

THE KINSLOW SYSTEM

Счастье без усилий

Я воплотил
многие свои мечты.
Моя система поможет
воплотить ваши...

ФРЭНК КИНСЛОУ



Фрэнк Кинслоу

Счастье без усилий

«София Медиа»

2017

УДК 615.851
ББК 53.57

Кинслоу Ф.

Счастье без усилий / Ф. Кинслоу — «София Медиа», 2017

ISBN 978-5-906897-29-9

Большинство людей верило, что звезды – это души покойных и что Земля плоская... Но «большинство», как правило, ошибается. У этой книги две цели. Во-первых, доказать, что популярные мотивационные практики (Позитивное Мышление и Закон Притяжения) оторваны от реальности, нецелесообразны и могут быть психологически вредными. Во-вторых, познакомить вас с новым, научно обоснованным методом, который наполнит вас жизненной энергией, «взбодрит» отношения и укажет путь к счастливой жизни. Система Кинслоу научна. Что это значит? Что ее можно проверить экспериментально. Вы сможете определить ее эффективность, видя, как нормализуется давление, уровень сахара в крови, пульс и работа сердца. И еще одна хорошая новость: от вас не требуется сверхусилий! Именно так работает Система Кинслоу.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-906897-29-9

© Кинслоу Ф., 2017
© София Медиа, 2017

Содержание

Письмо от профессора Рэймонда Дж. Бессона	6
Глава 1	7
Глава 2	8
Глава 3	11
Глава 4	12
Глава 5	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Фрэнк Кинслоу

Счастье без усилий

Автор книги не дает врачебных рекомендаций и не предписывает использование приведенных здесь методик в качестве формы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без очного или заочного обращения к медицинскому работнику. Единственная цель автора – предоставление информации общего характера, способной оказать читателю помощь в его стремлении к эмоциональному и духовному благополучию. В случае использования читателем приведенной в этой книге информации в личных целях в рамках его конституционного права автор и издатель не несут какой-либо ответственности за действия читателя.

*Мартине Кинслоу
прекраснейшей душе, которая когда-либо спускалась на
зеленые поля этого мира. Спасибо за все, любимая.*

*Альфреду Шатцу
в благодарность за потрясающую способность доводить все до
совершенства. Я очень ценю нашу дружбу.*

*Дику Бисбингу
Несмотря на пятьдесят лет разлуки, мы остаемся лучшими
друзьями. Твой вклад как ученого в мою работу был бесценным.*

How to Be Happy Without Even Trying The Anti-Law of Attraction, Anti-Positive Thinking, Anti-Believe It and Achieve It System That Really Works

Copyright © 2017 by Frank J. Kinslow

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© ООО Книжное издательство «София», 2017

* * *

Письмо от профессора Рэймонда Дж. Бессона

Я много лет применял свои навыки и опыт ученого-физика для анализа последних научных исследований, связанных с традиционными восточными системами – такими как цигун, аюрведа, буддизм. Знакомясь с опубликованными в этой сфере работами, я открыл для себя несколько книг доктора Фрэнка Дж. Кинслоу о квантовом исцелении. Я сразу понял, что по воле случая столкнулся с одним из тех немногих людей, которые «создают этот мир». Будучи ученым, я объездил весь земной шар, работая и путешествуя, и мне посчастливилось встретить не более десяти столь исключительных людей...

Доктор Кинслоу обладает потрясающей интуицией и в то же время невероятно требователен к себе. За его чувством юмора скрывается безукоризненная честность исследователя. Я сразу почувствовал, что он явно превосходит почти всех остальных авторов, которые освещали эту тему. Предлагаемый им метод изложен очень просто, со скромностью, присущей только великим ученым: он понятен и хорошо подан. Я смог сразу же испытать на себе его невероятный потенциал. Я не знаю ни одного автора, который бы описывал явление чистого осознания и его мощь лучше, чем доктор Кинслоу. Думаю, что знаю главную причину: доктор Кинслоу, несомненно, очень глубоко осознаёт свою связь с другими существами на этой планете.

Кроме того, вместе с практическим применением своего метода он предлагает способы проверить эффективность процесса.

