

Потрясающая книга для тех, кто хочет получить полное представление о практиках визуализации, аффирмации, работы с подсознанием в понятной и доступной форме. Отлично подходит и для знакомства с направлением нью-эйдж, и для серьезной работы в любой сфере.

Игнат Р., Москва

Тренинг помог мне решить мою главную проблему — избавиться от многих «хвостов», тянущихся в далекое прошлое и мешающих мне двигаться вперед. Сейчас я чувствую себя просто заново родившейся — как будто сбросила с души и плеч огромную гору.

Ольга Б., Санкт-Петербург

Спасибо авторам за замечательную книгу! Благодаря простым и действенным практикам я избавилась от страхов и обрела уверенность в себе. А ведь это самое главное — осознать, что на самом деле только я являюсь хозяйкой своей жизни!

Светлана М., Екатеринбург

Книга не только открывает читателю тайны Мироздания, она открывает гораздо больше — путь к истинному себе!

Василий П., Самара

Прекрасная книга для тех, кто хочет быстрых перемен в жизни, — они начнутся с первого же дня работы с тренингом. Проверено!

Сергей Н., Псков

Отлично, что практики тренинга ориентированы не на какой-то один аспект жизни, они дают знания, помогающие изменять свою жизнь абсолютно в любой сфере.

Дарья П., Орел

УСПЕХ НА 100%

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Тренинг по **ДЖОЗЕФУ МЭРФИ**

100 упражнений,
которые активизируют
Силу вашего
ПОДСОЗНАНИЯ

АЛЕКСАНДР БРОНШТЕЙН, АННА ШТЕРН

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
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 А., Штерн А.

Б88 Тренинг по Джозефу Мэрфи. 100 упражнений, которые активизируют Силу вашего подсознания / Александр Бронштейн, Анна Штерн. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 254 с. — (Успех на 100%).

ISBN 978-5-17-090122-7

Хотите научиться управлять могущественной внутренней силой, способной стать для вас источником уверенности и покоя, а также исполнить любые ваши желания? Хотите открыть в себе уникальные способности и ступить на путь, ведущий к успеху? Хотите управлять своим здоровьем и стать источником света и радости для других людей?

Тогда пройдите тренинг по активизации силы своего подсознания, основанный на методике Джозефа Мэрфи! Благодаря простым практикам вам откроются тайны сохранения жизненной силы и здоровья, познания счастья и любви, привлечения и приумножения богатства!

Измените ход вашего подсознания, и вы измените вашу жизнь!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-090122-7

© Бронштейн А., 2015
© Штерн А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 13

Две стороны одного целого 15

Как это работает? 16

Как работать с книгой 19

Первая часть

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ

УПРАЖНЕНИЯ 23

Упражнения для расслабления 23

1 Первый опыт глубокого расслабления 26

2 Наполните подсознание
гармоничными формациями
в состоянии расслабления 28

3 Научитесь устанавливать
внутреннюю тишину 30

4 Поиск собственной «Точки покоя» 32

Упражнения на концентрацию 33

5 Медитация со свечой 34

6 Игра на концентрацию:
отказ от «сорных» слов и мыслей 36

7	Научитесь концентрировать внимание «здесь и сейчас»	38
8	Научитесь наслаждаться каждым мигом жизни.....	40
9	Научитесь видеть хорошее в любом моменте жизни, вне зависимости от обстоятельств	42
Упражнения для улучшения сна.....		45
10	Научитесь справляться с бессонницей и улучшите качество сна.....	48
11	Научитесь избавляться от излишнего физического и психологического напряжения.....	50
12	Научитесь отстраняться от назойливых мыслей.....	52
13	Научитесь контролировать эмоции.....	53
Упражнения для лучшего контакта с подсознанием.....		54
14	Загляните в свое подсознание.....	55
15	Установите контакт со своим подсознанием.....	56
16	Научитесь слышать внутренний голос	58
17	Углубите контакт с внутренним голосом	60
18	Поставьте себя в центр своей жизни!.....	62
19	Научитесь разрывать токсичные отношения.....	64
Прощение.....		65
20	Научитесь прощать себя.....	69

