

УДК 159.964  
ББК 88.6  
Д48

Dr. Joe Dispenza  
Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind  
and Create a New One

Copyright © 2012 by Joe Dispenza  
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA  
Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Перевод *А. Петренко*

Художественное оформление *П. Петрова*

Д48 **Диспенза, Джо.** Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели / Джо Диспенза ; [пер. с англ. А. Петренко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 496 с. — (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-102394-2

Мозг — это важнейший орган каждого человека. Взаимосвязь мышления, мозга и тела оказывает глубокое влияние на жизнь человека, которое многие недооценивают. В своей книге доктор Джо Диспенза рассказывает о функциях и возможностях человеческого мозга и о перепрограммировании мышления с помощью научно обоснованных нейрофизиологических методик, основанных на простой, но могущественной истине: наше будущее зависит от наших сегодняшних мыслей.

Данное пособие содержит ценные практические указания по развитию мозга, позволяющие читателю совершить жизнеутверждающие перемены в теле, разуме, судьбе, взаимоотношениях.

УДК 159.964  
ББК 88.6

© Петренко А., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-102394-2

*Для Роби*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Дэниэла Амена . . . . .	9
Предисловие автора. Самое грандиозное отвыкание — это отвыкание от себя . . . . .	14

## **Часть I ЧЕЛОВЕК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ**

ГЛАВА 1. Квантовый человек. . . . .	33
ГЛАВА 2. Преодоление внешней среды . . . . .	87
ГЛАВА 3. Преодоление тела . . . . .	109
ГЛАВА 4. Преодоление времени. . . . .	157
ГЛАВА 5. Выживание vs созидание . . . . .	174

## **Часть II МОЗГ И МЕДИТАЦИЯ**

ГЛАВА 6. Три мозга: от мышления через действие к бытию . . . . .	211
ГЛАВА 7. Устраняем разрыв . . . . .	247
ГЛАВА 8. Медитация без мистики: волны будущего . . . . .	287

## Часть III

### ШАГ НАВСТРЕЧУ НОВОЙ СУДЬБЕ

ГЛАВА 9. Подготовка к медитативному процессу . . . . .	345
ГЛАВА 10. Распахиваем двери в царство созидания (первая неделя) . . . . .	358
ШАГ 1. Индукция. . . . .	359
ГЛАВА 11. Отвыкаем от себя (вторая неделя). . . . .	366
ШАГ 2. Распознавание . . . . .	366
ШАГ 3. Признание и констатация . . . . .	376
ШАГ 4. Передача проблемы высшим силам. . . . .	384
ГЛАВА 12. Стираем память о прежней личности (третья неделя) . . . . .	394
ШАГ 5. Наблюдение и напоминание . . . . .	394
ШАГ 6. Перенаправление. . . . .	402
ГЛАВА 13. Создаем новый разум для нового будущего (четвертая неделя) . . . . .	409
ШАГ 7. Созидание и репетиция . . . . .	409
ГЛАВА 14. Проявление и прозрачность: жизнь в новой реальности (пятая неделя) . . . . .	434
ПОСЛЕСЛОВИЕ. Стать собой по-настоящему. . . . .	448

## ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А: индукционная техника «Части тела» (первая неделя) . . . . .	457
--	-----

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Б:</b> индукционная техника «Прибывающая вода» ( <i>первая неделя</i> ) . . . . .	461
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ В:</b> полный текст медитативной практики ( <i>вторая — четвертая недели</i> ) . . . . .	464
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> . . . . .	473
<b>БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА</b> . . . . .	489
<b>ОБ АВТОРЕ.</b> . . . . .	492

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ДЭНИЭЛА АМЕНА

**Н** и одно наше действие не обходится без участия мозга. Этот орган определяет наши мысли, чувства, поступки и способность ладить с другими людьми. Личность и характер, интеллект и способность принимать решения — за всем этим стоит мозг. За 20 лет работы в области нейровизуализации с десятками тысяч пациентов со всего мира мне стало очевидно, что у тех, чей мозг функционирует правильно, все в порядке и в жизни; если же в работе мозга есть нарушения, велика вероятность жизненных проблем.