В заключение я хочу сказать, что знаю очень мало работ такого высокого уровня и со столь высоким потенциалом. Я должен добавить, что доктор Кинслоу сейчас прилагает огромные усилия для того, чтобы поделиться результатами своей работы с максимально возможным количеством людей. На мой взгляд, его учение полностью подтверждается последними научными открытиями. Достаточно обратиться к Вольфгангу Паули и Карлу Юнгу, чтобы найти подобный учению доктора Кинслоу пример пророческого диалога между чистой наукой, физикой и духовным целительством.

Вне всякого сомнения, работа доктора Кинслоу – важный этап человеческой эволюции.

Профессор Рэймонд Дж. Бессон, обладатель нескольких международных наград в области физики, в том числе серебряной медали Национального центра научных исследований Франции, государственной награды США за вклад в науку и оборону и премии имени У. Г. Кейди. Он владеет 16 международными патентами и автор более 120 научных статей и докладов

Глава 1

По природе своей все мы счастливы

На пути от жизни в пещерах через мрачное средневековье к свету эпохи прогресса мы были вынуждены отбросить некоторые неуместные, а порой и вредные представления – например, о том, что звезды – это души покойных членов клана, мир плоский, кровопускание высвобождает демонов, а лоботомия лечит психические болезни. Сейчас мы склонны считать себя особенными. Мы ощущаем, что преодолели невежество прошлого и эволюционировали в рациональных и логичных творцов более счастливой и здоровой жизни. В конце концов нашей главной опорой стала наука и технологии. По правде говоря, мы даже немного пресытились чудесами, которые почти ежедневно падают к нашим ногам. Но средневековье в некотором роде все еще с нами. В этом мире света остались тени.

Создавая эту книгу, я ставил перед собой две цели. Во-первых, проанализировать практику мотивационных техник, таких как позитивное мышление и Закон Притяжения, в свете новых научных исследований, повседневного опыта и здравого смысла. Рассмотрев эти мотивационные техники, вы поймете, что они оторваны от реальности, нецелесообразны и могут быть психологически вредными. Затем я хочу познакомить вас с простым научно обоснованным процессом, который – даже если вы в него не поверите – наполнит вас жизненной энергией, запустит процесс исцеления вашего тела и ума, взбодрит ваши отношения, улучшит работоспособность и наставит на путь к счастливой и продуктивной жизни.

Вы испытаете озарение, которое распахнет перед вами дверь к более счастливой и полноценной жизни.

Итак, всего в одном абзаце я сделал два смелых заявления, которые могут показаться возмутительными. Именно поэтому вам не будет скучно читать эту книгу. Думаю, что она вас поразит. Я могу гарантировать, что вы испытаете озарение, которое распахнет перед вами дверь к более счастливой и полноценной жизни. То, что очень многие люди считали наукой, вскоре окажется лишь шарлатанством. С помощью новейших исследований мы рассмотрим эти коллективные практики и увидим, что это бессвязное нагромождение причудливых выдумок и порождений малосведущего ума. Иными словами, все это не работает! Затем я покажу реальную и достижимую модель счастья. И наконец, мы обратимся к потрясающей, новой научной системе, которая покажет, что счастье не только возможно – мы способны ощущать его в любой момент, по желанию.

Глава 2

Как все начиналось

Когда мне было десять лет, я жил с семьей в Японии. Тогда только что закончилась Вторая мировая война. Отец, сержант морской пехоты, считал, что наша семья должна погрузиться в богатую японскую культуру, чтобы изучить и усвоить ее многочисленные преимущества. Неподалеку от нашего дома в Йокогаме находилось местное *додзё*, где занимались дзюдо. Кратко переговорив с *сэнсэем*, отец оставил меня там на мой первый из многих уроков дзюдо и жизненной мудрости.

В те времена дзюдо в Японии было не только спортом, но и мировоззрением. Каждый вечер после ужина, семь дней в неделю, я пробирался по извилистым улочкам сквозь толпу, проскальзывал за дверцу из дерева и бумаги, кланялся и занимал свое место на соломенных татами среди учеников-японцев. Я, американец, был выше и сильнее своих японских ровесников и пользовался своей силой и ростом, чтобы побеждать их. Увеличивалась моя уверенность, а с ней и эго. Сэнсэй мягко напоминал, что техника важнее силы – как учит «путь дзюдо», – но я на каждом занятии по-прежнему лез напролом, побеждая даже мальчиков, которые были на несколько лет старше.

