

С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ
«ТАЙНА»

КРИСТИАН ЛАРСОН

НАУКА
РАЗВИТИЯ
СОЗНАНИЯ
И МОЗГА



ЭКМО
МОСКВА
2013

УДК 159.922

ББК 88.2

Л 25

Christian D. Larson

Tapping the Great Within
Unlock Your Mind's Unlimited Potential

Combines 2 Books by Christian D. Larson:
Brains and How to Get Them & The Great Within

© 2005 JMW Group, Inc

Перевод с английского *Олега Епимахова*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Ларсон К.

Л 25 Наука развития сознания и мозга / Кристиан Ларсон ; [пер. с англ. О. С. Епимахова]. — М. : Эксмо, 2013. — 288 с.

ISBN 978-5-699-67347-6

Знаменитый проект «Тайна» (The Secret) прогремел на весь мир. Но далеко не все знают, что идеи и мысли, озвученные в книге Ронды Берн и одноименном фильме, зародились более ста лет назад. Основатели популярного в начале XX в. движения «Новое мышление» У. Уоттлз, У. Аткинсон, К. Ларсон и другие намного опередили свое время, открыв перед современниками новые возможности личностного развития и трансформации жизни. В этой книге представлены две классические работы Кристиана Ларсона — «Великий внутренний источник» и «Как усовершенствовать свой мозг». Первая посвящена пробуждению неограниченного резерва психики. Вторая рассказывает о методиках развития мозга — канала взаимодействия психики с внешним миром. Несмотря на почтенный возраст, книги до сих пор актуальны, содержат много полезной информации, читаются легко и интересно.

УДК 159.922

ББК 88.2

© Епимахов О.С.,
перевод на русский язык, 2013

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо»,
2013

ISBN 978-5-699-67347-6

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ МИТЧЕЛЛА АНДЕРХИЛЛА	7
ВВЕДЕНИЕ	9

ЧАСТЬ I

Великий внутренний источник

<i>Глава 1.</i> Психика и подсознание	29
<i>Глава 2.</i> Психика и сознание	38
<i>Глава 3.</i> Неосознанное запечатление	45
<i>Глава 4.</i> Вторичное запечатление	50
<i>Глава 5.</i> Как создать хороший отпечаток в подсознании	55
<i>Глава 6.</i> Более глубокая жизнь	60
<i>Глава 7.</i> Великая жизнь	68
<i>Глава 8.</i> Роль воли	72
<i>Глава 9.</i> Подсознательное решение проблем	79
<i>Глава 10.</i> Помощь подсознания в повседневной жизни	84
<i>Глава 11.</i> Подсознательное притяжение	89

<i>Глава 12.</i> Подсознательное исцеление	96
<i>Глава 13.</i> Сон и подсознание	102
<i>Глава 14.</i> Обновление подсознания и сила снов	113
<i>Глава 15.</i> Единая психика	117

ЧАСТЬ 2

*Как усовершенствовать
свой мозг*

<i>Глава 16.</i> Строительство мозга	125
<i>Глава 17.</i> Оживить все синапсы до единого	140
<i>Глава 18.</i> Принципы совершенствования мозга	148
<i>Глава 19.</i> Методики совершенствования мозга	161
<i>Глава 20.</i> Секреты совершенствования мозга	176
<i>Глава 21.</i> Развитие специализированных отделов мозга	201
<i>Глава 22.</i> Внутренний секрет	208
<i>Глава 23.</i> Более тонкие силы	213
<i>Глава 24.</i> Субъективная концентрация	216
<i>Глава 25.</i> Принцип сосредоточения внимания	220
<i>Глава 26.</i> Развитие деловых способностей	227
<i>Глава 27.</i> Накопление и рост	230
<i>Глава 28.</i> Индивидуальное совершенствование	234
<i>Глава 29.</i> Гений изобретательства	240
<i>Глава 30.</i> Музыкальные способности	249
<i>Глава 31.</i> Талант и гениальность в искусстве	263
<i>Глава 32.</i> Талант и гений в литературе	270
<i>Глава 33.</i> Основы развития мозга	277

Предисловие Митчелла Андерхилла

Кристиана Ларсона отличает глубина понимания развития человеческого потенциала. Лучше всего она раскрывается в метафоре, с помощью которой Ларсон описывает взаимодействие психики и мозга. Психика подобна пианисту, переполненному творческой энергией, красотой и потребностью как-то выразить это; а мозг подобен пианино — инструменту для выражения психического.