21	Перестаньте оценивать и сравнивать	70
22	Научитесь прощать других	72
23	Научились ли вы прощать?	74
24	Залечите травмы прошлого	75
	Благодарность	76
25	Отработка техники благодарности	78
26	Опережающая благодарность	80
27	Научитесь понимать уроки жизни и благодарить за них	82
28	Научитесь принимать потери и понимать их смысл	84
	Упражнения для снятия ограничений на мечты	85
29	Узнайте — много ли вы хотите?	87
30	Снижение важности желания	89
31	Дотянуться до мечты	90
	Вторая часть ОБУЧАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	91
	Визуализация	92
32	Отработка техники визуализации	94
33	Спонтанная визуализация	96
	Мысленное кино	97
34	Использование техники «мысленного кино»	98

35 Примерьте корону (прожить день в «мысленном кино»)	100
Техника Бодуэна	101
36 Применение техники Бодуэна	102
Молитва	103
37 Формулирование научной молитвы для разрешения насущных вопросов	106
38 Плодотворная молитва	108
Абсолютный метод	109
39 Применение абсолютного метода для помощи близкому	110
Дискуссионная техника	111
40 Отработка дискуссионной техники	112
Аффирмации	114
41 Отработка техники аффирмации	115
Техника утверждения	115
42 Применение техники позитивного утверждения	116
Передаваемая техника	118
43 Использование передаваемой техники	119

Третья часть	
УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ	120
Поиск ответа на любой поставленный вопрос	120
44 Сон — лучший советчик	121
45 Поиск ответа на поставленный вопрос при помощи подсознания на фоне расслабления	122
46 Получение помощи в поиске быстрого решения	124
Преодоление негатива	125
Отказ от негативных предположений	125
47 Отработка метода само-предположения на примере преодоления вспыльчивости и раздражительности	127
48 Оружие против отрицательных предположений	132
49 Отсеивание чужих отрицательных утверждений	134
Страх	136
50 Основная техника преодоления любого страха	138
51 «Иди через страх»	140
52 Доведение страха до абсурда	142
53 Преодоление страха с помощью переноса внимания	144
Преодоление тревоги	145

54	Устранение тревоги посредством аффирмации.....	146
55	Устранение тревоги о правильности принятого решения.....	148
	Защита от агрессивного воздействия извне.....	148
56	Защита от агрессии.....	150
57	Отказ от борьбы.....	152
	Устранение негативных установок.....	154
58	Замена негативных установок (вредных привычек) мыслями о новых возможностях.....	156
59	Пять шагов для избавления от вредной привычки!.....	158
60	Комбинированная техника для избавления от негативных привычек.....	161
	Обретение успеха в любом деле.....	162
61	Универсальное упражнение для достижения успеха в любой сфере жизни.....	162
62	Получение помощи от подсознания при определении сферы, в которой вы можете добиться максимального успеха.....	164
63	Желайте максимума!.....	167
64	Найдите свой путь.....	168
65	Подумайте о других людях.....	170
66	Проработка недостающих качеств.....	171

Самореализация и карьерный рост	172
67 Открытие своего бизнеса	173
68 Быстрый карьерный рост	174
69 Устранение препятствий на пути карьерного роста	176
70 Повышаем самооценку	178
71 Преодоление негативного отношения к сотрудникам (коллегам и начальству)	180
Созидание и творчество	182
72 Станьте самоуверенным	184
73 Устранение негативных установок для творческого прорыва	186
74 Использование силы подсознания во время сна	188
75 Снижение важности поставленных задач и улучшение качества взаимодействия с подсознанием	190
76 Мотивационная игра «Ищем клад»	192
77 А вдруг... получится?	194
Обретение богатства	196
78 Построение сознания богача	197
79 Увеличьте денежный поток в своей жизни	198
80 Меняем установки	202
81 Преодоление мысленного конфликта, возникающего на пути к богатству	204
82 Спите и богатейте	205
83 Сохранить и приумножить вложения	207