Однажды я, чересчур много возомнивший о себе, пришел в додзё и увидел новичка. Он был низеньким, по грудь мне. Помню, когда сэнсэй поставил нас в паре для *рандори* (свободного спарринга в дзюдо), я вообразил, что одним традиционным японским броском *томоэ-наги* вышвырну этого мальчонку во двор сквозь бумажную стенку.

Что ж, как говаривал Роберт Бернс, самые лучшие расчеты живых существ, будь то полевые мыши или люди (а в данном случае десятилетний мальчик), часто оказываются неверными. Тот пятиминутный спарринг-рандори, казалось, длился несколько часов. Малыш невозмутимо и хладнокровно перелетал, перетекал с места на место, выполнял обходы и обманные маневры, легкий как ветер, швыряя меня из угла в угол татами. Сначала я рассердился. Чем больше я старался навязать ему свою силу и волю, тем чаще оказывался на спине. Раздражение сменилось стыдом, а потом я пришел в ярость. Малыш не обращал ни малейшего внимания на мои эмоции, продолжая легко и свободно одерживать надо мной верх. Наконец – к моему облегчению – тренировочный поединок закончился.

На следующий вечер я не хотел идти в додзё. Мой отец даже слушать ничего не стал, поэтому в конце концов мне пришлось сесть рядом с другими учениками. Малыш, от которого я получил такую встряску накануне, в тот раз не пришел. Он вообще с тех пор не появлялся. Я уверен, что сэнсэй пригласил его из другого додзё, чтобы обуздать мое раздувшееся эго.

Негативные эмоции схлынули, как вода из разбитого сосуда.

Тем не менее во мне бушевали эмоции. Я чувствовал унижение, раздражение, злость и стыд и едва сдерживал слезы. А затем произошло чудо. Сэнсэй научил нас системе «вода в животе». Суть заключалась в том, чтобы использовать ум для увеличения физических сил. Сразу после этой практики негативные эмоции схлынули, как вода из разбитого сосуда. Обретение мира стало первым этапом. Затем сэнсэй научил нас, как направить эту энергию на укрепление мышц и решимости. Я был в восторге! Не пришлось делать никаких сознательных усилий для подавления негативных эмоций – они просто ушли, уступив место оживлению и подъему, которые наполнили мое тело. Эго? Эго нигде не было.

Я вспоминаю тот опыт как поворотный момент. Тогда я понял, что в жизни есть нечто большее, чем то, чему меня могут научить преподаватели, родные или даже товарищи. То был урок контроля – отпуская то, что должно быть, я принимал то, что есть. Знаю, вам это может показаться банальным или туманным. По правде говоря, расхожий совет «живи сейчас» зву-

чит так часто, что я даже скучал бы по нему, если бы вдруг перестал его слышать. Однако это не весь урок, а всего лишь начало. То, чем я хочу с вами поделиться, намного проще и многограннее.

Мое отрочество – если можно применить такое понятие – было обычным. Я ходил в школу, занимался спортом, изоощрялся, испытывая терпение родителей, и очень много гулял с друзьями. Но меня всегда интересовало все таинственное. В конце 1950-х – начале 1960-х я читал книги об НЛО, учился гипнотизировать друзей, страстно любил идеи Эйнштейна об относительности и занимался малопонятными йогическими практиками. Я всегда сравнивал свои ощущения с тем просветлением, которое пережил в маленьком додзё в далекой стране, где-то на дальнем берегу моего сознания.

Следующие четыре десятка лет я по-прежнему жил в двух мирах. Я начал обучать глухих, а затем стал хиропрактиком. Женился и создал семью. Кроме того, я практиковал и преподавал медитацию и часто уединялся для безмолвных медитаций надолго – иногда на целые месяцы. Я изучал восточную философию и практики и в то же время погружался в загадочные глубины современной физики.