Данное сравнение подразумевает следующий факт: на качество возникающей музыки влияет и талант пианиста, и качество фортепиано. Поэтому важно использовать весь потенциал психики и ее инструмента. Первая половина книги посвящена пробуждению неограниченного резерва психики — того, что Ларсон красноречиво называет «великим внутренним источником». Вторая половина рассказывает о методиках раз-

вития мозга — канала взаимодействия психики с внешним миром.

Советую почитать об этом и выполнять предлагаемые упражнения. Они совсем не трудные и наверняка доставят вам удовольствие. Каждое упражнение несет крупицу характерного для Ларсона благоговейного восхищения жизнью и уважения к необычайному потенциалу человека.

Введение

Исторически так сложилось, что медицинское сообщество считало невозможным совершенствование природных талантов и задатков человека. Согласно представлениям медиков, нам следует довольствоваться теми способностями, которые даны нам от рождения. Однако теперь мы уже не верим таким заявлениям.

Современные исследования доказали окончательно, что психику и мозг можно развивать.



Этот факт ежедневно подтверждает множество людей, которые постоянно совершенствуют свою психику и ее возможности с помощью лучших методов, известных современной психологии. Поэтому можно спокойно утверждать, что человек способен развить свой собственный мозг до любой желаемой степени.

Первое, что нужно сделать для развития мозга, — увеличить количество ваших синапсов, или нервных связей. Достигается это благодаря простой активизации деятельности тех или иных областей вашего мозга. Представьте, что мы разделили мозг на пять или шесть отделов и, скажем, дважды в день по полчаса сосредоточиваем внимание на этих отделах, дабы улучшить функционирование всего мозга. В последующие несколько недель мы обнаружим, что каждая часть мозга стала более активной, чем прежде, и заметим существенное развитие энергии и способностей своей психики.

Теперь стало общепризнанным, что всякий раз, когда мы концентрируем внимание на любой группе клеток тела или мозга, мы неизменно улучшаем функционирование и питание этих клеток, в результате чего они развиваются.

Эксперименты по концентрации внимания, которые будут описаны далее, доказывают, что сосредоточение внимания на любом участке человеческого организма приводит к увеличению кровообращения в нем. Всякий раз, когда мы активизируем кровоснабжение, мы поставляем в этот участок дополнительное питание и энергию. А обеспечивая различные отделы мозга дополнительным питанием и энергией благодаря концентрации внимания, мы даем мозгу основные

элементы, которые естественным образом используются для построения синапсов, а также способствуют увеличению эффективности нейронов, уже включенных в данную отдельную группу.

То же самое верно и в отношении опыта. Мы привыкли думать, что жизнь изнашивает человеческий организм, но верно как раз обратное: каждое событие наращивает силу психики и разума. И причина этого проста.

Все пережитое — любой новый опыт — приводит психику в новую область. Оно добавляет новое пространство к полю сознания.



Увеличивается соответственно и наша способность применять сознание. Когда сознание действует в ограниченной области, оно лимитировано; если эта область расширяется, сознание расширяется пропорционально. Чем больше область сознания, тем больше, величественнее и одареннее внутренний мир.

Каждый новый опыт, каждая новая область роста и каждая новая область умственной деятельности естественным образом увеличивают силу психики и сферу ее приложения. Таким образом, мы расширяем поле психического — одного из

наших главных объектов. Опыт всегда следует воспринимать подобным образом. Это побуждает психику расширяться и дальше всякий раз, когда мы проходим через какой-то новый опыт. В результате каждое событие будет расширять психику и наращивать поле сознания.

