





ДОКТОР ДЖО  
ДИСПЕНЗА

---

# СИЛА ПОДСОЗ- НАНИЯ

---

ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬ  
ЖИЗНЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ



Москва  
2022

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, или Как изменить жизнь за 4 недели /  
Джо Диспенза ; [перевод с английского А. Петренко]. — Мо-  
сква : Эксмо, 2022. — 464 с., ил. — (Психология. Главные кни-  
ги жизни).

ISBN 978-5-04-194056-0

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

ISBN 978-5-04-194056-0

© Петренко А., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*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 .....	84
ГЛАВА 3. Преодоление тела .....	105
ГЛАВА 4. Преодоление времени .....	150
ГЛАВА 5. Выживание vs созидание .....	166

## Часть II МОЗГ И МЕДИТАЦИЯ

ГЛАВА 6. Три мозга: от мышления через действие к бытию .....	201
ГЛАВА 7. Устраняем разрыв .....	235
ГЛАВА 8. Медитация без мистики: волны будущего ...	273

## Часть III ШАГ НАВСТРЕЧУ НОВОЙ СУДЬБЕ

ГЛАВА 9. Подготовка к медитативному процессу ....	329
ГЛАВА 10. Распахиваем двери в царство созидания (первая неделя) .....	342

ШАГ 1. Индукция. ....	343
ГЛАВА 11. Отвыкаем от себя ( <i>вторая неделя</i> ) ....	349
ШАГ 2. Распознавание ....	349
ШАГ 3. Признание и констатация ....	359
ШАГ 4. Передача проблемы высшим силам. ....	367
ГЛАВА 12. Стираем память о прежней личности ( <i>третья неделя</i> ) ....	376
ШАГ 5. Наблюдение и напоминание ....	376
ШАГ 6. Перенаправление ....	383
ГЛАВА 13. Создаем новый разум для нового будущего ( <i>четвертая неделя</i> ) ....	391
ШАГ 7. Созидание и репетиция ....	391
ГЛАВА 14. Проявление и прозрачность: жизнь в новой реальности ( <i>пятая неделя</i> ) ....	415
ПОСЛЕСЛОВИЕ. Стать собой по-настоящему ....	428

## ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А: индукционная техника «Части тела» ( <i>первая неделя</i> ) ....	437
ПРИЛОЖЕНИЕ Б: индукционная техника «Прибывающая вода» ( <i>первая неделя</i> ) ....	440
ПРИЛОЖЕНИЕ В: полный текст медитативной практики ( <i>вторая — четвертая недели</i> ) ....	443
БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА ....	452
ОБ АВТОРЕ. ....	455



## 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 напряже-

ния 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.

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

---

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

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