

**О**тличная книга для всех, кто работает в коллективе, — целый раздел посвящен приемам выстраивания отношения в самых сложных условиях, и таких отношений, который пойдут на пользу всем и общему делу. И тут не просто и не только психология, нет, работа идет на более тонких уровнях... Впрочем — читайте сами!

*Алина Р.,  
Москва*

**С**естно говоря, я раньше скептически относился к Дейлу Карнеги. Классик, конечно, но устарел. Не актуально то, чему он учил почти 100 лет назад, в наши дни. Оказалось — ничего подобного! Не просто актуально, а абсолютно необходимо каждому, кто хочет жить не как растение на грядке, а как человек, ответственный за свою жизнь!

*Константин К.,  
Екатеринбург*

**И**прекрасное сочетание двух эффективных методик в результате породило тренинг, не имеющий аналогов. Огромно спасибо авторам за колоссальную работу!

*Ирина П.,  
Санкт-Петербург*

**К**нига Алекса Нарбута и Александр Бронштейна всегда отличаются доступностью изложения, прекрасный слог и интересные упражнения. А самое главное — эффективность всех предлагаемых ими методик. И эта книга — не исключение!

*Всеволод Г.,  
Волжский*

**В**ремени в жизни начались в первые же дни работы с книгой, а уже через несколько недель начали решаться две самых главных проблемы моей жизни — в области финансов и в области семейных отношений. Сейчас я могу без преувеличения сказать: и семейным счастьем, и своим достатком я обязана авторам тренинга!

*Елена Д.,  
Мурманск*

**Т** главное, что открыла мне эта книга, — все в моих руках! Я сам хозяин своей жизни. Более того — я ее творец! Я начал действовать... И это действительно работает!

*Владимир Н.,  
Белгород*



Алекс  
НАРБУТ  

---

Александр  
БРОНШТЕЙН

**ПРИЕМЫ**  
ДЖОЗЕФА  
**МЭРФИ**  
и ДЕЙЛА  
**КАРНЕГИ**

**Используй силу  
подсознания и сознания  
для решения любых задач!**

ПРАЙМ  
✚

УДК 159.964  
ББК 88.6  
Н28

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Нарбут Алекс.**

**Н28** Приемы Джозефа Мэрфи и Дейла Карнеги. Используйте силу подсознания и сознания для решения любых задач! / Алекс Нарбут, Александр Бронштейн. — Москва : АСТ, 2015. — 223 с. (Психологический ключ для любой ситуации).

ISBN 978-5-17-088774-3

Если вам надоело ждать счастливого случая, который как по волшебству изменит к лучшему вашу жизнь, если не верится больше в милость судьбы, если вы устали надеяться на чью-то помощь, если все в жизни не так, как хочется, но все попытки что-то изменить терпят крах — значит, вам пора, наконец, взять свою жизнь в свои руки!

Все действительно ваших руках и зависит только от вас! Уникальный тренинг Сверхсильного Влияния на людей и события, построенный на основе систем двух классиков в области наук о самосовершенствовании и саморазвитии — Дейла Карнеги и Джозефа Мэрфи, поможет вам не только изменить себя, но и научиться управлять своей жизнью и менять окружающую вас реальность. Так, как вы этого захотите!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-088774-3

© Нарбут А., 2015

© Бронштейн А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Оглавление

<b>Вступление</b> .....	12
Все в ваших руках!	
Откройте свои внутренние силы .....	12
Сверхсильное Влияние. Что это такое? .....	17
Как работать с книгой. Станьте другом самому себе и ничего не бойтесь! .....	19

## Глава 1

<b>Как открыть источник внутренней мудрости и силу подсознания</b> .....	22
Подсознание — плодородная почва, на которой можно взрастить все что угодно ..	22
<i>Упражнение 1. Убедитесь, что все в вашей         жизни — и хорошее, и плохое — создано         вашими мыслями</i> .....	27
Как установить связь с Божественным источником внутри себя ....	30
<i>Упражнение 2. Откройте в себе источник         внутренней мудрости</i> .....	33
Как при помощи благодарности усилить приток всевозможных благ в свою жизнь ....	35
<i>Упражнение 3. Научитесь быть         благодарным за все, даже за мелочи</i> .....	37
Только внутренняя тишина и мир в душе приводят к успеху .....	38

