



Отличный учебник для изменения собственной жизни! Прекрасная большая книга, которая заменяет десятки других.

*Ирина Л., Владивосток*



Наконец-то весь Мэрфи в одной книге! Советы на все случаи жизни — налаживание отношений, укрепление здоровья, семья, карьера, деньги — все в этой книге.

*Павел Д., Москва*



Самая полезная книга для всех, кто не хочет прозябать. Понятно и просто рассказано о причинах неудач и самое главное — показан путь выхода на дорогу успеха.

*Сергей К., Санкт-Петербург*



Мощнейшая программа-антистресс!  
Лучшее лекарство для всех, кто сходит с ума в бешеном ритме современной жизни.

*Евгений Р., Самара*



Эта книга переворачивает жизнь — всего несколько занятий, и начинаешь видеть мир и себя в нем совершенно иначе... И начинаешь понимать — что есть что, и кто есть кто.

*Марат Д., Казань*



Удивительное сочетание рационального и иррационального, науки и эзотерики, работы с сознанием и подсознанием. И результаты потрясающие!

*Инга В., Воронеж*

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



*Александр Бронштейн  
Тим Гудмен*

ВСЕ УРОКИ  
ДЖОЗЕФА  
МЭРФИ  
В ОДНОЙ КНИГЕ

УПРАВЛЯЙТЕ СИЛОЙ  
ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ!



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.964  
ББК 58.6  
Б88

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

**Бронштейн, Александр.**

Б88 Все уроки Джозефа Мэрфи в одной книге. Управляйте силой вашего подсознания! / Александр Бронштейн, Тим Гудмен. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Тайные знания, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-094187-2

Джозеф Мэрфи — великий мастер работы с подсознанием — сделал открытие, касающееся каждого человека: он открыл способ совершения чудес в нашей жизни, подходящий для всех без исключения! Потому что главный инструмент исполнения любых желаний дан каждому из нас от рождения. Это наше собственное подсознание.

Да, вы тоже можете творить чудеса, меняя свою жизнь и реальность вокруг себя так, как вам того хочется.

Для этого нужно только усвоить уроки гуру и пройти обучение у двух опытных исследователей, разработавших уникальные практики. В этой книге представлено самое полное собрание советов Джозефа Мэрфи и лучшие упражнения для их освоения.

**УДК 159.964  
ББК 58.6**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-094187-2

© Бронштейн А., 2015  
© Гудмен Т., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Оглавление



<i>Предисловие. О Джозефе Мэрфи</i> <b>и его методе, позволяющем творить чудеса. . . . .</b>	<b>11</b>
<i>Глава 1. Познакомьтесь с вашим подсознанием . . . .</i>	<b>15</b>
С вами случается только то, что вы закладываете в подсознание . . . . .	<b>15</b>
Что мешает подсознанию работать нам во благо. . . . .	<b>21</b>
<i>Глава 2. Долгожданная встреча</i> <b>с Божественным источником внутри себя . . . . .</b>	<b>31</b>
Бог внутри вас: внутренняя мудрость или Высший разум . . . . .	<b>31</b>
Расслабление — важнейшее условие для встречи с внутренней мудростью . . . . .	<b>33</b>
Бог всегда живет в настоящем . . . . .	<b>43</b>
Вы готовы к встрече с внутренней мудростью . . . . .	<b>48</b>
<i>Глава 3. Инструмент созидания своей жизни</i> <b>номер один: молитва от сердца . . . . .</b>	<b>51</b>
Все, что мы говорим с верой и убежденностью, — это молитва . . . . .	<b>51</b>
Как обрести духовный смысл существования . . . . .	<b>53</b>
Что такое научная молитва. . . . .	<b>54</b>
Настоящая молитва всегда идет от сердца. . . . .	<b>56</b>



Как сделать, чтобы молитва была услышана. . . . .	58
Как с помощью молитвы помогать другим . . . . .	60
Следуйте в своей жизни Божественным принципам . . . . .	62

