



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**

**Ключевые идеи книги: Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. Джо Диспенза**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65997525](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65997525)*

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

**Аннотация**

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	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**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 нераздель-

ны, 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, танцуя 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, поступавший 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.