Чем здоровее мозг, тем человек счастливее, мудрее, богаче и крепче физически. Люди со здоровым мозгом принимают более эффективные решения, благодаря чему становятся успешнее и живут дольше. Если же почему-либо мозг не может функционировать нормально, у человека начинаются проблемы со здоровьем и с деньгами, ослабляется интеллект, понижается уровень довольства жизнью, падает успешность.

Пагубное воздействие мозговых травм не вызывает вопросов, однако исследования показывают, что негативные мысли и деструктивные программы из прошлого также могут повредить мозг.

К примеру, мы росли вдвоем со старшим братом, который меня все время задира. Из-за постоянного напряжения и страха у меня сформировались мыслительные паттерны тревоги и повысился уровень тревожности: я все время был настороже, так как никогда не знал, в какой момент ждать беды. Этот страх привел к избыточной активности мозговых центров страха, сохранявшейся долгие годы — пока я не проработал проблему.

В своей новой книге «Сила подсознания» мой коллега доктор Джо Диспенза рассказывает, как оптимизировать «оборудование» и «программное обеспечение» нашего биологического компьютера и достичь нового состояния ума. Книга основана на прочном научном фундаменте и отмечена той же добротой и мудростью, что и получивший награду фильм Джо Диспензы «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной?!»<sup>1</sup> и его первая книга «Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал»<sup>2</sup>.

Мозг действительно кажется мне похожим на компьютер с оборудованием (физиологические механизмы мозговой деятельности) и программным обеспечением (идущие на протяжении всей жизни процессы программирования и изменения структуры мозга). Эти составляющие неразделимы и оказывают огромное влияние друг на друга.

---

<sup>1</sup> Одноименная книга вышла в издательстве «Эксмо» в 2011 г.

<sup>2</sup> Книга выходит в издательстве «Эксмо» с 2018 года.

У каждого были какие-либо душевные травмы, оставившие рубцы, с которыми мы живем изо дня в день. Освобождение от этих переживаний, ставших неотъемлемой частью мозговой структуры, дает необычайно целительный эффект. Разумеется, для правильного функционирования мозга крайне важно практиковать полезные привычки — такие, как разумная диета, потребление специальных питательных веществ и физические упражнения. Но, кроме того, сильнейший лечебный эффект на мозг оказывают наши ежеминутные мысли — и они же приносят нам вред. То же относится и к нашему опыту, закрепленному в мозговой структуре.

Мы проводим в клиниках исследования под названием «нейровизуализация ОЭКТ». ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография) — это радиологическое исследование циркуляции крови в мозгу и характера мозговой активности. В отличие от обычной компьютерной или магниторезонансной томографии, позволяющей исследовать анатомию мозга, ОЭКТ применяется для изучения его функционирования. Проведя более 70 000 сканирований по методу ОЭКТ, мы извлекли множество жизненно важных выводов о мозговой деятельности, как то:

- **мозговая травма может разрушить человеческую жизнь;**
- **алкоголь вреден для мозга, и на сканированиях ОЭКТ часто отмечаются значительные повреждения, вызванные алкоголем;**



- ряд широко применяемых лекарств, например некоторые распространенные препараты для снижения тревожности, оказывают пагубное влияние на мозг;
- некоторые заболевания, например болезнь Альцгеймера, начинают развиваться за несколько десятилетий до проявления первых симптомов.

Сканирования ОЭКТ научили нас и тому, что людям следовало бы проявлять куда больше любви и уважения к мозгу. А кроме того, стало ясно, что, позволяя детям заниматься контактными видами спорта (хоккеем и футболом), мы поступаем неразумно.

Из всех уроков, что я уяснил, самый увлекательный состоит в том, что человек может в буквальном смысле изменять свой мозг и свою жизнь, регулярно практикуя полезные для мозга привычки, включая коррекцию негативных убеждений и медитативные техники, о которых рассказывает доктор Диспенза.

Одно из опубликованных нами исследований показало, что регулярные медитации, такие, как рекомендует доктор Диспенза, стимулируют приток крови к префронтальной коре — самой «думающей» части человеческого мозга. Через восемь недель ежедневных медитаций у субъектов исследования наблюдалось укрепление префронтальной коры в состоянии покоя, а также улучшение памяти. Существует великое множество способов исцелить мозг и оптимизировать его работу.

