




ПЭМ ГРОУТ

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

30

дней, которые
преобразят вашу
жизнь



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Г89

Pam Grout

THANK & GROW RICH

Copyright © 2016 Pam Grout Originally published in 2016
by Hay House Inc. US

Гроут, Пэм.

Г89 **Сила благодарности. 30 дней, которые преобразят вашу жизнь / Пэм Гроут ; [перевод с английского В. Лебедеико]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Бестселлеры саморазвития).**

ISBN 978-5-04-122399-1

Для начала, решите какой жизни вы хотите. Полной недовольства и самооправданий? Или все-таки жизни, в которой мечты становятся реальностью и удачных дней гораздо больше, чем неудачных?

Эксперт по работе с подсознанием и автор четырех мировых бестселлеров Пэм Гроут считает: только тот, кто интуитивно или осознанно освоил принцип благодарности, может жить в радости и достатке. Автор этой книги предлагает читателям поучаствовать в 30-дневном марафоне. Он позволит «перезапустить» свою жизнь, обнулить все прежние настройки и создать новые, гораздо более продуктивные. Для этого Пэм Гроут приводит в книге 27 практик благодарности — упражнений, которые помогут видеть возможности, а не проблемы, удачи, а не провалы, любовь, а не равнодушие.

Книга также выходит под названием «Благодари и богатей. 30-дневный эксперимент по преобразению жизни».

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-122399-1

© В. Лебедеико, перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 11

Часть I ИГРА НАЧАЛАСЬ

- 1. Частота 23
- 2. Статичность 30
- 3. Измените свою частоту — измените мир 41

Часть II Ваше портфолио

- 4. Становимся Уорреном Баффетом в области счастья 51
- 5. Отсутствие проблем с финансами — побочный эффект настоящего богатства 66

Часть III Игра продолжается

- 6. Идите и собирайте дары: слово (хотя, скорее, глава) от Нашего Спонсора 81

7. Единственная игра, которая вам нужна по-настоящему	95
• Игра № 1: «АА 2.0»	98
8. «Лига правды и веселья» — коробка с игрушками	104
9. «Вы — пират, я — пришелец из космоса. Поехали!» Еще 26 игр	107

Увеличение алхимического капитала

• Игра № 2: Составьте список всех жутко красивых вещей, которые у вас уже есть	109
• Игра № 3: Удивляйтесь всему и вся	116
• Игра № 4: Неуклюжий психопат	123
• Игра № 5: Станьте заигранной пластинкой	127
• Игра № 6: Притворитесь, что вы в отпуске	135
• Игра № 7: Станьте магнитом удачи	141

Создаем духовный капитал

• Игра № 8: Отойдите от приборов, мадам	148
• Игра № 9: Оторвитесь с Билли Фингерсом	153
• Игра № 10: Решите, как проведете день	158
• Игра № 11: Смотрим на деревья, или Игра Луи Армстронга	163

- Игра № 12: Реорганизуите круговую диаграмму 175
- Игра № 13: Руководство по работе с полем. Распознаем мысли и эмоции 182

Увеличение творческого капитала

- Игра № 14: Напишите новую счастливую историю 192
- Игра № 15: Играем от обратного 202
- Игра № 16: Победный танец 209
- Игра № 17: Поднимем фриковский* флаг 216
- Игра № 18: Играем роль Чудо-Женщины 222

Увеличиваем приключенческий капитал

- Игра № 19: Где Уолли? ** 229
- Игра № 20: Маро 234
- Игра № 21: Настройтесь на себя — шестилетнего... 240
- Игра № 22: Благодарите то, что имеете 245