#### *Глава 4. Инструмент*

##### **созидания своей жизни номер два:**

<b>конструктивная медитация . . . . .</b>	<b>67</b>
А на что медитируете вы? . . . . .	67
Превратите медитацию в вашу встречу с Богом. . . . .	68
Сила слова плюс сила медитации равняется успех! . . . . .	70

#### *Глава 5. Как давать команды подсознанию.*

##### **Техника номер один: работа с воображением. . . . .**

Подсознание лучше всего понимает язык образов. . . . .	74
Визуализация — важнейшая методика исполнения желаний . . . . .	77
Снимите мысленное кино о вашей счастливой жизни! . . . . .	82

#### *Глава 6. Как давать команды подсознанию.*

##### **Техника номер два: аффирмации . . . . .**

Думайте о хорошем! . . . . .	85
Метод письменных утверждений . . . . .	90
Метод Бодуэна: работа с аффирмациями в полусонном состоянии. . . . .	92

#### *Глава 7. Божественный закон сна . . . . .*

Как важно хорошо выспаться . . . . .	96
Законы сладкого сна . . . . .	98
Вы можете давать задания подсознанию перед сном. . . . .	101
Как работать с подсознанием в полусне. . . . .	102

<i>Глава 8. Позитивный настрой —</i>	
<b>обязательное условие исполнения мечты</b> . . . . .	109
Как вы относитесь к себе? . . . . .	109
Поставьте себя на главное место в своей жизни. . . . .	113
Станьте таким, каким хотите быть . . . . .	118
Хотите получить хорошее?	
Сосредоточьтесь на хорошем! . . . . .	121
Преображающая сила благодарности. . . . .	128

<i>Глава 9. Избавьтесь от негативных</i>	
<b>внушений и установок, мешающих</b>	
<b>подсознанию работать на вас</b> . . . . .	134
Осознайте ваши негативные убеждения	
и замените их на позитивные. . . . .	134
Поставьте свой рассудок на страже	
нежелательных предположений и допущений . . . . .	139
Избавьтесь от влияния	
навязываемого вам негатива . . . . .	142
Формируйте позитивные самопредположения. . . . .	145
Ваше оружие	
против отрицательных предположений. . . . .	147
Научитесь прощать себя . . . . .	149
Научитесь прощать других . . . . .	154
Научитесь правильно реагировать на критику. . . . .	160

<i>Глава 10. Избавление от страха и тревоги</i> . . . . .	162
Для большинства страхов	
нет никаких реальных причин. . . . .	162
Как преодолеть страх: основная техника . . . . .	167
Сделайте то, чего вы боитесь! . . . . .	170
Научитесь смеяться над страхами. . . . .	172
Отвлечитесь от страха,	
сосредоточив внимание на чем-то другом. . . . .	174
Не дайте тревоге помешать вам. . . . .	176



<i>Глава 11. Избавление от вредных привычек и нежелательных моделей поведения</i> . . . . .	181
Ментальные блоки. Как от них избавиться . . . . .	181
Избавьтесь от вредной привычки, применив закон замещения . . . . .	188
Визуализация для избавления от вредной привычки . . .	190
<i>Глава 12. Как подружиться с успехом</i> . . . . .	193
Главное — правильно определить свои цели. . . . .	193
Приведите свои мысли и чувства в соответствие целям . .	200
Договоритесь с вашим подсознанием о помощи на пути к цели . . . . .	203
<i>Глава 13. Добейтесь успеха в профессии.</i> . . . . .	208
Найдите занятие по душе . . . . .	208
План: как превратить любимое дело в профессию. . . . .	211
Как сделать, чтобы карьера была успешной . . . . .	217
Хороший психологический климат на работе. Вы можете его создать! . . . . .	219
<i>Глава 14. Привлекайте деньги и будьте богаты</i> . . . . .	226
Преграды на пути к богатству существуют лишь в вашем сознании. Избавьтесь от них! . . . . .	226
Поверьте, что вы имеете право на богатство . . . . .	227
Научитесь правильно относиться к деньгам . . . . .	230
Научитесь радоваться за тех, кто разбогател . . . . .	232
Примите как аксиому, что за все надо платить . . . . .	235
Помните, что деньги — это не цель жизни . . . . .	237
<i>Глава 15. Искусство жить среди людей</i> . . . . .	240
Проверенное временем Золотое Правило . . . . .	240
Желайте другим то, чего хотите для себя. . . . .	244

