





ДОКТОР ДЖО  
ДИСПЕНЗА

---

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ

---

КАК ПЕРЕНАСТРОИТЬ  
РАЗУМ И РЕАЛИЗОВАТЬ  
СОБСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ



Москва  
2021

УДК 159.964

ББК 88.6

Д48

Joe Dispenza, D.C. with Foreword by Amit Goswami, Ph.D.  
Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind

© 2007 Joe Dispenza, D.C.

Illustrations by Larissa Hise Henoch

All rights reserved

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida,  
U.S.A. Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow  
in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency»

**Диспенза, Джо.**

Д48 Развивай свой мозг : как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал / Джо Диспенза ; [перевод с английского Д. Шепелева]. – Москва : Эксмо, 2021. – 624 с. – (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-167503-5

Еще недавно в науке господствовало мнение, что мозг фиксирован и имеет четко организованные структуры, что мы рождаемся с ограниченным числом нейронов, а поврежденные нервные клетки не восстанавливаются. Теперь эти убеждения подвергаются сомнению. Современная нейробиология утверждает: наш мозг меняется на протяжении всей жизни – в ответ на каждый жизненный опыт, каждую новую мысль и каждую информацию, которую мы усваиваем.

Доктор Джо Диспенза – профессор нейрохимии и нейробиологии, предлагает продвинутую программу по перенастройке своего мозга, тела и жизни. От желания измениться к изменению себя – развитие мозга ограничено только нашим воображением.

УДК 159.964  
ББК 88.6

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-167503-5

*Посвящается  
Джейсу, Жанне и Шенаре*

## О Г Л А В Л Е Н И Е

---

Благодарности .....	7
Предисловие .....	11
<b>Глава 1.</b> Начала .....	16
<b>Глава 2.</b> На спине гиганта .....	55
<b>Глава 3.</b> Нейроны и нервная система: путешествие по естественному информационному суперхайвею .....	110
<b>Глава 4.</b> Наши три мозга и не только .....	143
<b>Глава 5.</b> Сделанный природой, переделанный воспитанием .....	190
<b>Глава 6.</b> Нейропластичность: как знания и опыт изменяют и развиваются мозг .....	233
<b>Глава 7.</b> Применяем знания и опыт на практике ..	284
<b>Глава 8.</b> Химия выживания .....	318
<b>Глава 9.</b> Химия эмоциональной зависимости .....	372
<b>Глава 10.</b> Принимаем контроль на себя: любная доля в мышлении и действии .....	424
<b>Глава 11.</b> Искусство и наука мысленной проработки .....	479
<b>Глава 12.</b> Меняем свое бытие .....	527
Эпилог. Квантовое изменение .....	590
Примечания .....	602
Алфавитный указатель .....	613
Об авторе .....	636

## БЛАГОДАРНОСТИ

---

**Т**ворчество – это очень интересное явление. Творческий процесс подобен путешествию через горы, когда не знаешь, что тебя ждет за следующим перевалом. Бывают моменты, когда нас подхватывает вдохновение и несет к новой вершине, откуда открываются удивительные виды. Но затем, увидев, какие трудности нас ожидают впереди, мы начинаем сомневаться, а так ли высоко мы забрались и стоит ли все это наших усилий. Как и роды, творческий акт сопряжен с муками, усталостью, бессонными ночами и даже моментами тягостных дум о будущем. Нас тревожат сомнения в собственных возможностях и мысли о том, что мы знаем и чего не знаем, а также о наших будущих критиках и для кого вообще мы делаем все это, и главное – зачем. Я через все это прошел, пока писал свою книгу.

И однако все эти препоны на нашем пути вполне естественны, потому что где-то в глубине души мы знаем, что единственная территория, преодолеваемая нами, это наши собственные ограниченные представления о себе. Творчество – это движение, и можете быть уверены, что вы не раз наскочите на кочки. Должен сказать, что эта книга стала для меня великим и чудесным учителем. Сегодня я другой человек, потому что я продолжал работать, несмотря на столько причин забросить это дело. И теперь я лучше понимаю, зачем написал эту книгу. Мной двигала единственная цель и надежда: я намеревался внести свой вклад в дело помощи людям в изменении

жизни. Если эта книга поможет изменить жизнь хотя бы одного человека, значит, весь мой труд был ненапрасен. Книга «Развивай свой мозг» была написана, главным образом, не для ученых, не для исследователей или академиков, но для обычных людей, желающих убедиться, что наука подкрепляет нашу способность к изменению и что мы, как человеческие существа, наделены огромным потенциалом.

