

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ, ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ»

Задача доктора Джо Диспензы – придать вам сил избавиться от негативных убеждений и сменить их на позитивные. Его умная, содержательная и насыщенная практическим материалом книга поможет вам обрести свое лучшее и самое свободное «я», чтобы, как пишет доктор Джо, вы смогли «сделать шаг навстречу собственной судьбе».

Джудит Орлофф, доктор медицины,
автор книги «Эмоциональная свобода»

В книге «Сила подсознания» доктор Джо Диспенза исследует энергетические аспекты реальности с чисто научной точки зрения и дает читателю все, что необходимо для осуществления серьезных положительных изменений в жизни. Каждый, кто прочтет книгу и применит ее содержание на практике, не пожалеет о затраченных усилиях. Самые современные научные знания изложены просто и ясно, что превращает книгу в удобное и понятное руководство по достижению устойчивых внутренних изменений.

Ролин МакКрейти, доктор философии,
директор по науке Исследовательского
центра «Математика сердца»

В занимательном и более чем доступном пособии доктора Диспензы по изменению ментальных и эмоциональных схем содержится простое, но могущественное послание: то, как мы будем жить завтра, определяется тем, что мы думаем сегодня.

Линн Мак-Таггарт,
автор бестселлеров
«Эксперимент по намерению» и «Поле»

Как психолог с солидным стажем, годами размышлявший над подобными вопросами, должен признать, что книге доктора Джо, по всей видимости, суждено перевернуть некоторые устоявшиеся концепции в сфере психологии. Его выводы, подкрепленные данными нейронауки, ставят под сомнение наши представления о человеке и границах его возможностей. Блестящая и воодушевляющая книга.

Доктор Аллан Боткин,
клинический психолог, автор книги
«Направленная коммуникация с потусторонним миром»

Мы живем в эпоху новых беспрецедентных возможностей личностного развития, появившихся благодаря плодотворному союзу последних достижений нейронауки и медитативных практик древности. В своей новой книге доктор Джо Диспенза авторитетно и вместе с тем доходчиво разъясняет принципы работы мозга и тела и затем применяет их на практике, предлагая четырехнедельную программу фундаментальной трансформации личности. Читатель узнает, как с помощью определенной последовательности медитаций можно сознательно изменить структуру нейронной сети и настроить свой мозг на радость и творчество.

Доусон Черч, доктор философии,
автор бестселлера «Гений в ваших генах»

Доктор Джо Диспенза подарил нам единственное в своем роде руководство по божественному сотворению! Применяя науку о мозге на практике, он объясняет, как освободиться из плена эмоций, наполнить жизнь здоровьем, счастьем и изобилием и наконец-то увидеть, как мир наших мечтаний обретает реальные черты. Я ждал эту книгу уже давно!

Альберто Виллольдо, доктор философии,
автор книг «Как повысить продуктивность мозга»
и «Шаман, целитель, мудрец»

**ДЖО
ДИСПЕНЗА**

УЧАСТНИК ПРОЕКТА
«КРОЛИЧЬЯ НОРА»

СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

**ИЛИ КАК
ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ ЗА
4 НЕДЕЛИ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.9
ББК 88.6
Д48

Dr. Joe Dispenza
BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF:
How to Lose Your Mind and Create a New One

Copyright © 2012 by Joe Dispenza
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Перевод *А. Петренко*

Художественное оформление *П. Петрова*

Диспенза, Джо.
Д48 **Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели / Джо Диспенза ; [пер. с англ. А. Петренко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с.**

ISBN 978-5-699-65045-3

Мозг не отличает событий внешнего мира от тех, что происходят у нас в мыслях. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию. Но мы должны знать и уметь использовать правильные инструменты. Эти инструменты вы найдете в этой книге.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-699-65045-3

© Петренко А., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Для Роби

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие Дэниэла Амена	9
Предисловие автора. Самое грандиозное отвыкание — это отвыкание от себя.....	14

ЧАСТЬ I. Человек с точки зрения науки

Глава 1. Квантовый человек	31
Глава 2. Преодоление внешней среды.....	81
Глава 3. Преодоление тела	101
Глава 4. Преодоление времени	145
Глава 5. Выживание vs созидание	161

ЧАСТЬ II. Мозг и медитация

Глава 6. Три мозга: от мышления через действие к бытию	195
Глава 7. Устраняем разрыв	228
Глава 8. Медитация без мистики: волны будущего.....	266

