откровения. В этой книге ей удалось объединить науку и духовность с целью помочь каждому изменить свою жизнь. Годы опыта и исследований увенчались произведением, обладающим беспрецедентной способностью преобразить вас. В ваших руках — ключ к подлинным изменениям: используйте его».

*Майкл Бернард Беквит,  
основатель Международного духовного центра «Агапе»  
и автор «Живи свободно! Сломать стереотипы,  
не выходя за рамки»*

«Доктор Сью Мортер — один из самых интересных и самобытных целителей в настоящее время. Она предлагает по-настоящему холистический взгляд на здоровье, делая основной акцент на энергетических системах тела, их непрерывных изменениях и взаимосвязи, а также раскрывает тему предназначения души и рассказывает о том, как вы можете научиться управлять потоками энергии, освоив для этого конкретные основополагающие методы. Ежедневное применение семи принципов „Энергетических кодов“ — ваша гарантия гармонии и здоровья».

*Линн Мактаггарт,  
автор международных бестселлеров «Поле»,  
«Эксперимент по намерению»  
и «Сила восьми»*

«„Энергетические коды“ доктора Сью Мортер, вышедшие в то время, когда происходит переворот в наших знаниях о человеческом здоровье и сознании, предлагают новаторский, междисциплинарный подход к лечению. Искусство йоги, работа с дыханием, глубокая вера и медитация для расширения сознания способны вознести ваш разум на вершины, с которых откроется ваше истинное „я“ и его предназначение — это и есть самый важный шаг к исцелению».

*Джеймс Редфилд,*  
автор бестселлера № 1 «Нью-Йорк таймс»  
«Селестинские пророчества»

«Время от времени появляется по-настоящему истинная, понятная, гениальная книга, способная изменить вашу жизнь раз и навсегда. „Энергетические коды“ — именно такая книга: инструкция к пониманию того, кто вы на самом деле, к достижению счастья, здоровья и полной чудес жизни».

*Марси Шимофф,*  
автор бестселлеров «Нью-Йорк таймс»  
«Счастье без причины» и «Книга № 1. Про счастье»



АЛХИМИЯ ДУХА. ЛУЧШЕЕ

СЬЮ МОРТЕР

# Энергетические КОДЫ

7 ШАГОВ  
К ИСЦЕЛЕНИЮ ДУШИ И ТЕЛА



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*  
M79 *литературного агентства Andrew Nurnberg. Никакая*  
*часть данной книги не может быть воспроизведена в*  
*какой бы то ни было форме без письменного разрешения*  
*владельцев авторских прав.*

**Sue Morter**

**The Energy Codes: The 7-Step System to Awaken Your Spirit,  
Heal Your Body, and Live Your Best Life**

**Мортер, Сью.**

M79 Энергетические коды. 7 шагов к исцелению души и тела /  
Сью Мортер. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 512 с. :  
ил. — (Алхимия духа. Лучшее).

ISBN 978-5-17-165824-3

ISBN 978-1501169311 (англ.)

Эта книга — дорожная карта, которая проведет вас по пути исцеления, наполнения энергией и изменения жизни.

Энергия окружает нас повсюду, и даже мы сами — это энергия. Доктор Сью Мортер, признанный эксперт в области энергетической медицины, объединила подходы древних целительских практик и передовой науки, в том числе нейробиологии и квантовой физики, и создала эффективную и доступную программу исцеления тела и духа.

Прочитав эту книгу, вы сможете решить любую проблему, и ваши дни будут наполнены осмысленностью и счастьем. С помощью семи простых шагов из программы доктора Мортер каждый сможет преодолеть болезни, усталость, тревогу и депрессию, а также раскрыть потенциал, развить интуицию и открыть для себя путь непрерывного духовного роста.

**УДК 159.964**

**ББК 88.944.9**

*Данное издание не является учебником по медицине.*

*Все лечебные процедуры должны быть согласованы  
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-165824-3

ISBN 978-1501169311 (англ.)

© 2019 by Dr. Sue Morter

© Голикова А., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Оглавление

Предисловие Джил Болти Тейлор .....	11
Введение .....	15

## **Часть 1.**

### **Новый способ смотреть на мир: Квантовый Скачок**

Глава 1. Проект «Пробуждение». Переход от боли к блаженству .....	34
Глава 2. Ваша роль в создании собственной жизни .....	77
Глава 3. Ваше невидимое Я. Основы биоэнергетики .....	120

## **Часть 2.**

### **Новый образ бытия: программа Энергетических Кодов**

Глава 4. Код Заземления. Возвращение в тело .....	170
Глава 5. Код Чувства. Язык души .....	211

---

Глава 6. Код Очищения. Целительная сила подсознания .....	250
Глава 7. Код Сердца. Универсальное лекарство .....	288
Глава 8. Код Дыхания. Сила самой жизни .....	320
Глава 9. Код Химии. Алхимия воплощения .....	359
Глава 10. Код Духа. Раздельное становится единым .....	402

### **Часть 3.**

#### **Новый образ жизни — жизнь воплощенная**

Глава 11. Постепенный Квантовый Скачок, день за днем .....	444
Глава 12. Жизнь на Лицевой Стороне: как существовать в Духовном Я .....	474
Литература .....	486
Ресурсы .....	493
Слова благодарности .....	503
Об авторе .....	508

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, нейробиолог из Гарварда, которая, перенеся обширный инсульт, полностью вылечилась, но и то, что я рассказывала об уроках, извлеченных из этого опыта, прежде всего касающихся

---

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

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 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*

---

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

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.

В конце своей презентации TED я сообщила: чтобы вылечиться после обширного инсульта, я представляла себе мир, полный прекрасных, мирных, сострадательных, любящих людей, знающих, что обладают свободой каждый момент выбирать, кем они хотят быть в этом мире и как жить в нем. Доктор Сью — одна из таких людей, и цель ее жизни — помогать другим людям стать такими же.

Я всегда говорю: покой — это вопрос мышления. Мы обладаем способностью сознательно настраивать

свой мозг на чувство внутреннего покоя. В последующем тексте доктор Сью делится техниками, помогающими делать именно это, и я всегда буду благодарна ей за такой дар.

Наслаждайтесь приключением, которое изменит вашу жизнь!

*Джил Болти Тейлор*

# Введение

Я сидела с закрытыми глазами в темном бальном зале в окружении сотен других медитирующих и вдруг ощутила, что парю высоко над Землей, став невесомой и утопая в ослепительном, будто огонь, сиянии. Я была необъятна, я видела все на триста шестьдесят градусов вокруг в ярчайшем освещении — в десять раз более ярком, чем солнце над пустыней в самый ясный день. Я больше не чувствовала тела — теперь я стала лучом кристального света; увидев мысленным взором нечто настолько необъятное, я поняла, что я и *есть* это нечто. Я — Вселенная и все, что в нее входит; ослепительное и всеобъемлющее сияние, пронизывающее все мое существо, и есть я. Планета Земля подо мной была маленькой, словно шарик, и с каждым вдохом свет проходил через меня и стремился к Земле, как будто превращаясь при этом в некую любящую и ласковую сущность. Я стала бесконечной и единой со всей Вселенной.

Этот опыт перевернул мою жизнь!

Еще в детстве я слышала, как родители говорят за обеденным столом об энергии: энергия — то, из чего