Здоровье и продление молодости	208
84 Моментальное восстановление	211
85 Забудьте о болезнях!	212
86 Исцеление на расстоянии	216
87 Профилактика болезней	217
Новый взгляд на старость	218
88 Изменение негативных установок и формирование нового взгляда на старение	220
89 Возвращаем молодость	224
90 Убираем страх смерти	228
Любовь и семья	229
91 Привлечение в свою жизнь идеального партнера	230
92 Изменить неудачный сценарий выбора партнера	234
93 Обновляем отношения	238
94 Поддержка близких и родных в любых жизненных ситуациях	240
95 Появление долгожданного ребенка	242
96 Безопасность и покой в доме	244
97 Круг друзей	246
Умение быть счастливым	247
98 Будьте счастливы здесь и сейчас!	249
99 Ваш личный Эльдорадо	252
100 Я — счастлив!	254

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знание, что внутри вас существует эта мощнейшая внутренняя сила, способная воплотить любые ваши желания, придает вам уверенности в себе и ощущения покоя. Какими бы ни было ваше поприще, вам следует изучить законы своего подсознания. Если вы знаете, как применять силу своего разума, если вы добились полной самореализации и дарите другим свои таланты, — значит, вы на пути к подлинному успеху. Если вы заняты делом, которое угодно Богу — или участвуете в нем, — Бог по самой своей природе поможет вам, и кто тогда в силах помешать вам? Если вы это понимаете, никакая сила ни на земле, ни на небе не воспрепятствует вам на пути к успеху.

Дж. Мэрфи «Сила подсознания»

О Джозефе Мэрфи почти нет информации, поисковые системы Интернета расскажут его краткую биографию и дадут ссылки на его книги, но никаких подробностей, никаких деталей. И это не случайно. Мэрфи сам запретил распространять информацию о себе, считая, что никто не сможет рассказать о нем лучше, чем его книги, а их он написал более тридцати.

И все они, так или иначе, раскрывают безграничные возможности нашего подсознания!

Поборов неизлечимую болезнь силой своих мыслей, Мэрфи в течение пятидесяти лет на простых и понятных примерах доказывал людям, что они — *творцы собственной жизни*, что это от их желаний и мыслей зависит то, как они пройдут свой путь.

В своих книгах и лекциях Мэрфи показывал, что человек может все, главное — правильно использовать свои возможности, научиться работать с подсознанием и научиться чувствовать гармонию с Вселенной.

Все его книги учат нас искусству быть самими собой, преодолевать внутренние конфликты, избавляться от страхов и строить новую, счастливую жизнь, в которой будет то, что мы пожелаем.

Благодаря простым практикам
нам открываются тайны сохранения
жизненной силы и здоровья,
познания счастья и любви,
привлечения и преумножения богатства!



ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОГО ЦЕЛОГО

Каждую мысль, которую ваше сознание воспринимает как правду, мозг посылает в солнечное сплетение, чтобы она обрела физическое воплощение. И многие мысли воплощаются именно в теле человека.

Дж. Мэрфи «Сила подсознания»

Вы когда-нибудь задумывались о том, что внутри каждого из нас живут как бы **два «я»**? Эти «я» не стоит воспринимать буквально, это: «сознание» и «подсознание».

Сознание и подсознание,
разум и интуиция, рациональное
и иррациональное — называть эти две
составляющие можно по-разному.

Сознание, используя опыт и знания, выбирает, оценивает и принимает решения. **Подсознание** же получает ответы на любые вопросы напрямую из Вселенной, просто потому, что связано с ней неразрывно.

От их правильного, полноценного, продуктивного взаимодействия зависит то,