



You Are the  
Placebo: Making  
Your Mind  
Matter  
Joe Dispenza

# Сам себе плацебо

Как использовать силу  
подсознания для здоровья  
и процветания

Джо Диспенза

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Сам себе  
плацебо. Как использовать силу  
подсознания для здоровья и  
процветания. Джо Диспенза**

«Смарт Ридинг»

2021

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. Джо Диспенза / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания» Джо Диспензы. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Что определяет нашу жизнь? Наше прошлое и наши привычки. Каждый день мы встаем с одной и той же кровати, пьем кофе из одной и той же посуды, чистим зубы, отправляемся одной и той же дорогой на работу, месяцами и годами прокручиваем в голове одни и те же ситуации из прошлого. Прошлый опыт – вот что определяет нашу сегодняшнюю и завтрашнюю жизнь. Как вырваться из этого порочного круга, создать новый, интересный мир вокруг, стать здоровым, счастливым? Для этого нужно лишь одно: создать эту реальность мысленно и, поверив в нее, пережить эмоционально. Сформировав свое новое «я», вы измените мир вокруг себя: избавитесь от тяжелого недуга, обретете радость жизни здесь и сейчас, откроете себя настоящего.

## Содержание

Сначала была авария	6
Мысль материальна, или Как превратить разум в материю	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Ключевые идеи книги: Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. Джо Диспенза**

**Оригинальное название:**

You Are the Placebo: Making Your Mind Matter

**Автор:**

Joe Dispenza

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Сначала была авария

В 23 года Джо Диспенза, только занявшийся на тот момент мануальной терапией, попал в аварию. На скорости почти 90 км/час его сбил внедорожник. Итог аварии – компрессионные переломы девяти позвонков. Вердикт хирурга-ортопеда был неутешительным: требовалась операция, при отказе от которой неизбежен паралич. И никаких гарантий, что даже после операции Диспенза не останется инвалидом. И «самоуверенный юнец» сделал свой выбор: он отказался от операции в пользу ежедневных упражнений по визуализации здорового позвоночника. Поначалу было непросто сохранять концентрацию: Диспенза то и дело соскальзывал в мысли, а что, если не получится и остаток жизни он будет вынужден провести в инвалидной коляске...

*Джо Диспенза: «Через шесть недель битвы с самим собой я научился выполнять практику внутреннего восстановления без необходимости останавливаться и начинать сначала. Это было как хороший удар по теннисному мячу. В этом было что-то правильное. Я чувствовал себя наполненным, удовлетворенным, цельным».*

Восстановление позвоночника стало даваться легче. Так Диспенза на собственном опыте приобщился к одному из принципов квантовой физики: разум и материя нераздельны, сознательное и бессознательное есть то, что управляет нашей судьбой. Через девять с половиной недель после аварии он встал на ноги, полностью выздоровев.

С тех пор прошло без малого 40 лет. И все это время Джо Диспенза посвятил дальнейшему изучению работы мозга, перепрограммированию этой работы, взаимосвязи ума и тела и идеи превосходства духа над материей. Благодаря медитации, методика которой приведена в саммари, можно излечить многие недуги и построить свою жизнь ровно так, как хочется.

## Мысль материальна, или Как превратить разум в материю

Отчего происходят самопроизвольные ремиссии, когда люди вылечиваются, не принимая лекарств? *Почему люди выздоравливают, принимая пустую пилюлю или получая инъекцию физраствора? Потому что они верят.* Верят во что-то внешнее. А что, если верить не во внешнее, а во внутреннее? В то, что внутри тебя самого. Ведь человек может изменить состояние своего бытия сам, не прибегая к внешнему: нужно лишь убедить его, что он сам себе и есть плацебо!

### Три истории о вере – в хорошее и плохое

**История 1. О том, как Сэм умер от рака, но не от рака.** Сэм Лонд был счастлив с женой, пока она не погибла. Вскоре после ее смерти Сэму диагностировали рак желудка. Он женился во второй раз. Лонда успешно прооперировали, но вскоре диагностировали рак печени. На вопрос врача «Чем я могу вам помочь?» умирающий Лонд ответил, что хотел бы встретить Рождество дома. Так и случилось. Но через неделю после Рождества супруга вновь привезла его в больницу, где он вскоре скончался. Вскрытие показало небольшую опухоль в печени и маленькое пятнышко пневмонии в легких. Ни то ни другое не могло стать причиной смерти. Лонда убили собственные мысли и окружение: все вокруг, как и он сам, были уверены, что он умирает. И он умер.

**История 2. О том, что ожидание выздоровления – уже выздоровление.** В 1996 году в США были опубликованы результаты эксперимента, в ходе которого пятерым из десяти пациентов, страдавшим остеоартритом колена, была сделана операция, а еще пятерым – нет. Последние об этом не знали, им дали наркоз, сделали разрезы и зашили их. И что же в итоге? Результаты были практически одинаковыми в обеих группах. Все пациенты сообщили о повышении подвижности суставов. И если одним помогла вера в излечение и сама операция, то другим – исключительно вера.

**История 3. О ядовитых змеях и стрихнине.** Для демонстрации силы веры проповедники (и часто прихожане) церквей в регионе Аппалачей (штаты Теннесси, Джорджия, Алабама, Кентукки и Западная Вирджиния, США) используют ядовитых змей. Ритуал начинается с музыки. Атмосфера накаляется, все танцуют и молятся. Проповедник достает из ящика ядовитую змею – обычно это гремучая змея или щитомордник. Потом еще одну и еще... Нередко к нему присоединяются и присутствующие. Змей держат голыми руками, танцуют с ними. Все это время на кафедре стоит стакан с ядом (как правило, разбавленный стрихнин) – подойти и выпить его может каждый.

