

# Содержание

Предисловие. <i>Ли Пулос</i> .....	9
Введение. <i>К. Джеймс Дженсен</i> .....	13

## **Часть I. Сила вашего подсознания.**

*Оригинальный текст доктора Джозефа Мэрфи.*

*Публикуется без сокращений*

Как эта книга может творить чудеса в вашей жизни .....	23
1. Сокровищница внутри вас .....	29
2. Как работает ваш разум .....	41
3. Чудодейственная сила вашего подсознания .....	57
4. Исцеление воздействием на разум в прошлом .....	69
5. Исцеление воздействием на разум в современности .....	81
6. Техника исцеления воздействием на разум .....	91
7. Подсознание стремится к жизни .....	107
8. Как получить желаемые результаты .....	115
9. Как использовать силу подсознания для достижения благосостояния .....	123
10. Вы имеете право быть богатым .....	131
11. Подсознание — ваш партнер на пути к успеху .....	141
12. Ученые используют подсознание .....	153
13. Подсознание и чудеса сна .....	163
14. Подсознание и проблемы в браке .....	175
15. Подсознание и счастье .....	187
16. Подсознание и гармоничные человеческие взаимоотношения .....	195

17. Как использовать подсознание, чтобы научиться прощать . . . . .	207
18. Как ваше подсознание убирает преграды в сознании . . . . .	219
19. Как использовать подсознание, чтобы избавиться от страха . . . . .	231
20. Как оставаться юным душой всегда . . . . .	243

## **Часть II.**

### **Комментарии и наставления К. Джеймса Дженсена**

21. Понимание истинных взаимоотношений между сознанием и подсознанием . . . . .	261
22. Сверхсознание и творческое решение проблем . . . . .	269
23. Внутренний диалог и наши представления о себе . . . . .	277
24. Техники аффирмации и визуализации . . . . .	285
25. Сила коммуникации . . . . .	299
26. Гибкость: убираем помехи и препятствия . . . . .	307
27. Медитация . . . . .	311
28. От «я» к «мы»: принципы просветленного лидерства . . . . .	319
Заключение. Дополнения на тему просветления . . . . .	325
Благодарности . . . . .	329
Особая благодарность . . . . .	331
О книге К. Джеймса Дженсена «7 ключей к раскрытию вашего полного потенциала» (7 KEYS To Unlock Your Full Potential) . . . . .	333



## Предисловие

**П**редложение написать предисловие к книге «Развивайте силу вашего подсознания» — поистине большая честь для меня. Актуальные и своевременные наставления доктора Дженсена, основанные на труде доктора Джозефа Мэрфи, живо напомнили мне о том провидческом психологическом волнении, которое я испытал, когда впервые прочел книгу Мэрфи более сорока лет назад.

Перед вами не та же самая книга, что я читал тогда. Вторая часть — «Комментарии и наставления» — охватывает 57 лет коллективной и общественной эволюции. Джеймс также продуманно и мудро переформулировал некоторые идеи, актуальные в 1963 году, дав новые определения, отредактировав их в соответствии с современными понятиями нейронауки, психологии и данными исследований. Однако от этого суть книги доктора Мэрфи не поменялась: наше эго, или сознание, охватывает лишь самую поверхностную часть реальности и знаний о ней и сосредоточивается в ограниченных пределах восприятия наших пяти чувств. Но огромные неосознаваемые области нашей психики лежат за пределами обыденного.

Рациональное мышление может стать преградой к полному раскрытию нашего потенциала. Из-за своей узкой направленности оно ограничивает наши возможности и в плане познания отрезает нас от экспериментальной области бессознательного, истинного источника силы.

Девственный лес нашего разума — вотместилище истинного потенциала: интуиции, нестандартных способов познания, наших мечтаний, нашей связи с космическим информационным полем, наших психологических и духовных возможностей — и да, мистических тоже.

Большинство ученых на сегодняшний день считает, что мышление каким-то образом возникает из таинственного и недоказуемого взаимодействия молекул в мозге. Этот процесс и создает разум. Такое понимание ведет к упрощенному, ограниченному объяснению нашей природы — чудовищной недооценке человеческого потенциала и нашей сокровенной сущности. Но благодаря блистательным догадкам Джозефа Мэрфи — о глубине и богатстве многочисленных порогов ума и коридоров подсознания — миллионы мужчин и женщин сумели вновь открыть для себя внутренние области сердца и разума, о которых мы забыли. Важно понять, что мы — это гораздо больше, чем наше рациональное мышление.