**Упражнение 4.**  
*Остановка внутреннего диалога* ..... 40

## Глава 2

**Сделайте свои мысли всемогущими** ..... 42

Откройте для себя силу убеждения,  
веры и молитвы ..... 42

**Упражнение 1.**  
*Опыт молитвы от сердца* ..... 45

Сила конструктивной медитации  
и релаксации ..... 47

**Упражнение 2.**  
*Опыт конструктивной медитации* ..... 50

Как использовать силу слова  
для позитивных самовнушений ..... 52

**Упражнение 3.**  
*Использование силы слова в медитации* .... 54

Найдите ваши истинные цели  
и соответствующие им мысли ..... 55

**Упражнение 4.**  
*Определите ваши истинные цели* ..... 59

## Глава 3

**Как давать команды подсознанию.**  
**Приемы и техники исполнения желаний** ..... 61

Научитесь сосредоточиваться на том,  
что хотите получить ..... 61

**Упражнение 1. Тренировка сосредоточения**  
*на позитивных мыслях и образах* ..... 64

Работа с воображением.	
Техника визуализации .....	66
<b>Упражнение 2.</b>	
<i>Практика визуализации</i> .....	69
Техника аффирмаций:	
сила слова плюс сила воображения .....	70
<b>Упражнение 3. Практика аффирмаций</b> ....	73
Как работать с подсознанием в полусонном состоянии .....	74
<b>Упражнение 4. Работа с подсознанием в полусонном состоянии</b> .....	76

## Глава 4

<b>Как повысить самооценку и преодолеть недовольство собой — главную преграду на пути к успеху</b> .....	78
Примите себя как несомненную, безусловную ценность .....	78
<b>Упражнение 1. Как принять и начать ценить себя таким, как есть</b> ....	82
Поставьте себя на главное место в своей жизни .....	83
<b>Упражнение 2. Как поставить себя на первое место в своей жизни</b> .....	86
Научитесь не зависеть от мнения других людей .....	89
<b>Упражнение 3. Как научиться не обижаться на критику</b> .....	95
Станьте таким, каким хотите быть .....	97
<b>Упражнение 4.</b>	
<i>Как создать новый образ самого себя</i> .....	98

## Глава 5

### **Как избавиться от негативных внушений и установок** ..... 100

Осознайте ваши негативные убеждения  
и замените их на позитивные ..... 100

*Упражнение 1. Осознание негативных  
установок и замена их на позитивные* ..... 105

Поставьте свой рассудок на стражу  
нежелательных предположений  
и допущений ..... 108

*Упражнение 2. Отфильтруйте  
негативные предположения  
и допущения* ..... 110

Научитесь прощать себя ..... 111

*Упражнение 3.  
Практика прощения самого себя* ..... 114

Используйте преобразующую силу  
благодарности ..... 115

*Упражнение 4.  
Практика благодарности* ..... 117

## Глава 6

### **Как научиться легко решать любые проблемы** ..... 120

Как перестать считать проблемы  
чем-то плохим ..... 120

*Упражнение 1. Пересмотрите  
свое отношение к проблемам* ..... 124

В любой проблеме можно найти  
позитивную сторону ..... 125

<i><b>Упражнение 2.</b> Практика извлечения позитивных возможностей из проблем</i> .....	128
Как освободиться от ментальных блоков — плохих привычек и нежелательного поведения .....	130
<i><b>Упражнение 3.</b> Избавление от ментальных блоков</i> .....	132
Страх — источник проблем. Избавьтесь от него! .....	134
<i><b>Упражнение 4.</b> Практика перепрограммирования страха</i> .....	137

