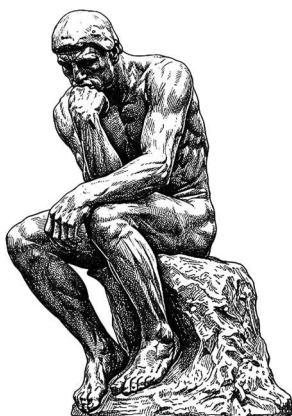




Джеймс Аллен

Человек мыслящий



УДК 159.92
ББК 88.52
А50

James Allen

AS A MAN THINKETH

Аллен, Джеймс.

А50 Человек мыслящий / Джеймс Аллен ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Воля и разум. Классические труды о характере, силе и мышлении).

ISBN 978-5-04-236366-5

Человек становится тем, о чем он думает, считает Джеймс Аллен. Именно поэтому одни люди достигают целей и строят жизнь своей мечты, а другие снова и снова сталкиваются с одними и теми же трудностями.

Эта книга одно из самых влиятельных произведений о силе мышления, которое уже более века вдохновляет читателей по всему миру. Впервые опубликованная в 1903 году, она стала одной из основ современной литературы по саморазвитию. Автор показывает, как мысли формируют характер, характер — действия, а действия — судьбу. Изменив внутренний мир, вы можете изменить и внешние обстоятельства своей жизни.

В этом издании вы найдете не только оригинальный текст, но и упражнения, которые помогут глубже понять идеи автора и применить их на практике.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-236366-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

5 причин прочитать книгу

1. Автор показывает, что качество ваших мыслей напрямую влияет на качество жизни — ваши успехи, мир, здоровье и действия происходят из мыслей, а не из внешних обстоятельств. Эта идея лежит в основе книги и помогает осознать, что перемены начинаются внутри вас.
2. Вы перестанете ощущать себя жертвой обстоятельств.
Книга учит, что мы не просто подвержены случаям и внешним событиям, мы сами «садовники» своего внутреннего мира,

который со временем формирует обстоятельства. Это мощный способ взять ответственность и перестать перекладывать жизнь на случай.

3. Понимание связи мыслей с характером.

Через аналогию с семенем автор объясняет: мысли становятся действиями, действия — привычками, а привычки формируют характер. Освоив это понимание, можно целенаправленно работать над развитием нужных качеств.

4. Книга показывает, как мышление влияет на тело и здоровье. Джеймс Аллен объясняет, что негативные мысли могут

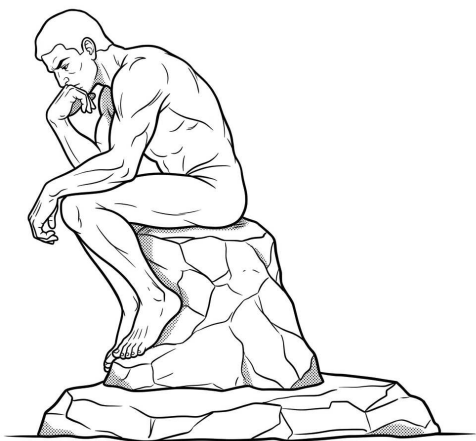
отражаться на физическом состоянии тела: замедлять его работу или вызывать болезненные реакции, а позитивные мысли, наоборот, поддерживают душевное равновесие и благополучие.

5. В книге раскрывается идея: если вы фиксируете мысли на цели, видении или смысле жизни, это ведет к более продуктивным действиям и реальным достижениям. Без ясного направления мысли блуждают, но с целью они становятся силой, приводящей к результатам.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	11
Предисловие.....	17
Глава 1. Мысли и характер	21
Глава 2. Влияние мыслей на обстоятельства.....	37
Глава 3. Влияние мыслей на здоровье и тело	71
Глава 4. Мысли и цели.....	89
Глава 5. Мысли и достижения.....	105
Глава 6. Видения и идеалы	123
Глава 7. Спокойствие.....	141

ОБ АВТОРЕ



Книга Джеймса Аллена «Человек мыслящий» была впервые опубликована в 1902 году. Более века она переиздается по всему миру, оставаясь одним из ключевых произведений, посвященных природе мышления и внутренним законам человеческой жизни.

Джеймс Аллен (1864–1912) — английский философ и поэт, автор множества работ, посвященных самодисциплине, ответственности и духовному

ОБ АВТОРЕ

развитию. В отличие от других мыслителей своего времени, он избегал публичности, предпочитая сосредоточенную, созерцательную жизнь и практическое применение своих идей.

«Разум есть главная сила, которая лепит и творит.

Человек — это разум, использующий орудие мысли.

Он формирует то, что пожелает, и порождает тысячу радостей и бед.

Он мыслит тайно, и это сбывается.

Окружающая среда — лишь его зеркало».

Философия Аллена строится на представлении о нравственном

законе, действующем столь же безусловно, как законы природы. Его главная идея: наши мысли создают нашу жизнь, человек — это то, о чем он думает. Аллен показывает, как позитивное мышление может изменить судьбу и привести к успеху и счастью. Его подход соединяет духовную глубину с ясностью и строгостью мысли.

Джеймс Аллен ушел из жизни в 1912 году, но его книги до сих пор привлекают внимание тех, кто ищет способы самосовершенствования и улучшения качества жизни. Его идея о том, что мысли создают реальность, вдохновляет многих современных авторов и мотивационных спикеров.