Конечно же, я не обладаю всей полнотой знаний о мозге. Все, что я смог усвоить, испытать, исследовать и вывести из личного опыта, — это всего лишь двери, ведущие к еще большему пониманию. Кто-то, возможно, задастся вопросом: почему я не развернул ту или иную тему в своей книге? Просто потому, что я решил придерживаться в этой работе одной темы, касающейся изменения нашего разума и того значения, какое оно имеет для нашего здоровья и благополучия. Есть столько тем, которые я мог бы обсудить: энергия, разум, квантовая физика и повышение наших способностей — и тогда бы книга слишком расползлась, чтобы быть полезной. В эпилоге я обрисовываю замечательные перспективы развития нашего разума.

Я хотел бы выразить благодарность некоторым людям, которые поддерживали меня, побуждали и вдохновляли на завершение этой книги. Во-первых, я хочу поблагодарить моих издателей из «HCI», Питера Вегзо и Тома Сэнда, которые поверили в меня. И особое спасибо моему редактору, Мишель Матриксяни. Я также хочу выразить признательность Кэрол Розенберг, за ее превосходную редактуру, и Доун Фон Стролли Гроув и Лоуну Паттерсон Олдфилд, за их дизайнерский опыт.

А также Тер Ступфер, моему редактору-корректору, которая открывала мне новые углы зрения. Также Саре Стайнберг, редактору контента, которая рассказала мне про черепаху и кролика и окружала меня такой заботой и любовью... Я благодарен. Также хочу сказать спасибо Гари Брожеку, я очень ценю твой

вклад в мою работу. И моему художнику-оформителю, Лариссе Хайс Хенох, проявившей весь свой талант в этой книге.

Я также хочу выразить признательность моим сотрудникам, которые проделали со мной весь этот путь. Спасибо Биллу Харреллу, мануальному терапевту, Джеки Хоббс, Дайан Бэйкер, Патти Керр, Чарли Дэвидсону и Брэнде Сарэрас. Ваше участие бесценно для меня. Особую благодарность я выражаю Габриелле Сагона за ее поддержку, воодушевление и фантастическую энергию. Спасибо за все. И Джоанне Туайнинг, доктору философии, чьи навыки, знания и терпение так помогли мне. Спасибо Уиллу Арнтицу, Джеймсу Капецио и Ребекке Капецио за их важные отзывы о моей рукописи. Спасибо Марджори Лэйден, Хенри Шимбергу, Линде Эванс, Энн Мари Беннстром, Кену Вайссу, Бетси Шассе и Гордону Дж. Гробелни, мануальному терапевту, за их веру в меня и поддержку. И моя бескрайняя признательность предназначается Полу Бёрнсу, доктору юриспруденции и мануальному терапевту, помогавшему мне всеми мыслимыми способами.

Я также хочу выразить благодарность Дж. З. Найт, отдавшей всю свою жизнь на благо человечества. И Рамте, вдохновившему меня на написание этой книги и обогатившему такими знаниями, что мне не хватит и сотни жизней, чтобы осмыслить все это. И студентам из RSE, жизнь которых наполнена страстью к приключениям и любовью к Богу. Меня всегда вдохновляла их приверженность к этой великой работе под названием жизнь.

Выражаю признательность Амиту Госвами, доктору философии, за его блестящий интеллект, подлинное сострадание и яркую индивидуальность. Ты настоящий вольнодумец. И также спасибо Нику Паппасу, доктору медицины, Марджи Паппас, медсестре и магистру наук, и Джону Кухарчику, доктору философии, сыгравшему важную роль в моем просвещении относительно мозга, разума и тела.

Я хочу сказать особое спасибо Джону и Катине Диспенза и моей матери, Фран Диспенза, за их крепкие плечи, на которые я мог опереться. И наконец, я хочу написать СПАСИБО огромными буквами через все небо моей любимой, Роберте Бриттингэм, воплощающей собой и своей жизнью все то, что я попытался выразить в этой книге. Я всегда вдохновляюсь твоим смиренномудрием и величием.