Живите без конфликтов .....	246
Оградите себя от влияния манипуляторов .....	248

### *Глава 16. Вы достойны*

<b>счастья в личной жизни!</b> .....	254
Законы счастливых отношений .....	254
По расчету или по любви? .....	255
Как притянуть идеального партнера? .....	256
Не пытайтесь переделывать друг друга! .....	262
Не забывайте постоянно делиться друг с другом любовью .....	263
Не ругайтесь! .....	264
Настраивайте свои мысли на счастье в совместной жизни, а не на развод .....	266

### *Глава 17. Исцелитесь*

<b>и обретите крепкое здоровье</b> .....	269
Здоровье — это норма! .....	269
Простые шаги, чтобы самостоятельно избавиться от болезни .....	272
Молитвенная терапия — основной метод исцеления ...	274
Визуализируйте здоровье и исцеляйтесь! .....	279
Избавьтесь от стрессов и тревоги — причин многих болезней .....	280
Вы можете исцелить не только себя, но и других .....	283
Любую болезнь проще предупредить, чем лечить .....	291

### *Глава 18. Станьте вечно молодыми*

<b>и живите долго!</b> .....	293
У вашего подсознания нет возраста! .....	293
Измените свои представления о старости .....	295
Четыре преимущества, которые мы получаем с годами .....	298
Берите пример с них .....	300

Практика продления молодости ..... 301  
Избавьтесь от страха смерти! ..... 304

*Глава 19.*

**Благоденствие, счастье, созидание,  
гармония с миром — законы вашей жизни** .....307  
Живите творчески каждый день! ..... 307  
Позвольте себе быть счастливым! ..... 312  
Живите в гармонии с собой и с миром ..... 317

*Предисловие*


# О Джозефе Мэрфи и его методе, позволяющем творить чудеса



**Джозеф Мэрфи сделал великое открытие, касающееся каждого человека: он открыл способ совершения чудес в нашей жизни, подходящий для всех без исключения!**

Да, чудеса бывают, и они реальны. Больше того: вы можете творить чудеса самостоятельно и сделать этот процесс управляемым! Даже не будучи волшебником и не имея под рукой никаких магических атрибутов. Эти атрибуты не нужны, потому что главный инструмент совершения чудес дан каждому из нас от рождения. Это — наше собственное **подсознание**.

Что мы знаем о нем? Очень мало. Большинство людей не только не умеют вступать в контакт со своим подсознанием, но даже не задумываются о его существовании.

 Но это все равно что сидеть на огромном сундуке с драгоценностями и так ни разу в жизни и не открыть его.

Какие же чудеса может творить наше подсознание?

Те самые, о которых мечтает большинство людей.

Например, оно может вылечить вас от любой, даже тяжелой болезни и сделать это очень быстро, иногда мгновенно.

Оно может сделать бедного богатым, а несчастного счастливым.

Оно поможет вам найти друзей, встретить свою вторую половинку и создать самые прекрасные взаимоотношения с людьми.

Оно найдет для вас самую хорошую работу, которую вы будете любить и где реализуются все ваши таланты и способности.

Оно приведет вас в то место, где вы всегда мечтали жить.

Оно избавит вас от вредных привычек и поможет выработать желаемые черты характера.

Словом, подсознание может всё! Точнее сказать, мы сами можем всё — можем творить любые чудеса в своей жизни, если научимся правильно сотрудничать со своим подсознанием.

Подсознание послушно нам. Оно выполняет все, что мы в него закладываем. Вся наша жизнь — это реакция подсознания на наши собственные мысли и чувства.