Я надеюсь, что у читателей, как и у меня, возникнет «мозговая зависть», и им тоже захочется, чтобы их мозг заработал лучше. Наша работа в сфере нейровизуализа-

ции полностью изменила мою жизнь. Вскоре после того, как в 1991 году я начал направлять пациентов на ОЭКТ, я решил взглянуть и на собственный мозг. На тот момент мне было 37 лет. По бугристому, нездоровому виду я сразу понял, что мой мозг не в порядке. Всю свою жизнь я практически не употреблял алкоголь, не курил и никогда не пробовал наркотики. Так почему же мой мозг выглядел столь плохо? До того, как я стал по-настоящему разбираться в вопросах здоровья мозга, у меня было множество *вредных* для мозга привычек. Я поглощал вредную пищу в ресторанах быстрого питания, не расставался с диетической газировкой, частенько спал не больше 4–5 часов и носил в себе непроработанные травмы из прошлого. Я не занимался спортом, у меня был хронический стресс и почти 15 кг лишнего веса. То, о чем я не знал, приносило мне вред, и весьма ощутимый.

На последнем скане мой мозг выглядит здоровее и *намного* моложе, чем 20 лет назад, — он буквально *помолодел*. Точно так же может измениться и ваш мозг — если вы твердо решите о нем заботиться. Когда я увидел тот, первый скан, я пожелал, чтобы мой мозг стал лучше. Эта книга поможет улучшить и ваш мозг тоже.

Надеюсь, вы получите такое же удовольствие от чтения, как и я.

**Дэниэл Амен, доктор медицины,**  
автор книги «*Измени свой мозг — изменится и жизнь!*»<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Эти и другие книги доктора Амена выходят в издательстве «Эксмо».

# САМОЕ ГРАНДИОЗНОЕ ОТВЫКАНИЕ — ЭТО ОТВЫКАНИЕ ОТ СЕБЯ

**К**огда я думаю обо всех этих книгах по созданию жизни своей мечты, то осознаю, что большинство из нас все еще находится в поиске подходов, эффективность которых была бы доказана с научной точки зрения и которые действительно работали бы. Однако новейшие исследования мозга, тела, разума и сознания — а также квантовый скачок в понимании физических закономерностей — уже сегодня значительно расширяют наши возможности реализовать истинный потенциал, который мы всегда в себе чувствовали.

Как хиропрактик, руководитель успешной клиники интегрированной медицины и преподаватель ряда наук о функционировании мозга, в том числе нейрохимии и нейробиологии, я находился в авангарде научных исследований. Я не просто изучал вышеупомянутые области знаний, но и наблюдал практическое воздействие новой науки на людей — таких, как вы и я.

Я был свидетелем значительного улучшения здоровья и качества жизни людей, изменивших свой мозг. За

последние несколько лет мне довелось побеседовать с множеством людей, победивших серьезные недуги, считавшиеся либо смертельными, либо необратимыми. В рамках актуальной медицинской концепции эти случаи исцеления были обозначены как «спонтанные ремиссии».

Однако всесторонне исследовав внутреннюю трансформацию этих людей, я понял, что она шла при активном участии разума и что физические изменения вовсе не были такими уж спонтанными. Это открытие направило мои интересы в область нейровизуализации, нейропластичности, эпигенетики и психонейроиммунологии. Я просто представил себе, что в таких случаях в мозгу и в теле должен происходить некий процесс, который можно было бы выявить и затем воспроизвести. В этой книге я хочу поделиться с вами полученными знаниями и рассказать о принципах взаимодействия разума и материи, которые вы сможете применить не только к физическому здоровью, но и к любому аспекту вашей жизни.

## **ОТ «ЗНАЮ, ЧТО» К «ЗНАЮ, КАК»**

Моя первая книга *«Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал»* получила положительный отклик, однако многие читатели просили меня подсказать, *как именно* развивать мозг.