«Развивайте силу своего подсознания» — это напоминание о древней мудрости, подобной мудрости Будды, который сказал: «Человек есть продукт собственных мыслей». И даже о более древней традиции, о Бхагавадгите: «Человека делает его вера — во что он верит, тем и становится». Сам доктор Мэрфи весьма тщательно и досконально исследует этот материал через призму Священного Писания, хотя данные идеи, как и общественные роли, повторяются в религиозных и социальных учениях любых культур и эпох.

Эта книга — для всех поколений. Путешествие в область саморазвития, которое может уразуметь и предпринять человек любого возраста, от двенадцатилетнего подростка до его бабушки или дедушки. Книга также следует одному из любимых изречений Альберта Эйнштейна: «Все должно быть изложено так просто, как только возможно, но не проще».

Я с огромной радостью следил за смелыми мыслями Джозефа Мэрфи и Дж. Дженсена на тему человеческой способности творить чудеса, пробуждать глубинные силы для физического и душевного исцеления, преодолевать ограничивающие стереотипы и страх, обуславливающий поведение, развивать внутреннее чувство достоинства, волю к богатству, видеть исцеляющие сны и преодолевать преграды на пути к успеху и лидерству. Дженсен предлагает современные способы и приемы, с помощью кото-

рых можно переучить и перепрограммировать свое подсознание, чтобы достичь своих целей, создать для себя оптимальное и наиболее здоровое будущее, полное любви и успеха, и войти в него. И не только это.

Мне наиболее близка мысль о том, что жизнь — это отпечаток наших представлений о ней. Мы сами создаем то, о чем думаем, на чем сосредоточиваемся. События нашей жизни будут следовать канве нашего внимания, наших представлений, ожиданий и намерений. Если мы не разберемся с ограничивающими нас установками, они сами с нами разберутся — в том, что касается здоровья, работы, отношений, финансового процветания и других аспектов жизни. К счастью, Дженсен предлагает техники борьбы с психологическими антителами, которые мы сами иногда против себя вырабатываем и которые мешают переменам, а также приемы, помогающие развить самооценку.

За годы практики я имел дело с тысячами пациентов с разными жалобами и могу сказать, что у 95 процентов из них были проблемы с самооценкой. Самооценка — это чувство собственного достоинства или неполноценности, которое влияет на внутреннее ощущение того, заслуживаете ли вы любви, успеха, здоровья, процветания. Оно лежит в основе любого успеха или неудачи. Это подлинная и самая важная основа наших действий, она определяет, какого рода события мы притягиваем в свою жизнь. Это ступица колеса жизни, соединяющая воедино и скрепляющая спицы, необходимые для того, чтобы создавать и легко воплощать в жизнь мечты, без усилий и без страданий.

В этой книге описаны различные способы получения инструментов, необходимых для того, чтобы позволить подсознанию проявиться, зазвучать.

Первый инструмент на пути к переменам — желание. Любые перемены начинаются с желания — самой чистой силы в поисках материализации или перемен. Это огонь во чреве зверя. Платон говорил о важной роли желания. По его мнению, оно «должно вести за собой душу с обузданным безумием».

Второй инструмент — ожидание, следующее за желанием. Ожидание пробуждает в нас дремлющего великана — подсознание, которое затем начинает управлять нашим поведением, становясь исполняющимся

пророчеством. Ожидание лежит в основе всех реакций на плацебо в двойных слепых тестах. И, конечно, заниженные ожидания внушают вам, что успеха вы не добьетесь.

Вы также можете использовать третий инструмент материализации — воображение — для того, чтобы заниматься визуализацией или создавать в мыслях образы вашего будущего успеха. Воображение вдохнет жизнь в ваши устремления и предоставит вам духовную энергию для создания оптимального для вас блестящего будущего.

Эта книга предлагает читателю целый набор духовных инструментов, а прозорливые идеи Мэрфи и Дженсена имеют неограниченное применение. Авторы обратились к мудрости веков и преподнесли ее так, чтобы мы могли легко понять ее и усвоить, учась отпустить прошлое, становясь могущественнее, чем мы когда-либо мыслили возможным. Она соединяет нас с доблестью нашего внутреннего «Я», с магией, которая стремится найти себе выражение.