Вот главные истины, которые Джозеф Мэрфи всю жизнь доносил до своих слушателей, читателей и последователей:

---

*«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!»*

Этот великий человек, которого сегодня по праву можно назвать классиком наук о самопознании и самосовершенствовании, родился в 1898 году в ирландском городе Баллидехоб, изучал химические науки в Англии и Ирландии, а получив диплом, эмигрировал в США, где прославился уже не как химик, а как философ, писатель и наставник, читавший лекции и обучавший тысячи людей раскрывать возможности своего подсознания для созидания счастливой, благополучной, богатой жизни. Он автор множества книг, среди которых самые известные — «Сила вашего подсознания», «Чудодейственная сила для получения бесконечного богатства», «Удивительные законы космического разума», «Открой в себе божественную силу». Мэрфи подтвердил эффективность открытых им законов подсознания — он был богат, успешен, смог исцелиться от злокачественной опухоли и прожил долгую плодотворную жизнь — 83 года.

Его работы — это поистине целая вселенная, открывающая каждому читателю неисчерпаемые возможности по преобразению своей жизни. Вам кажется, вы достаточно знаете себя и свои возможности? Джозеф Мэрфи продемонстрирует вам, что вы ошибаетесь: вам доступно гораздо больше, чем вы думаете. Потому что вы, как и каждый человек, обладаете огромным потенциалом. Если начать использовать его хотя бы немного больше, чем вы это делаете сейчас, — жизнь преобразится к лучшему до неузнаваемости.

Каждый из нас, если захочет и приложит некоторые усилия, может открыть в себе возможности сверхсильного влияния на обстоятельства и события,

на окружающую реальность, жизнь и судьбу. Вы можете открыть в себе мощные преображающие силы собственной души, которые, подобно волшебному лучу, способны расцветить мир вокруг вас, не оставляя в нем места тьме, злу, неудачам и бедам и создавая условия для роста и развития всего лучшего, что есть на свете, — счастья, удачи, благополучия, дружбы и любви, успехов и самых прекрасных, доброжелательных, открытых человеческих отношений.

В этой книге вы найдете самое полное изложение системы Джозефа Мэрфи, сопровождающееся множеством практических упражнений, последовательно выполняя которые, вы неизбежно придете к самым позитивным результатам в своей жизни. Читая книгу, вы получите полное представление обо всех правилах жизни, предложенных Джозефом Мэрфи для достижения успеха, обретения богатства, счастья, любви и здоровья, и сможете сразу применить его принципы на практике, ведь перед вами — уникальный тренинг, позволяющий воплотить в реальность ваши самые смелые мечты!

Когда мы работаем с подсознанием, оно откликается и само начинает помогать нам! А когда мы работаем под руководством такого великого мастера, как Джозеф Мэрфи, просто невозможно потерпеть поражение. Кто хочет получить чудеса в своей жизни, кто не отступит от своего пути, тот непременно получит желаемое!

Тренинг, основанный на книгах Джозефа Мэрфи, станет вашим помощником на этом пути. Но, конечно, главным вашим помощником станет ваше собственное подсознание, или, можно сказать иначе, — душа. Вы увидите, какие неизмеримые богатства таятся у вас внутри, вы откроете красоту и могущество вашей внутренней силы. Откройтесь этой силе — и путь сам поведет вас.

**Попробуйте и убедитесь, что отныне для вас нет ничего невозможного!**

## Глава 1

# Познакомьтесь с ВАШИМ подсознанием



## С вами случается только то, что вы закладываете в подсознание

Сила подсознания невидима, но она реальна. Она существует, она работает, и она очень могущественная. Она создает — ни много ни мало — нашу судьбу.

Не внешние обстоятельства, не другие люди, не воля случая — а наше подсознание является подлинным творцом нашей жизни. Вернее, мы сами в союзе с подсознанием.

Может, вы давно мечтали познакомиться с кем-то, кто мог бы сделать для вас невероятное: подарить здоровье, продлить молодость, открыть путь к богатству и процветанию?

В таком случае порауйтесь: этот человек вам хорошо знаком. Кто он? Вы сами!

Не верите?

Но это именно так! Вы можете достичь всего, просто обратившись к себе. Точнее, к тому, что мы не привыкли