Здесь я прервусь, чтобы сказать следующее: несмотря на предыдущие несколько абзацев, книга не обо мне. Я рассказываю свою историю лишь для того, чтобы создать у вас представление о том, как я совершил это удивительное открытие, позволяющее обрести счастье без малейших усилий, и как обучал этому десятки тысяч людей по всей планете. Поэтому, с вашего разрешения, я расскажу еще буквально чуть-чуть. На шестьдесят первом году жизни, несмотря на десятилетия учебы и практики, я лишился работы и оказался полным банкротом с расшатанным здоровьем. Я очень долго прилагал огромные усилия, чтобы поймать нечто неуловимое, именуемое просветлением. Много раз я прикасался к нему лишь затем, чтобы ощутить, как оно ускользает сквозь пальцы. И вот я дошел до того этапа, когда позади оставалось больше лет, чем впереди. Я сидел на диване – больной, разоренный и нетрудоспособный.

На том диване я просидел три дня. А почему бы и нет? У меня не было ни идей, ни денег на их воплощение. И когда я сидел там, в голову мне пришло лишь одно: выбросить из жизни вещи, которые не работают. Через три дня ментальной расчистки завалов я пришел к выводу, что выбросить нужно все – я не нашел ничего полезного, что мог бы оставить. Представьте себе, что я ощутил... Оказалось, что ни одно действие за всю мою жизнь не избавило меня от беспокойства и не освободило от тревоги. Я пребывал в неопределенности.

И тогда я начал ощущать едва различимый импульс. Ощущение было приятным, но неясным и бесформенным. Я замер, наблюдая и ожидая. Ощущение стало сильнее, теперь я чувствовал себя лучше – и не просто лучше, а очень хорошо. Поэтому я по-прежнему наблюдал и ждал. Я почувствовал себя просто прекрасно. Не покидавшие меня негативные чувства исчезли.

На их место пришло глубокое ощущение покоя и ясности. В этом состоянии отсутствовало действие и усилие. Я чувствовал себя просто потрясающе! Я уже ощущал это состояние мельком много лет назад в додзё в Йокогаме – и вот оно вернулось, яркое и живое, как солнце. В тот момент я еще не знал, что открыл состояние глубокого омоложения тела и сознания и более того – обновления самой жизни. А главное – вместе с тем осознанием пришла программа обучения этому других. Позже я начал называть это глубинное переживание *Эйфо-чувством*.

Не покидавшие меня негативные чувства исчезли.

После того краткого озарения я перестал чувствовать себя больным неудачником. Мне стало лучше, чем когда-либо. Я написал свою первую книгу, стал автором международных бестселлеров, начал проводить семинары по всему миру. У меня было девяносто две тысячи долларов долга – и меньше чем за год я стал миллионером. И я это говорю не ради того, чтобы похвастаться деньгами, дело вовсе не в этом – я лишь хочу объяснить, что этот процесс намного

важнее, чем просто исцеление тела или зарабатывание денег. Этот процесс, который я начал называть *Системой Кинслоу*, не только восстанавливает нас физически и психологически, но и налаживает наши отношения с семьей и друзьями и побуждает заново открыть то, что мы любим делать, – призвание, если хотите. Это самое чудодейственное из реально существующих средств для обретения здоровья и счастья. Даже сам я был поражен тем, насколько эффективен этот, скажем так, универсальный метод.

Глава 3

У вас уже есть все необходимое

Система Кинслоу научна.

Сейчас я скажу нечто потрясающее: *Система Кинслоу* научна. Что я подразумеваю под этими словами? Вы можете на нее положиться. Ее можно проверить путем воспроизведения. И вы можете определить ее эффективность, видя, как нормализуется давление, уровень сахара в крови, пульс и работа сердца, как снижается стресс и углубляется расслабление, как устанавливается психологическое равновесие и вы становитесь более удовлетворены своей семьей, отношениями с друзьями и делом вашей жизни. А вот еще одна хорошая новость: вам не придется ничего изучать. Если вы читаете эти слова, то у вас уже есть все необходимое, чтобы ощутить *Эйфо-чувство*. Почему не придется ничему учиться? Потому что вы уже умеете видеть, слышать и обонять, правда? Именно так работает *Система Кинслоу*: она опирается на автоматическое, не требующее усилий использование ваших органов чувств. Вам достаточно посмотреть в правильном направлении – и все получится.