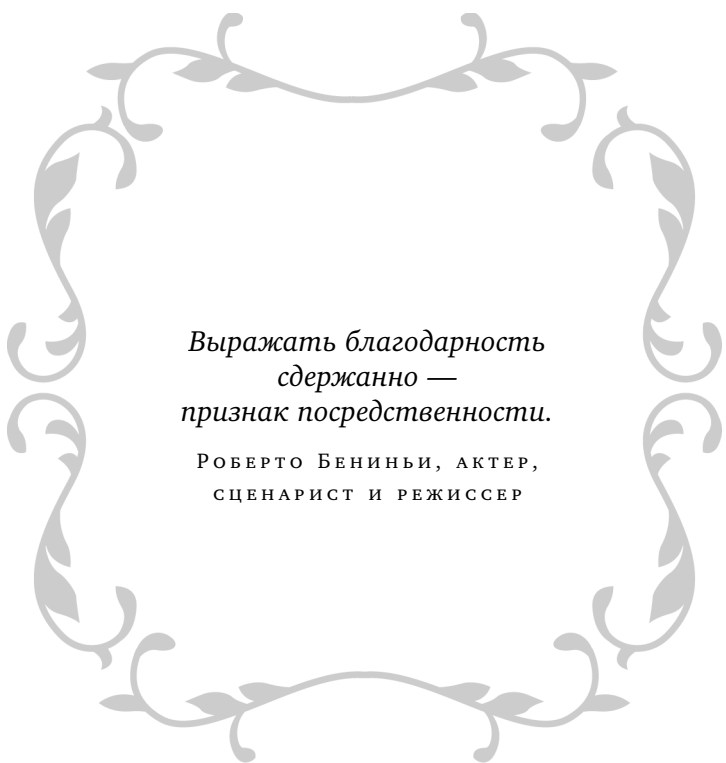
* Ф р и к — человек, отличающийся экстравагантным внешним видом и вызывающим поведением, обладающий неординарным мировоззрением в результате отказа от социальных стереотипов.

** Серия детских книг, созданная британским художником Мартином Хендфордом. В них нужно найти определенного человека — Уолли — на картинке, где изображено много людей.

Увеличиваем социальный капитал

• Игра № 23: Спасите жизнь сегодня	252
• Игра № 24: Направляйте лазер любви на все, что видите	257
• Игра № 25: Смейтесь заразительно	261
• Игра № 26: Откажитесь от грубости	266
• Игра № 27: Игра Джимми Фэллона*	270
Послесловие	280
Примечания	286
Благодарности	293
Об авторе	296

* Американский актер, комик, певец, музыкант и телеведущий.



*Выразить благодарность
сдержанно —
признак посредственности.*

РОБЕРТО БЕНИНЬИ, АКТЕР,
СЦЕНАРИСТ И РЕЖИССЕР



ВВЕДЕНИЕ

Жизнь — это билет на величайшее шоу в мире.

МАРТИН Х. ФИШЕР, ВРАЧ И ПИСАТЕЛЬ

2013-й был богат на события. Мир для меня перевернулся — в хорошем смысле этого слова. 20 с лишним лет я, можно сказать, провела в пижаме, работая у себя дома. За эти годы я написала 15 книг и бесчисленное количество журнальных статей. А потом вышла моя книга «E²». То ли удача мне улыбнулась, то ли звезды сошлись, но эта маленькая черная книжечка со смешным названием взлетела в стратосферу, заняв первое место в списке бестселлеров *New York Times*. Ее уже перевели на 30 языков.

Мне до сих пор каждый день приходят письма, которые начинаются примерно одинаково: «Вы не поверите»*.

Это как просыпаться каждое утро и осознавать, что у тебя есть собственный «канал самопомощи». «Угадайте, что случилось? — пишут мне читатели. — Я только что выиграл 500 долларов», или «Я только что получил работу своей мечты на конной ферме». И я могу от-

* Идеи автора перекликаются с учением отцов Православной церкви Фаддея Витовницкого и святого Паисия Святогорца в вопросе управления мыслями и поведением для достижения душевного мира.

праздновать это событие, разделить его с ними прямо здесь, в городе Лоуренс, штат Канзас. Я добавляю к их энергии собственное восхищение и радость.

Мне очень льстит мысль, что я смогла помочь пусть даже одному человеку познать более глубокую истину. Я бесконечно благодарна, что эксперименты в духе «сделай сам», описанные в «Е²», открыли окно в мир бесконечной пользы, которую мы можем получить от Вселенной.

На самом деле если какой-то серьезный исследователь ищет доказательства того, что мир безграничен, изобилен и странно любезен, как я утверждаю в одном из девяти духовных принципов, описанных в «Е²», то у меня есть целая папка листов лабораторных отчетов. Готова поделиться.

Но иногда мне приходят гневные письма от читателей. Они хотят знать, откуда у меня такая смелость утверждать, что мир — прекрасное место. Их интересует, почему все хорошее происходит с кем угодно, но не с нами, пишут, что не видели доказательств существования того, что я называю полем бесконечной потенциальности, или «ПП», и что им, бедолагам, остается только выйти на улицу и поискать себе червяков на ужин...

Эта книга — для них. И для испуганного маленького существа в каждом из нас, которое все еще не может поверить, что Вселенная действительно любит нас и «находится в сговоре» с нашими самыми высокими устремлениями.