*Ли Пулос, доктор философии,  
клинический психолог Американского Совета профессиональной психологии,  
автор книг «Биология возможностей» и «Сила визуализации»*



## Введение

Дай человеку рыбу — и он будет сыт один день.  
Научи человека рыбачить — и он будет сыт всю жизнь.

**Э**та книга целиком основана на труде доктора Джозефа Мэрфи. Я познакомился с его учением, когда мне было чуть больше двадцати лет, и с радостью расскажу вам о некоторых событиях, которые привели к тому, что я чудесным образом открыл для себя его книгу «Сила вашего подсознания».

Еще в последнем классе колледжа я начал работать на всемирное издательство «Энциклопедия Британника». Вскоре я стал одним из их топ-менеджеров по продажам, и, когда мне было двадцать пять, меня вместе с женой отправили в Австралию, в Сидней, чтобы я возглавил отдел продаж по всей Австралии и Новой Зеландии. Два года спустя я уже руководил продажами по всему миру. В том же месяце я попал на обложку журнала Fortune, став героем репортажа «Галерея бизнес-чудес».

В ту пору меня часто спрашивали: «С чем вы связываете свой успех?» На это у меня был заготовлен ряд дежурных ответов: «У меня очень хорошие навыки работы», «Я полон энтузиазма», «Я очень позитивный человек» и так далее — но ни один из них не удовлетворял вопрошавших. Затем я посетил четырехдневный семинар под названием «Омега»,

владельцем и преподавателем которого был его основатель, покойный Джон Бойл, и впервые ознакомился с принципами продуктивной работы. Там я почерпнул новые выражения, которые помогли мне научиться с практической точки зрения описывать путь к достижению успеха. И успеха не только в работе, но и в отношениях, в родительстве, в здоровье и во всех прочих важных сферах жизни. Это был необычайно глубокий опыт. Собственно говоря, по окончании семинара я подошел к мистру Бойлу, с чувством уткнулся ему в грудь и сказал: «Когда-нибудь я буду преподавать на ваших курсах, а в один прекрасный день я стану владельцем вашей компании!» На тот момент он мог лишь ответить: «Да, конечно», — и взгляд его при этом выражал полнейшее недоверие. Но я решил взять на вооружение то, чему научился на «Омеге» и в компаниях, где работал после, становясь их исполнительным директором и президентом и инкорпорируя их в свою собственную компанию. И вот, спустя четырнадцать лет после того, первого, семинара, я исполнил свое намерение и купил «Омегу» у мистера Бойла.

На протяжении одиннадцати лет я был там одним из четырех коучей, а также управлял бизнесом.

Я часто спрашивал мистера Бойла, где он освоил все то, что преподают на «Омеге», и он отвечал просто: «Я учился вместе с доктором Джоозефом Мэрфи». В то время не было ни персональных компьютеров, ни интернета, и я не мог загуглить, кто такой Джоозеф Мэрфи. Но по мере того, как я обретал понимание принципов «Омеги» и осваивал их, я начал интересоваться информацией и за пределами курса, всеми книгами и семинарами, какие только были мне доступны, чтобы углубить свои знания о подсознании и силе наших мыслей. И все они снова и снова приводили меня к таинственному доктору Мэрфи.

В 2005 году коллега, войдя в мой кабинет, протянул мне «Силу вашего подсознания» доктора Джоозефа Мэрфи, сказав при этом: «Джим, я слышал твою лекцию, думаю, тебе эта книга может понравиться». А я подумал: неужели тот самый Джоозеф Мэрфи?

Да, это был именно он.

По мере чтения я понимал, что содержание семинара «Омега» в значительной степени происходило из этой книги: мистер Бойл блистательно



преобразовал учение доктора Мэрфи в формат четырехдневного семинара. Участники получали инструментарий, позволявший им осуществлять любые перемены в жизни, какие они только пожелают.

Работая над содержанием «Омеги», я лично наблюдал за метаморфозами, которые происходили с сотнями, а может, с тысячами людей после посещения четырехдневного семинара. Эти метаморфозы не ограничивались только работой; они способствовали личностному развитию в отношениях, в родительстве, в преподавании, тренерской и коучерской работе, в вопросах здоровья — буквально в любой сфере жизни.