Вот что ожидает вас на страницах этой книги. Кажется, ничего сложного, правда? Могу заверить, что *Система Кинслоу* проста как для понимания, так и для практики. Изучив ее, вы скажете себе: «Это же так просто! Почему мне самому это не пришло в голову?» И вы освоите этот глубочайший процесс так, словно сами его создали. Вы начнете его применять, обогащая все сферы своей жизни, и никогда не будете оглядываться назад.

Глава 4

Почему от закона притяжения становится лишь хуже

Давайте немного развлечемся. Я уверен, что эта тема вызовет у вас большой интерес. По правде говоря, думаю, что слово «интерес» слишком бледно для того открытия, которое нам предстоит совершить. Когда я рассказываю об этой теме, она неизменно вызывает сильное недоверие – вне зависимости от страны. Мне особенно нравится наблюдать за мимикой слушателей. Сначала они не согласны, затем, следя за логикой изложения и сравнивая ее с собственным опытом, они начинают верить в невероятное. И что же они в итоге осознают? Они приходят к пониманию того, что Закон Притяжения, традиционная работа с намерением, позитивное мышление, аффирмации, «верь и достигай» и мотивационные практики в целом – все это не работает! А Закон Притяжения не просто не работает – его вообще не существует.

Несмотря на манящие обещания успеха и прекрасного здоровья, мотивационные техники постиг полный провал.

Наблюдать за такими изменениями очень приятно, и в то же время сердцем я сочувствую людям, которые отдали столько любви и веры этим представлениям. «Но о позитивном мышлении и Законе Притяжения говорят уже очень долго, и многим людям они помогли обрести успех», – скажете вы. Мотивационные практики действительно известны много десятков лет, и это лишь подчеркивает, что неэффективная система укоренилась на плодородной почве. Оказывается, что эффективность таких техник – миф. Интереснее то, что эти вредоносные техники пропагандируются благонамеренными людьми, которые обманываются, веря в их полезность. Несмотря на манящие обещания успеха и прекрасного здоровья, мотивационные техники постиг полный провал. Мы подробнее поговорим об этом позже.

Что ж, готовы ли вы узнать, каким образом я обосную столь смелые и необычные заявления? В конце концов, мои слова противоречат устоявшемуся опыту и так называемой научной реальности, которую поддерживают сторонники эзотерики по всему миру. Разве могут мои слова быть правдой? Оставайтесь со мной, и я шаг за шагом раскрою перед вами абсурдность Закона Притяжения и подобных точно так же бессильных практик традиционной работы с намерением, позитивного мышления, аффирмаций, принципу «верь – и добьешься», а также всего мотивационного движения. Вы готовы?

Думаю, прежде всего вы хотите понять, какую пользу вам принесет это новое знание. Я вовсе не свожу счеты с мотивационным движением. Нет. Просто существует правда. Если, обдумав мои слова об антинаучности и бездоказательности мотивационных практик, вы решите их поддерживать, то сможете это делать с позиции знания, а не ослепления. Если вам известна лишь одна точка зрения, вы легко можете стать жертвой манипуляций и заблуждений, как многие ваши предшественники. Говорят, что знание – сила. Неосведомленность может стоить вам слишком дорого.

Сила этого знания освобождает от раздражения, неудач и даже психологических травм. Да, именно так. Новые исследования показали, что позитивное мышление и Закон Притяжения во многих случаях вредят психологическому здоровью. Если вы особенно подвержены отрицательным последствиям позитивного мышления, то я позже покажу вам научную технику, дающую противоположный эффект. Она проста в применении, действует немедленно, улучшает здоровье и благосостояние и делает нас счастливее. Как видите, вы ничего не теряете, зато многое можете приобрести. Начнем?

Глава 5

Что такое закон притяжения?

У многих сторонников Закона Притяжения и позитивного мышления слишком упрощенный и даже наивный подход к жизни. Вы замечали? При описании этих методов используются туманные обобщения, и вам может показаться, что для здоровья и счастья достаточно «включить» Закон Притяжения, запастись правильным намерением и начать мыслить позитивно. И тогда все необходимое притянется к вам, как будто у вас волшебный магнит, привлекающий материальное благосостояние. Эти люди убеждены, что их идея опирается на твердый фундамент законов физики. Они фактически говорят, что по Закону Притяжения наши мысли могут контролировать материальный мир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.