ЧАСТЬ III. Шаг навстречу новой судьбе

Глава 9.	Подготовка к медитативному процессу.....	323
Глава 10.	Распахиваем двери в царство созидания (первая неделя).....	336
	Шаг 1. Индукция	337
Глава 11.	Отвыкаем от себя (вторая неделя)	343
	Шаг 2. Распознавание.....	343
	Шаг 3. Признание и констатация.....	353
	Шаг 4. Передача проблемы высшим силам ...	361
Глава 12.	Стираем память о прежней личности (третья неделя).....	370
	Шаг 5. Наблюдение и напоминание.....	370
	Шаг 6. Перенаправление.....	378
Глава 13.	Создаем новый разум для нового будущего (четвертая неделя)	385
	Шаг 7. Созидание и репетиция	385
Глава 14.	Проявление и прозрачность: жизнь в новой реальности (пятая неделя).....	409
	Послесловие. Стать собой по-настоящему	422
	<i>Приложение А:</i> индукционная техника «Части тела» (первая неделя)	428
	<i>Приложение Б:</i> индукционная техника «Прибывающая вода» (первая неделя).....	431
	<i>Приложение В:</i> полный текст медитативной практики (вторая – четвертая недели)	433
	Предметный указатель	441
	Благодарности автора	453
	Об авторе	456

П Р Е Д И С Л О В И Е
Д Э Н И Э Л А
А М Е Н А

Н и одно наше действие не обходится без участия мозга. Этот орган определяет наши мысли, чувства, поступки и способность ладить с другими людьми. Личность и характер, интеллект и способность принимать решения — за всем этим стоит мозг. За 20 лет работы в области нейровизуализации с десятками тысяч пациентов со всего мира мне стало очевидно, что у тех, чей мозг функционирует правильно, все в порядке и в жизни; если же в работе мозга есть нарушения, велика вероятность жизненных проблем.

Чем здоровее мозг, тем человек счастливее, мудрее, богаче и крепче физически. Люди со здоровым мозгом принимают более эффективные решения, благодаря чему становятся успешнее и живут дольше. Если же почему-либо мозг не может функционировать нормально, у человека начинаются проблемы со здоровьем и с деньгами, ослабляется интеллект, понижается уровень довольства жизнью, падает успешность.

Пагубное воздействие мозговых травм не вызывает вопросов, однако исследования показывают, что негативные мысли и деструктивные программы из прошлого также могут повредить мозг.

К примеру, мы росли вдвоем со старшим братом, который меня все время задирали. Из-за постоянного напряжения и страха у меня сформировались мыслительные паттерны тревоги и повысился уровень тревожности: я все время был настороже, так как никогда не знал, в какой момент ждать беды. Этот страх привел к избыточной активности мозговых центров страха, сохранявшейся долгие годы — пока я не проработал проблему.

В своей новой книге *«Сила подсознания»* мой коллега доктор Джо Диспенза рассказывает, как оптимизировать «оборудование» и «программное обеспечение» нашего биологического компьютера и достичь нового состояния ума. Книга основана на прочном научном фундаменте и отмечена той же добротой и мудростью, что и получивший награду фильм с участием Джо Диспензы *«Так что же мы знаем?!»*¹ и его первая книга *«Развивай свой мозг»*².

Мозг действительно кажется мне похожим на компьютер с оборудованием (физиологические механизмы мозговой деятельности) и программным обеспечением (идущие на протяжении всей жизни процессы программирования и изменения структуры мозга). Эти составляющие неразделимы и оказывают огромное влияние друг на друга.

¹ Книга «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной?» вышла в издательстве «Эксмо» в 2011 г.

² Книга вышла в издательстве «Эксмо» в 2018 г.

У каждого были какие-либо душевные травмы, оставившие рубцы, с которыми мы живем изо дня в день. Освобождение от этих переживаний, ставших неотъемлемой частью мозговой структуры, дает необычайно целительный эффект. Разумеется, для правильного функционирования мозга крайне важно практиковать полезные привычки — такие, как разумная диета, потребление специальных питательных веществ и физические упражнения. Но, кроме того, сильнейший лечебный эффект на мозг оказывают наши ежеминутные мысли — и они же приносят нам вред. То же относится и к нашему опыту, закрепленному в мозговой структуре.

Мы проводим в клиниках исследования под названием «нейровизуализация ОЭКТ». ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография) — это радиологическое исследование циркуляции крови в мозгу и характера мозговой активности. В отличие от обычной компьютерной или магниторезонансной томографии, позволяющей исследовать анатомию мозга, ОЭКТ применяется для изучения его функционирования. Проведя более 70 000 сканирований по методу ОЭКТ, мы извлекли множество жизненно важных выводов о мозговой деятельности, как то:

- мозговая травма может разрушить человеческую жизнь;
- алкоголь вреден для мозга, и на сканированиях ОЭКТ часто отмечаются значительные повреждения, вызванные алкоголем;
- ряд широко применяемых лекарств, например некоторые распространенные препараты для снижения тревожности, оказывают пагубное влияние на мозг;

- некоторые заболевания, например болезнь Альцгеймера, начинают развиваться за несколько десятилетий до проявления первых симптомов.

Сканирования ОЭКТ научили нас и тому, что людям следовало бы проявлять куда больше любви и уважения к мозгу. А кроме того, стало ясно, что, позволяя детям заниматься контактными видами спорта (хоккеем и футболом), мы поступаем неразумно.