## Глава 7

<b>Секреты управления судьбой: благополучие, успех, любовь, богатство</b> .....	139
Постоянно проверяйте свои мысли на предмет их соответствия желаемым целям .....	139
<i><b>Упражнение 1.</b> Практика проверки мыслей на соответствие целям</i> .....	144
Как обрести призвание, любимое дело и стать успешным в профессии .....	145
<i><b>Упражнение 2.</b> Как найти свое предназначение</i> .....	153
Четыре шага к богатству .....	155
<i><b>Упражнение 3.</b> Как привлечь денежный поток</i> .....	159
Шесть законов счастливого семейного союза .....	160
<i><b>Упражнение 4.</b> Как создать идеальный союз</i> .....	163

## Глава 8

**Как использовать сознание и подсознание,  
чтобы быть привлекательным  
для окружающих** ..... 166

Начните искренне и бескорыстно  
интересоваться людьми ..... 166

**Упражнение 1.**

*Научитесь проявлять интерес к людям* .... 169

Думайте о других хорошо,  
и получите хорошие взаимоотношения ..... 171

**Упражнение 2.** *Измените к лучшему*

*ваши мысли о людях* ..... 174

Обращайтесь не с просьбами,  
а с предложениями ..... 175

**Упражнение 3.**

*Поставьте себя на место другого  
и поймите, в чем его интересы* ..... 179

Желайте другим то, чего хотите для себя ..... 181

**Упражнение 4.**

*Создайте аффирмацию  
с пожеланиями добра другому* ..... 183

## Глава 9

**Как ладить с трудными людьми  
и решать проблемы в отношениях** ..... 184

Как предотвращать конфликты и сводить  
на нет раздражение, гнев и агрессию  
собеседника ..... 184

**Упражнение 1.**

*Освойте методы подстройки и ведения* .... 187

Научитесь прощать других .....	191
<b>Упражнение 3.</b>	
<i>Практика прощения других</i> .....	194
Оградите себя от влияния манипуляторов ....	195
<b>Упражнение 3. Практика создания</b>	
<i>психологической дистанции</i> .....	199
Откажитесь от приказного тона .....	201
<b>Упражнение 4.</b>	
<i>Освойте на практике метод трех «да»</i> .....	204

## Глава 10

<b>Как настроить организм на здоровье, исцеление, долголетие</b> .....	206
Молитвенная терапия —	
лучшая помощь вашему здоровью .....	206
<b>Упражнение 1.</b>	
<i>Практика молитвенной терапии</i> .....	210
Создавайте визуальные образы исцеления	
для себя и других .....	212
<b>Упражнение 2.</b>	
<i>Визуализация исцеления</i> .....	213
Избавьтесь от стрессов и тревоги —	
главных причин болезней .....	215
<b>Упражнение 3. Медитация</b>	
<i>для избавления от стресса</i>	
<i>и беспокойства</i> .....	218
Как продлить молодость и жить долго,	
не старея .....	219
<b>Упражнение 4. Формирование</b>	
<i>нового взгляда на свой возраст</i> .....	222

# Вступление

## **Все в ваших руках!**

### **Откройте свои внутренние силы**

Если вам надоело ждать счастливого случая, который как по волшебству изменит к лучшему вашу жизнь, если не верится больше в милость судьбы, если вы устали надеяться на чью-то помощь, если все в жизни не так, как хочется, но все попытки что-то изменить терпят крах — значит, вам пора наконец взять свою жизнь в свои руки!

Может быть, вы много раз слышали эту фразу: «Всё в твоих руках». Но в лучшем случае лишь скептически усмехались. Книга, которую вы открыли, появилась на свет именно для того, чтобы доказать вам:

**Всё действительно в ваших руках и зависит только от вас!**

Может, вам кажется, что ваши руки слабы, и даже если действительно всё — в них, вы все равно не можете ничего сделать? Это не так! В ваших руках достаточно силы. И если вы не верите в это — то лишь потому, что еще не открыли свои внутренние резервы, а также и данные вам от природы способности менять реальность.

