



DR. JOE DISPENZA

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF

HOW TO LOSE YOUR MIND
AND CREATE A NEW ONE



ДЖО ДИСПЕНЗА

СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

ПЕРЕСТРОЙ СВОИ МЫСЛИ
И СОЗДАЙ НОВОГО СЕБЯ

БОМБОРАTM

Москва 2020

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

Диспенза, Джо.
Д48 Сила подсознания : перестрой свои мысли и создай
нового себя / Джо Диспенза ; [перевод с английского
А. Петренко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 464 с. —
(Книжный марафон).

ISBN 978-5-04-194051-5

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, 2013
ISBN 978-5-04-194051-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Для Роби

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЭЛА АМЕНА	10
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА. Самое грандиозное отвыкание — это отвыкание от себя	15

ЧАСТЬ I

ЧЕЛОВЕК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

ГЛАВА 1. Квантовый человек	33
ГЛАВА 2. Преодоление внешней среды	85
ГЛАВА 3. Преодоление тела	106
ГЛАВА 4. Преодоление времени	153
ГЛАВА 5. Выживание vs созидание	170

ЧАСТЬ II

МОЗГ И МЕДИТАЦИЯ

ГЛАВА 6. Три мозга: от мышления через действие к бытию	207
ГЛАВА 7. Устраняем разрыв	242
ГЛАВА 8. Медитация без мистики: волны будущего	280

ЧАСТЬ III

ШАГ НАВСТРЕЧУ НОВОЙ СУДЬБЕ

ГЛАВА 9. Подготовка к медитативному процессу	337
ГЛАВА 10. Распахиваем двери в царство созидания (<i>первая неделя</i>)	350
ШАГ 1. Индукция	351
ГЛАВА 11. Отвыкаем от себя (<i>вторая неделя</i>)	357
ШАГ 2. Распознавание	357
ШАГ 3. Признание и констатация	367
ШАГ 4. Передача проблемы высшим силам	375
ГЛАВА 12. Стираем память о прежней личности (<i>третья неделя</i>)	384
ШАГ 5. Наблюдение и напоминание	384
ШАГ 6. Перенаправление	392
ГЛАВА 13. Создаем новый разум для нового будущего (<i>четвертая неделя</i>)	399
ШАГ 7. Созидание и репетиция	399
ГЛАВА 14. Проявление и прозрачность: жизнь в новой реальности (<i>пятая неделя</i>)	423
ПОСЛЕСЛОВИЕ. Стать собой по-настоящему	436

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А: Индукционная техника	
«Части тела» (<i>первая неделя</i>)	443
ПРИЛОЖЕНИЕ Б: индукционная техника	
«Прибывающая вода» (<i>первая неделя</i>) . .	446
ПРИЛОЖЕНИЕ В: полный текст медитативной	
практики (<i>вторая — четвертая недели</i>) . .	449
БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА	458
ОБ АВТОРЕ	461

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЭЛА АМЕНА

Ни 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.