



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

БОМБОРА<sup>TM</sup>

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](http://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

*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. Устранием 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» (первая неделя) . . . . .	443
ПРИЛОЖЕНИЕ Б: индукционная техника «Прибывающая вода» (первая неделя) . .	446
ПРИЛОЖЕНИЕ В: полный текст медитативной практики (вторая — четвертая недели) . .	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.