Множество людей, не зная о своих способностях, без конца совершают одну и ту же ошибку: желая изменить жизнь, начинают менять внешние обстоятельства. Но это все равно, что начинать строить дом с крыши, а не с фундамента. Или — пытаться собрать урожай с нераспаханного и незасеянного поля. Люди думают, что их мысли и чувства зависят от событий и обстоятельств их жизни. На самом же деле все наоборот: **события и обстоятельства зависят от наших мыслей и чувств.** Как мы думаем, как чувствуем, как воспринимаем мир и самих себя — так мы и живем!

Это значит, все, что происходит с вами, все, что есть в вашей жизни, создано вами, и никем иным. Другие люди, обстоятельства, судьба, рок, счастливый случай ни при чем. Удача и неудача, победы и поражения, богатство и бедность, признание и безвестность, любовь и одиночество — все это приходит к нам изнутри, создается нашими собственными силами, о которых мы подчас не имеем ни малейшего представления! Но стоит только открыть в себе эти силы и возможности, а главное — научиться управлять ими, как жизнь меняется будто по волшебству.

Когда-то, не так уж давно в масштабах истории, законы счастливой жизни держались в секрете и были доступны лишь избранным. Большинство людей не знали о своих внутренних силах, о могуществе, способном менять мир. В наше время все изменилось — эти знания становятся доступными всем желающим, всем тем, кто готов их принять и применить на практике.

Произошло это во многом благодаря таким классикам в области наук о самосовершенствовании и саморазвитии, как Дейл Карнеги и Джозеф Мэрфи. Они в числе первых провозгласили и донесли до самых широких масс своих читателей и слушателей эти воодушевляющие истины:

- ✦ *Твоя жизнь такова, каковы твои мысли!*
- ✦ *По праву рождения ты подключен к великому источнику жизни, силы и внутренней мудрости, способному изменить твою жизнь и мир вокруг тебя так, как ты хочешь!*
- ✦ *Если ты настроен позитивно — в твоей жизни будут происходить только позитивные события!*
- ✦ *Твое подсознание способно творить чудеса, оно — подлинный властелин твоей жизни, а ты можешь стать властелином подсознания!*
- ✦ *Изменись сам — и ты изменишь мир!*

Эти два великих человека родились в конце XIX века, а жили в XX, и, при всей разнице биографий и судеб, главное, что их объединяло — это огромная любовь к людям и желание помочь каждому человеку обрести все то, чего он поистине достоин: счастливую судьбу, здоровье, успешность во всех начинаниях, благосостояние, радость полноценной, насыщенной жизни.

Оба они жили именно такой, во всех отношениях замечательной жизнью, и учили этому же других. Их книги прошли испытание временем, их последователи во всем мире продолжают успешно применять на практике полученные от них знания.

**Дейл Карнеги** родился в 1888 году в американском штате Миссури, в семье бедного фермера, и с самого раннего возраста был буквально одержим страстью к учебе. Поступив в колледж, он освоил ораторское искусство и начал мечтать о преподавательской и писательской деятельности. Прежде чем его мечты осуществились, Дейл успел поработать агентом по продажам, рассыльным, и даже актером. Затем он открыл курсы ораторского мастерства, которые начали пользоваться большим успехом.

Вскоре Карнеги понял, что еще больше, чем в ораторском искусстве, люди нуждаются в умении ладить с другими, в навыках успешного общения, завоевания симпатии и обретения друзей. В соответствии с этим он и перестроил свою учебную программу. А со временем сам написал учебники для своих курсов.

Эти книги, первоначально даже не предназначавшиеся для продажи, и стали знаменитыми бестселлерами, до сих пор востребованными и популярными во всем мире: «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», «Как перестать беспокоиться и начать жить».

К 30-м годам XX века книги Дейла Карнеги и его преподавательская деятельность сделали его едва ли не самым популярным человеком в США. Он основал институт Дейла Карнеги, филиалы которого открылись во многих странах мира.

До сих пор память о великом ораторе, преподавателе и писателе не только не иссякает, а лишь