Говоря о создании синапсов, давайте рассмотрим несколько простых методов, которые зарекомендовали себя на практике. Правда, эти методы внедрены совсем недавно, и лишь немногие исследования продемонстрировали их эффективность. Однако мы собрали достаточно фактов, чтобы доказать абсолютную научность этого нового направления развития мозга. Следовательно, мы можем с полной убежденностью говорить о том, что мы сможем получить нужные результаты.

Первый принцип, который мы рассмотрим, — это концентрация внимания и его способность увеличивать потенциал, энергию и кровообращение в той части человеческого организма, на которой мы сосредоточены.

Эффект направленного внимания увидеть нетрудно. Сосредоточьте свое внимание на руке, и через несколько минут она станет теплой. Очень скоро вы заметите, что вены на тыльной стороне кисти начинают набухать, то есть кровообращение в этой области заметно увеличилось. Сконцентрируйте внимание на ногах, мыслен-

но увеличивая кровоток во всем теле. Скоро вы почувствуете пылающую теплоту по всей коже, а сами ноги станут очень теплыми. Этот метод оказался крайне эффективным для предотвращения простуды. Общеизвестно, что активизация кровообращения во всем теле открывает поры кожи, позволяя телу устранить вызванные холодом изменения в организме.

Многие болезни можно предотвратить или излечить таким же способом. Ведь, как известно, именно повышение циркуляции жизненной энергии позволяет вылечить болезнь или предотвратить любое недомогание, независимо от возникших обстоятельств.

Благодаря процессу концентрации мы можем увеличить кровообращение и циркуляцию энергии в любом месте тела, в том числе в любой группе клеток мозга.



Начните с сосредоточения внимания на различных частях вашего мозга. Старайтесь сосредоточиваться глубоко, пытайтесь проникнуться духом этой концентрации. Выражайте через свое сосредоточение очень сильное желание увеличить жизненную энергию и активность тех

групп клеток, на которых вы концентрируетесь. Один только этот метод, если его практиковать ежедневно, через год увеличит способности мозга практически любого человека с 50 до 300%.

Притом благодаря этому методу происходит не просто повышение активности мозга. Дело в том, что у большинства из нас есть таланты и способности, которые постоянно требуют выражения, но не могут найти его, поскольку мозг недостаточно развит. В этом состоянии пребывают множество людей. Они чувствуют внутри себя гения, но этот гений не может самовыразиться. Они беспокойны и честолюбивы, но не знают, что делать, ведь находящаяся внутри них сила сдерживается и не способна действовать. Дело в том, что синапсы мозга такого человека не «настроены» на его внутренние способности, и поэтому он ничего не достигает. Однако если он станет практиковать метод сосредоточения внимания в отношении своего мозга, то очень быстро разовьет и усовершенствует его настолько, что позволит проявиться, по крайней мере, части своих нераскрытых дарований.

И постепенно, по мере того, как он будет продолжать эту практику, все больше его внутренней гениальности будет находить выход, и однажды он превратится из человека с обычными способностями в необычайно одаренного.

В мире существуют тысячи людей, которые наделены исключительной внутренней гениальностью, но их мозг недостаточно развит, чтобы дать этим задаткам возможность проявиться и действовать. Если бы они изучили метод развития синапсов, описанный в этой книге, то стали бы очень талантливыми.

Нередко человек вплоть до 40, 50 или 60 лет остается довольно заурядной личностью, а затем внезапно у него проявляются какие-то необыкновенные способности. Это можно объяснить так. Замечательный внутренний дар, которым он наделен, проявляет свою активность, пытаясь самовыразиться и усовершенствовать мозг. Наконец мозг развивается настолько, что дарование проявляется и внешне. Но если мы не помогаем дремлющей внутри нас гениальности, может понадобиться полстолетия или больше, прежде чем мозг станет достаточно развитым и начнут проявляться наши таланты. Не стоит полагаться на этот медленный и окольный путь. Не надо ждать.

*Совершенствуйте свой мозг, чтобы
дать той гениальности, которая в вас
есть, возможность проявить себя уже
сегодня.*