Из всех уроков, что я уяснил, самый увлекательный состоит в том, что человек может в буквальном смысле изменять свой мозг и свою жизнь, регулярно практикуя полезные для мозга привычки, включая коррекцию негативных убеждений и медитативные техники, о которых рассказывает доктор Диспенза.

Одно из опубликованных нами исследований показало, что регулярные медитации, такие, как рекомендует доктор Диспенза, стимулируют приток крови к префронтальной коре — самой «думающей» части человеческого мозга. Через восемь недель ежедневных медитаций у субъектов исследования наблюдалось укрепление префронтальной коры в состоянии покоя, а также улучшение памяти. Существует великое множество способов исцелить мозг и оптимизировать его работу.

Я надеюсь, что у читателей, как и у меня, возникнет «мозговая зависть» и им тоже захочется, чтобы их мозг заработал лучше. Наша работа в сфере нейровизуализации полностью изменила мою жизнь. Вскоре после того, как в 1991 году я начал направлять пациентов на ОЭКТ, я решил взглянуть и на собственный мозг. На тот момент мне было 37 лет.

По бугристому, нездоровому виду я сразу понял, что мой мозг не в порядке. Всю свою жизнь я практически не употреблял алкоголь, не курил и никогда не пробовал наркотики. Так почему же мой мозг выглядел столь плохо? До того, как я стал по-настоящему разбираться в вопросах здоровья мозга, у меня было множество *вредных* для мозга привычек. Я поглощал вредную пищу в ресторанах быстрого питания, не расставался с диетической газировкой, частенько спал не больше 4–5 часов и носил в себе непроработанные травмы из прошлого. Я не занимался спортом, у меня был хронический стресс и почти 15 кг лишнего веса. То, о чем я не знал, приносило мне вред, и весьма ощутимый.

На последнем скане мой мозг выглядит здоровее и *намного* моложе, чем 20 лет назад, — он буквально *помолодел*. Точно так же может измениться и ваш мозг — если вы твердо решите о нем заботиться. Когда я увидел тот, первый, скан, я пожелал, чтобы мой мозг стал лучше. Эта книга поможет улучшить и ваш мозг тоже.

Надеюсь, вы получите такое же удовольствие от чтения, как и я.

Дэниэл Амен, доктор медицины,
автор книги *«Измени свой мозг – изменится и жизнь!»**

* Эти и другие книги доктора Амена выходят в издательстве «Эксмо».

ПРЕДИСЛОВИЕ
АВТОРА

САМОЕ ГРАНДИОЗНОЕ ОТВЫКАНИЕ — ЭТО ОТВЫКАНИЕ ОТ СЕБЯ

Когда я думаю обо всех этих книгах по созданию жизни своей мечты, то осознаю, что большинство из нас все еще находится в поиске подходов, эффективность которых была бы доказана с научной точки зрения и которые действительно работали бы. Однако новейшие исследования мозга, тела, разума и сознания — а также квантовый скачок в понимании физических закономерностей — уже сегодня значительно расширяют наши возможности реализовать истинный потенциал, который мы всегда в себе чувствовали.

Как хиропрактик, руководитель успешной клиники интегрированной медицины и преподаватель ряда наук о функционировании мозга, в том числе нейробиологии и нейрохимии, я находился в авангарде научных исследований. Я не просто изучал вышеупомянутые области знаний, но и наблюдал практическое воздействие новой науки на людей — таких, как вы и я.

Я был свидетелем значительного улучшения здоровья и качества жизни людей, изменивших свой мозг. За последние несколько лет мне довелось побеседовать со множеством людей, победивших серьезные недуги, считавшиеся либо смертельными, либо необратимыми. В рамках актуальной медицинской концепции эти случаи исцеления были обозначены как «спонтанные ремиссии».

Однако, всесторонне исследовав внутреннюю трансформацию этих людей, я понял, что она шла при активном участии разума и что физические изменения вовсе не были такими уж спонтанными. Это открытие направило мои интересы в область нейровизуализации, нейропластичности, эпигенетики и психонейроиммунологии. Я просто представил себе, что в таких случаях в мозгу и в теле должен происходить некий процесс, который можно было бы выявить и затем воспроизвести. В этой книге я хочу поделиться с вами полученными знаниями и рассказать о принципах взаимодействия разума и материи, которые вы сможете применить не только к физическому здоровью, но и к любому аспекту вашей жизни.

ОТ «ЗНАЮ, ЧТО» К «ЗНАЮ, КАК»

Моя первая книга *«Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал»* получила положительный отклик, однако многие читатели просили меня подсказать, *как именно* развивать мозг.

И тогда на мастер-классах я начал рассказывать, как вызывать желаемые изменения на уровне разума и тела и закрепить эффект. В результате я был свидетелем череды