Когда есть возможность, я переписываюсь с читателями, часто рассказываю в блоге о собственных «походах за червяками» и призываю людей продолжать искать волшебство.

Я начала замечать закономерность в странных пись-

мах из категории «Почему я?»: они очень похожи на сумасшедшие голоса, звучащие в моей голове, с которыми я время от времени вынуждена бороться.

«Эй, ты! — любят кричать они. — Ты совсем одна. Мир не заботится о тебе! Все вокруг — ерунда!»

Эти голоса со многими ведут беседы в таком тоне. Выпуски вечерних новостей, которые мы потом обсуждаем, собравшись вокруг кулера, — с ними заодно. Для решения проблем, обозначенных в новостях, создают целые комиссии, запускают веб-сайты... Другими словами, навязчивые мысли доминируют над нами.

Они водят нас за нос!

И никогда не расскажут правду. Еще я обратила внимание на методы, которыми пользуются мои читатели: они повторяют аффирмации¹, создают доски визуализации*, рисуют колеса внимания...**

Я ничего не имею против этих практик, сама их применяла. Но, работая в таком ключе, продолжая борьбу и думая, будто без наших действий ничего не изменится, мы сами создаем препятствия на пути к благу, которое хочет ворваться в нашу жизнь. Последнее, что я заметила в электронных письмах из серии «жизнь — отстой», — степень серьезности. «Ах-ох! Нам нужны авторитеты! Здесь необходим трезвый подход!», «Мы делали все именно так, как вы говорили!» — пишут читатели, судя по всему, с жутким гневом.

* Японская техника из фэншуй, предполагающая размещение образов желаний на доске.

** Техника, описанная «нематериальными сущностями» с общим именем Абрахам-Хикс через медиума Эстер Хикс. Направлена на «улучшение вибрационных отношений между желанием и убеждениями».

И каждый раз, когда я читаю или слышу что-то подобное, у меня возникает желание рассказать глупую шутку или скорчить рожицу. Сделать что-нибудь, чтобы заставить их приободриться!

Вся идея в том, чтобы повеселиться! Чтобы поиграть в квантовой песочнице!

Кричать на серьезных людей неэффективно. По крайней мере, на упрямые голоса, звучащие в моей голове, это не действует.

Зато действует другое: я даю себе перерыв. Пересчитываю все хорошее, что у меня есть. И перехожу на частоту радости и благодарности.

Вы — радиомачта

Я не могу просто сидеть здесь, вибрируя на частоте собственной радости, — я должен написать об этом, я должен поделиться этим.

Дэвид Мэйсон, поэт

Вы помните мощную сцену из фильма «Несколько хороших парней», когда Том Круз беседует с Джеком Николсоном, выступавшим в качестве свидетеля, и провоцирует его, чтобы узнать, кто заказал красный код?*

Николсон, краснея все больше и приходя в неистовство, наконец выкрикивает: «Вы не сможете справиться с истиной!»

Если кратко, то это — правильный ответ на электронные письма, авторы которых хотят узнать, почему все хорошее происходит не с ними.

* Красный код (амер. сленг) — наказание провинившегося солдата сослуживцами.

Пока мы не настроимся на частоту благодарности, наша связь с чем-то бóльшим останется заблокированной. Но наша «сеть» не может справиться с вечной, бесконечной любовью Вселенской Трансляции, которая постоянно передает возможности, радость, свободу. Мы засоряли канал связи, предоставляя слово внутренним тревогам, нашим страхам и отнимающим время мыльным операм. Как сводные сестры Золушки, мы втиснули бесконечное благо жизни в крошечные ботинки старых суждений и устаревших программ.

Итак, в этой книге мы собираемся улучшить пропускную способность нашего сознания. Используя простую и понятную практику, которая требует не более пяти минут в день, вы перепрограммируете свою нервную систему, перепишете старые привычки и буквально измените химию своего мозга.

И вот тут приходит благодарность.

Ода «К радости»

*День, в который ваш ум не загроможден
ненужными вещами, может стать лучшим
в вашей жизни.*

СООБЩЕНИЕ НА ГОЛОСОВОЙ ПОЧТЕ ОТ ЗИНГА, ИЗВЕСТНОГО
КАК ЭТАН ХЬЮДЖЕС ИЗ POSSIBILITY ALLIANCE*

Благодарность?

В самом деле?

Разве это не похоже на... ерунду?

* *The Possibility Alliance* — усадьба, которой управляют Этан и Сара Хьюджес. На ее территории проходят бесплатные семинары по садоводству, пермакультуре и т. п.