*Джо Диспенза: «Люди настолько меняют силой мысли свои тела, что становятся неуязвимыми для опасностей».*

Справедливости ради отметим, что змеи, бывает, кусают змеедержателей (serpent handlers). За медицинской помощью пострадавшие обращаются нечасто, предпочитая противоядию молитву. Часть таких случаев завершается трагически.

### Как происходит трансформация?

**Плацебо (от латинского «угожу»).** Понятие «плацебо» появилось во времена Второй мировой войны, когда хирург Генри Бичер был вынужден провести операцию, не имея морфия.

Вместо обезболивающего солдату сделали укол физраствора. После войны Бичер приступил к изучению эффекта плацебо.

Годы спустя были проведены исследования, которые показали: плацебо действительно запускает в организме механизм выработки эндорфинов (естественные анальгетики). Таким образом, меняя сознание (мысль), мы меняем и тело. *Под воздействием тех или иных мыслей наш организм вырабатывает те или иные вещества. Они способны исцелять и защищать от боли (или провоцировать ее), приводить к крепкому, глубокому сну (или бессоннице), доставлять радость и удовольствие (или горечь и боль).* То есть нашу реальность определяют наши мысли и настроение.

Одним из поворотных моментов в изучении плацебо стало исследование Теда Капчука (Гарвард, 2010), показавшее, что плацебо работает, даже если участники эксперимента знают, что принимают пустышку.

*Группа из 40 пациентов с синдромом раздраженной толстой кишки получила баночки с надписью «плацебо», столько же пациентов не получили ничего (контрольная группа). Через три недели эксперимента принимавшие плацебо показали вдвое большее облегчение симптомов, чем контрольная группа.*

**Ноцебо** (от латинского «поврежу») – явление, противоположное плацебо. Ведь верить можно не только в хорошее, но и в плохое. Феномен, когда человек внезапно заболевает и/или умирает, узнав о проклятиях знахаря или колдуна вуду и поверив в их силу, называется ноцебо. Вуду – это, конечно, самый яркий пример, не так уж часто встречающийся в жизни. Куда чаще мы страдаем, например, от побочных эффектов при приеме лекарственных препаратов, предварительно прочитав инструкцию. Это тоже ноцебо.

*Как и плацебо, ноцебо стало предметом многих исследований. Так, в 1960-х годах было проведено исследование в группе пациентов, страдающих бронхиальной астмой. 40 пациентов получили ингаляторы с водяным паром, при этом им сказали, что в ингаляторах – раздражающее вещество. В итоге почти половина из группы пережила спазмы дыхательных путей и еще почти треть – острые приступы. После этого пациенты получили новые ингаляторы с тем же паром, но им сказали, что внутри – лекарственный препарат для облегчения симптомов. У всех участников эксперимента проходимость дыхательных путей восстановилась. На что все они реагировали на самом деле? На водяной пар, поступающий в их легкие? Нет. Они реагировали на собственную мысль: они «знали», чем дышат.*

Все это свидетельствует об одном: перемены в нашей жизни и теле начинаются с перемен в голове, с изменения мыслей.

**Мысль трансформирует реальность благодаря работе передней части головного мозга. Весь процесс можно разбить на три этапа: обусловливание, ожидание и смысл.**

**Обусловливание** (условный рефлекс) формируется, когда мы связываем опыт с определенными ощущениями (выпил обезболивающее – прошла головная боль). Обезболивающее выступает в качестве стимула, который приводит к той или иной реакции. Если сочетать естественный стимул с условным и делать это постоянно, то со временем первый (в нашем случае обезболивающее) можно заменять вторым (плацебо). Реакция организма будет той же.

**Ожидание** возникает, когда мы начинаем думать о другом исходе. Например, страдающий от хронического заболевания пациент слышит от врача хорошие отзывы о некоем препарате. В его мозге возникает связь между этим препаратом и иной, новой для него реальностью, в которой он живет без боли.



**Смысл.** Действие, наполненное осознанным смыслом и, следовательно, энергией, скорее приведет к ожидаемому результату. Ведь одно дело – махать шваброй (например), а другое – заниматься этим, думая о том, что ты тренируешь мышцы и сжигаешь калории. Чем больше смысла и веры, тем лучше результат.

Ежедневно нас посещает 60–70 тысяч мыслей, большинство из них – те же, что были вчера и позавчера.

*Джо Диспенза: «Если вам кажется, что большую часть жизни мы проживаем на автопилоте, это на самом деле так. Стереотипные мысли заставляют нас делать стереотипный выбор. А такой выбор приводит к совершению тех же самых поступков. Эти неизменные поступки приводят к тому же самому опыту и эмоциям».*

**Поэтому мы проживаем дни, так похожие один на другой: наше прошлое становится нашим будущим. Чтобы порвать порочный круг, достаточно одного: обращать внимание на мысли и менять их.**

*Джо Диспенза: «Следует понять те бессознательные поступки, которые ты предпочитаешь совершать и которые приводят к одним и тем же последствиям в опыте, а затем научиться делать новый выбор, совершать иные действия и получать иной опыт».*

## **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.