И тогда на мастер-классах я начал рассказывать, как вызвать желаемые изменения на уровне разума и тела и закрепить эффект. В результате я был свидетелем

череды исцелений, наблюдал, как люди освобождаются от застарелых ментальных и эмоциональных травм, справляются с так называемыми «непреодолимыми трудностями», создают новые возможности, повышают свое благосостояние, — список можно продолжить. (С некоторыми из этих людей вы познакомитесь на страницах книги.)

Чтобы усвоить материал этой книги, вовсе не обязательно читать первую. Однако если вы уже знакомы с моими работами, то имейте в виду, что «Сила подсознания» задумывалось как практическое дополнение к книге «Развивай свой мозг». Я очень старался сделать эту книгу проще и доступнее. Однако время от времени я буду давать вам теоретические сведения, необходимые для восприятия идей, о которых ниже пойдет речь. Моя цель — создать реалистичную рабочую модель личной трансформации, которая поможет вам понять механизм внутренних изменений.

«Сила подсознания» — плод моего стремления освободить тему от налета мистики и объяснить людям, что в их распоряжении уже имеется все необходимое для жизненных изменений. Пришло время, когда мало просто знать, нужно «знать, как». Как применять и подстраивать под себя новейшие научные концепции и древнюю мудрость, чтобы поднять свою жизнь на качественно новый уровень? Каждый, кто осмыслит новейшие научные данные о природе реальности и разрешит себе применять выявленные принципы в повседневной жизни, станет сам себе и мистик, и ученый.

Итак, я предлагаю вам на собственном опыте испробовать все, что вы узнаете из книги, а затем объективно оценить результаты. Я имею в виду, что, раз уж вы прикладываете усилия к тому, чтобы изменить свой внутренний мир мыслей и чувств, то и среда должна меняться в ответ, давая понять, что ваш мозг оказал влияние на «внешний» мир. А иначе зачем бы вам это делать?

Если вы воспримете полученную вами информацию как *философию*, а затем начнете активно претворять ее в жизнь, *практикуя* свои навыки, пока не овладеете ими *мастерски*, то из философа вы постепенно превратитесь в начинающего практика, а затем и в мастера. Не сворачивайте с пути, ведь возможность этих изменений доказана научно.

Я с самого начала попрошу вас отказаться от всякой предвзятости и с готовностью воспринимать идеи, о которых пойдет речь в книге. Всю информацию необходимо применять на практике, иначе пользы от нее будет не больше, чем от хорошей беседы за ужином. А как только вам удастся открыть свой разум истинной сути вещей и избавиться от предубеждений, в рамки которых вы привыкли загонять реальность, вы сразу же увидите плоды своих усилий, чего я вам и желаю.

.....

Это вступление призвано вдохновить вас сказать себе: Я ОБЛАДАЮ МОЩЬЮ ТВОРЦА.

.....

Чтобы выйти за рамки привычного, не следует дожидаться разрешения от науки, иначе мы превращаем науку в очередную религию. Нам должно хватить смелости тщательно проанализировать свою жизнь и преодолеть границы стандартов, и не единожды. Поступая так, мы повышаем уровень личностной силы.

Обрести настоящую силу помогает глубинный анализ убеждений. Их истоки можно обнаружить в условиях, которые диктуют нам религия и культура, общественные и семейные устои, образование, СМИ и даже гены, где закреплены сенсорные ощущения, — и те, что мы получаем в течение жизни, и те, что наследуем от бесчисленных поколений предков. Затем необходимо сопоставить старые убеждения с новыми, которые, возможно, сослужат нам лучшую службу.

Времена меняются. Мы, люди, которым открылась более широкая реальность, — лишь часть радикальных перемен неизмеримо большего масштаба. Привычные модели рушатся, на смену им должны прийти новые. Изменения затронули все сферы жизни: современные модели политики, экономики, религии, науки, образования, медицины и взаимоотношений с окружающей средой кардинально отличаются от тех, что были актуальны еще каких-то 10 лет назад.

Казалось бы, сменить устаревшие представления на новые совсем не трудно. Однако, как я отмечал в книге *«Развивай свой мозг»*, многие сведения и ощущения, полученные в течение жизни, откладываются на биологическом уровне, и мы носим их, словно одежду. Но