Когда знакомишь людей с книгой доктора Мэрфи, одна из самых больших наград — наблюдать, как они применяют то, чему научились. Я бесчисленное количество раз наблюдал, как руководители старшего звена покупали экземпляры книги доктора Мэрфи и раздавали их своим сотрудникам. Десятки людей рассказывали мне о том, как учение доктора Мэрфи спасло их отношения, усилило близость и взаимопонимание в семье.

Наш внутренний диалог постоянно передает указания подсознанию, чтобы мы «правильно себя вели», но эти указания могут не соответствовать нашим желаниям. Сколько раз вы слышали, как люди говорят: «Я не запоминаю имена», «Я всегда нервничаю, когда выступаю перед большой аудиторией». Или детям: «Почему у тебя всегда такой беспорядок в комнате?», «Почему ты все делаешь не так?»

Как только мы осознаем, что вещи, сказанные нами самим себе (как положительные, так и отрицательные), влияют на наших сотрудников, детей, любимых людей, мы сможем начать менять эти данные так, чтобы они давали на выходе благоприятный результат, какого мы действительно желаем. В книге, которую вам предстоит прочесть, доктор Мэрфи предлагает специальную технику для достижения этого.

## **Зачем нам нужна сила подсознания?**

Труд доктора Мэрфи — настоящая сокровищница. Но все же, если бы мне предложили выделить один ключевой момент, это был бы урок о том, как открыть невероятную связь между сознательной и бессознательной областями разума — как использовать огромную силу внутреннего диалога.

Это не два разных разума, а, скорее, две разные сферы нашего единого разума. Сознательная часть отвечает за мышление. Читая эти строки, вы тоже рассуждаете про себя, оцениваете то, что прочли, — параллельно с мыслями о том, что у вас сегодня вечером на ужин, и множеством других. Это и есть внутренний диалог.

Большинство людей не в курсе, что мы говорим сами с собой на протяжении всего дня со скоростью от ста пятидесяти до трехсот слов в минуту — это более пятидесяти тысяч мыслей в день. И еще: основная масса людей не знает, что наш внутренний диалог становится инструкцией для нашего подсознания, которое ведет себя как сервомеханизм (следящая система) и выполняет указания, данные ему сознательной областью разума.

Большинство из нас когда-то усвоило, что подсознание отвечает за функции нашего тела. Оно лечит раны, заставляет ногти и волосы расти, пищеварительную систему — переваривать еду, и так далее. Но очень многие не задумываются о том, что подсознание постоянно, в режиме 24/7, выполняет эти инструкции. Подсознание полностью вне суждений. Оно с равным усердием будет работать над выполнением как негативных инструкций вашего внутреннего диалога, так и позитивных. Труд доктора Мэрфи учит нас, как обуздать невероятную силу нашего внутреннего диалога; то, что мы говорим другим, не до такой степени важно, как то, что мы говорим самим себе.

В своей книге доктор Мэрфи прекрасно иллюстрирует, как работает связь между сознанием и бессознательным. Я сейчас объясню принцип их взаимодействия на примере корабля, пересекающего море. Сознательный разум — это капитан, отдающий приказы экипажу (подсознанию). «Экипаж» не спорит с «капитаном», а просто отвечает: «Да, капитан!» и испол-

няет приказы, не рассуждая о том, не разобьется ли от его действий корабль о скалы, не столкнется ли с другим судном, или же благополучно прибудет в порт\*.

Наше подсознание служит нашему сознанию. Такое у него назначение.

Следовательно, какую бы инструкцию или приказ мы ему ни отдали, подсознание последует им, не задавая вопросов, даже если это повлечет саморазрушение. Приведенная выше аналогия представляет собой основополагающий вопрос к каждому: вы — капитан собственного корабля? Другими словами, капитан ли вы для своего экипажа, для своего подсознания? Если да, то в ваших руках мощный инструмент для управления кораблем вашей жизни, для того, чтобы сознательно направить его непосредственно к исполнению того, чего вы сами желаете. Доктор Мэрфи называет это

«...Чудодейственной силой, которая возвысит вас над беспорядком в мыслях, несчастьем, тоской, неудачами и отведет вас туда, где вам более подобает быть, решит ваши проблемы, освободит вас от эмоциональных и физических пут и направит вас по царственному пути к свободе, счастью и гармонии разума. Эта чудодейственная сила вашего подсознания может излечить вас от ваших болезней и снова сделать сильными и полными энергии» (см. стр. 28).

