



# СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ,

ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ  
ЗА 4 НЕДЕЛИ

ТАЙНЫ НАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ



CrossReads: Тайны нашего подсознания

Коллектив авторов

**Саммари книги «Сила  
подсознания, или Как  
изменить жизнь за 4 недели»**

«CrossReads»

2021

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2021 — (CrossReads: Тайны нашего подсознания)

ISBN 978-5-04-157718-6

Уникальное издание Джо Диспензы — в формате CrossReads! CrossReads — это емкие обзоры и саммари, которые помогут познакомиться с содержанием бестселлеров, сэкономить время и определиться с планами на чтение.

Узнайте, почему книга доктора Диспензы так популярна во всем мире и сделайте первый шаг в понимании работы подсознания. Вы сможете применить практические советы автора и определиться, готовы ли к переменам в жизни. Мы собрали для вас ключевые идеи издания, чтобы вы успевали больше и выбирали лучшее.

ISBN 978-5-04-157718-6

© Коллектив авторов, 2021

© CrossReads, 2021

## Содержание

Каждый обладает силой творца	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Саммари книги «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели»**

## **Каждый обладает силой творца**

Джо Диспенза приобрел известность после выхода фильма «Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и Вселенной?!» и выпуска первой книги «Развивайте свой мозг». Книга «Сила подсознания» задумана автором как дополнение к ней. Джо является доктором и владельцем клиники хиропрактики. Он придумал технику личностной трансформации на основе медитативных практик. Участниками семинаров Джо по личностной трансформации стали тысячи людей с различными проблемами, которые, благодаря программе, вернули контроль над собственной жизнью. На страницах книги раскрываются истории некоторых из них. Но об одной, самой главной истории, Джо умалчивает. Автора книги сбила машина. Врачи предложили ему установить имплант, который скреплял бы позвонки, но мог привести к пожизненным сильным болям. Джо решил бросить вызов традиционной медицине, и всего за 9 месяцев с помощью постоянных медитативных практик ему удалось встать на ноги. Этот опыт подтолкнул его к изучению алгоритма личностной трансформации и связи мышления и реальности.

Все мысли откладывают отпечаток на поверхности мозга. Удивительно, но это факт. В книге вы найдете описание множества экспериментов, подтверждающих этот тезис. В процессе мышления в организме происходят самые настоящие физические изменения. Протекают химические реакции, расходуется энергия и совершается работа. Каждая мысль – это электрический сигнал, который, как гоночный болид по трассе, проходит через сеть нейронов в мозгу. Каждый круг либо повышает устойчивость нейронных связей, либо ослабляет, либо создаёт новые. Иными словами, безобидных мыслей не существует.

Путь к трансформации начинается с осознания себя в роли творца своей реальности. Прошлые решения сформировали ту личность, которой вы являетесь сегодня. Будущие решения – это ваши инструменты трансформации. Вдумайтесь в это, вы были творцом своей жизни всё это время, но значительная часть ваших решений принималась недостаточно осознанно. Вы не обладали полными знаниями о влиянии тех или иных решений на здоровье мозга. Именно эта идея скрывается за ёмким названием книги «Сила подсознания». Техники, изложенные в книге, помогут удалить психологические программы и блоки, негативно влияющие на ваш мозг, личность и, как следствие, ваше окружение и вашу жизнь.

## **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.