## Кто такой доктор Джозеф Мэрфи?

Джозеф Мэрфи родился в маленьком городке в графстве Корк, в Ирландии, в 1898 году. Он воспитывался в семье набожных католиков, у него были младшие брат и сестра. Отец его был священником и преподавал в Ирландской национальной школе, а мать была домохозяйкой. Отец получал стабильный доход, однако Ирландия в то время пережила период глубокой экономической депрессии, и, как и множество других ирландских семей, семья Мэрфи была бедна, денег едва хватало на еду.

---

\* Джозеф Мэрфи. Сила вашего подсознания. — Попурри, 2019.

Мэрфи поступил в Национальную школу и проявил себя как выдающийся ученик. В какой-то момент он размышлял о принятии священнического сана, затем начал учебу в иезуитской семинарии. Однако в возрасте двадцати четырех лет он из нее ушел, решив покинуть Ирландию и отправиться в Америку.

## Новая жизнь

В 1922 году он прибыл в Нью-Йорк и через некоторое время стал аптекарем, получив диплом в области химии. Во время учебы он заинтересовался восточной религией и философией и стал исследовать эту область знаний, в том числе посещать курсы. Буквально влюбившись в индуизм, он предпринял путешествие в Индию, чтобы изучить его глубже под руководством индийских мудрецов. Этот ранний опыт основательного знакомства с восточными духовными учениями привел его в новую жизнь и открыл для него новый карьерный путь.

В 40-х годах XX века доктор Мэрфи переехал в Лос-Анджелес и примкнул к движению «Новое мышление», возникшему в конце XIX века и продолжавшему развиваться в начале XX-го. Он стал священником Церкви Божественной науки и создал одну из самых многочисленных конгрегаций этой церкви в Лос-Анджелесе. По мере того, как росли его приход и его слава, он в дополнение к своим воскресным проповедям стал выпускать еженедельную программу на радио, а также издавать книги и аудиоматериалы. За свою жизнь доктор Мэрфи написал более тридцати книг, но самая известная из них — «Сила вашего подсознания», опубликованная в 1963 году и мгновенно ставшая бестселлером. С тех пор прошло более пятидесяти пяти лет, по всему миру проданы миллионы экземпляров, труд доктора Мэрфи стал классикой, а дело его живо и по сей день.

## Как пользоваться этой книгой

Первая половина книги представляет собой оригинальный текст доктора Мэрфи — «Сила вашего подсознания». Мы с издателем решили, что важно сначала дать полный, без сокращений, текст Мэрфи, что-

бы вы могли непосредственно ознакомиться с его учением, изложенным его собственными словами. Вы увидите, что он опирался на Священное Писание, и многие его идеи созвучны постулатам Библии. Однако сами идеи — вне конфессий. И подобным же образом, хотя некоторые из приводимых в книге примеров, а также язык, каким она написана, отражают социальные тенденции времени, когда она была создана, вы обнаружите, что стиль доктора Мэрфи и по сей день, спустя более чем пятьдесят пять лет, остается доступным и увлекательным.

Вторая половина книги принадлежит моему перу. Это комментарии и наставления, призванные осовременить и расширить концепцию доктора Мэрфи, показать, насколько его учение революционно и значимо, — на примере жизненных историй и простых техник, которые любой желающий может применить, получив ощутимые результаты. Я на протяжении десятилетий применял и преподавал учение доктора Мэрфи и теперь счастлив поделиться тем, что постиг. Уверен, усвоенные мной уроки могут пригодиться на пути к жизни вашей мечты.

Итак, чтобы получить от этой книги как можно больше пользы, сначала просмотрите ее целиком и проникнитесь ею, начните с того, что бросилось вам в глаза при знакомстве. Потом прочтите оригинальный текст доктора Мэрфи — последовательно, в произвольном порядке или частями, — пусть вами управляет интуиция. А затем перейдите ко второй половине. Надеюсь, со временем книга станет ценным руководством, вашим личным инструментом для раскрытия собственного потенциала, чтобы вы смогли жить той жизнью, какой для себя желаете.

Приятного приключения.

*К. Джеймс Дженсен*