

**Практики, меняющие жизнь**

# Метод Джозефа МЭРФИ

**РЕШЕНИЕ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ  
В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ**



**Александр Бронштейн**

Практики, меняющие жизнь

Александр Бронштейн

**Метод Джозефа Мэрфи.  
Решение любой проблемы  
в кратчайшие сроки**

«Издательство АСТ»

2013

## **Бронштейн А.**

Метод Джозефа Мэрфи. Решение любой проблемы в кратчайшие сроки / А. Бронштейн — «Издательство АСТ», 2013 — (Практики, меняющие жизнь)

Эта небольшая книга обладает колоссальными возможностями – за считанные мгновения вы можете получить ответ на любой вопрос и совет в самой трудной ситуации, совет от самого Джозефа Мэрфи! А точнее – от вашего подсознания, которое получает ответы от самой Вселенной! В книге даны проверенные психологические практики и мудрые советы, которые помогут вам быстро овладеть простыми техниками, дающими здоровье, успех, счастье.

© Бронштейн А., 2013

© Издательство АСТ, 2013

## Содержание

Предисловие	5
Как пользоваться этой книгой	7
Аффирмация	8
Суть метода	9
Абсолютный метод	10
Суть метода	11
На практике	12
Агрессия	13
На практике	14
Благодеяние	15
Бог	16
Боль	17
Болезнь	18
Благодарность	19
Бодуэна техника	20
Суть метода	21
На практике	22
Брак	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Александр Бронштейн**

## **Метод Джозефа Мэрфи. Решение любой проблемы в кратчайшие сроки**

### **Предисловие**

Труды Джозефа Мэрфи перевернули жизни многих тысяч людей во всех странах мира. И это не удивительно – всей своей жизнью Мэрфи доказал действенность тех методик и техник, о которых рассказывал людям.

Более пятидесяти лет он вел научную деятельность, преподавал и читал лекции. Он издал более 30 книг, в которых призывал каждого человека довериться своему подсознанию и Высшим силам, и взять ответственность за качество собственной жизни в свои руки, как это смог сделать он сам.

Помимо того, что он был успешен и богат, Мэрфи смог излечиться от страшного недуга – саркомы.

В своих лекциях и книгах Дж. Мэрфи рассказывал о простых техниках, которые могут изменить жизнь человека, сделав его более здоровым, успешным и счастливым.

«В каждом человеке сосредоточена безграничная сила, способная преобразить жизнь и сделать ее такой, о какой раньше было можно только мечтать. Эта сила есть и у вас, необходимо только научиться использовать ее во благо!» В этом убедился автор этой книги, который долгое время работал по системе Мэрфи.

Суть системы Мэрфи заключается в том, что мысль, которую не «отторгло», а «усвоило» подсознание – материализуется! Важно лишь найти пути, которые обеспечат «закладку» этой мысли в подсознание, и «принятие» подсознанием этой мысли. И тогда возможно невероятное! Те, кто не знаком с системой, назовут изменения к лучшему чудом, везением. А на самом деле это просто работа подсознания с нашими мыслями.

Автор этой книги работал с постулатами Мэрфи долго, придумывал новые методы их практического освоения, вел конспекты. Эта книга – также своеобразный рабочий конспект. В ней помимо описания взглядов Мэрфи даны методы, позволяющие быстрее и эффективней реализовать теоретические выкладки великого учителя.

Опубликовать свои «рабочие» заметки автора подтолкнули обращения его клиентов, на протяжении нескольких лет успешно применявших систему Джозефа Мэрфи в своей жизни. Многие из них выражали желание иметь всегда под рукой своеобразный «карманный справочник», содержащий в себе основные положения методики, изложенные емко и сжато. Кто-то сетовал, что при необходимости освежить в памяти какие-либо постулаты Мэрфи ему приходится долго листать объемные книги автора, кто-то мечтал о собрании советов гуру на все случаи жизни, а кому-то хотелось иметь всегда под рукой сборник аффирмаций и замечаний автора системы.

Получившаяся книга оказалась способна удовлетворить все запросы сразу – в ней собраны все ключевые понятия, используемые в системе Мэрфи, проиллюстрированные цитатами из его знаменитых книг и снабженные комментариями и советами практикующего психолога. А примеры аффирмаций, предлагаемые автором, пригодятся читателю в любой ситуации.

По своей форме книга проста и легка в чтении. Но за этой легкостью скрывается серьезная работа автора, приложившего немало труда, чтобы облегчить другим усвоение знания, которое открыл перед человечеством Джозеф Мэрфи.

Для более полного освоения темы автор рекомендует ознакомиться с его книгой «Откройте силу своего подсознания – обретите путь к богатству и успеху! Тренинг по системе Джозефа Мэрфи». Однако тем, кто лишен этой возможности, вполне можно пользоваться данной книгой, чтобы изменить свою жизнь к лучшему!

## Как пользоваться этой книгой

Эта книга дает возможность буквально в течение нескольких минут испытать на себе методы работы с подсознанием и быстро получить удивительные результаты.

- Вы можете ознакомиться с основными постулатами, которые проповедовал Джозеф Мэрфи, сразу же опробовать применить их на практике и понять – насколько легкий, но эффективный инструмент предлагается вам для того, чтобы улучшить свою жизнь.

- Вы можете использовать ее для того, чтобы освежить свои знания, если вы уже знакомы с трудами Джозефа Мэрфи. Для этого достаточно открыть справочник на нужной вам странице, пользуясь алфавитным указателем.

- Чувствуя необходимость поддержки перед любым значимым для вас делом, вы можете открыть справочник и найти конкретный рецепт, аффирмацию, технику, которые обязательно помогут вам или подтолкнут к верному решению.

Есть еще один способ использования этой чудесной книги, который применяют многие знакомые автора книги, – возможность получить моментальный ответ от Вселенной, просто открыв справочник наугад. Прочтите слова Джозефа Мэрфи и практический совет, приведенный на открывшейся перед вами странице, и вы поймете, что тормозит ваше продвижение вперед, чего вам не хватает для осуществления своей мечты, и какие действия помогут приблизить получение желаемого.

**Совпадений не бывает: прочитав эту книгу, вы поймете, что надо всего лишь быть готовым воспользоваться силой и мудрость собственного подсознания, и мир откроет вам все тайны.**

Сформулируйте мысленно свой вопрос или проблему, возьмите книгу в руки, подержите ее немного между ладонями, успокаивая разум и готовясь к восприятию всего нового, затем откройте наугад. Внимательно прочтите и используйте полученные знания прямо сейчас.

Будьте открыты миру и новым знаниям, и ваша жизнь изменится к лучшему, а справочник поможет вам на пути к благоденствию!

## Аффирмация

Аффирмация – утверждение желаемого как уже свершившегося и истинного факта.

*История из жизни Дж. Мэрфи*

Один мой знакомый психолог сообщил мне, что заболел – его легкое поражено инфекцией... По вечерам перед сном мой знакомый настойчиво повторял настрой-аффирмацию: «Каждая клетка, нерв, ткань и мышца моих легких сейчас обретают здоровье и целостность и совершенство...»... Через месяц больной полностью излечился, и последующий рентген подтвердил это: в легком не осталось и следа болезни.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*



## Суть метода

Вы формулируете желание, используя позитивные формации («Я здоров!», «Я богат!»).

Основные шаги формулирования аффирмации:

1. Сформулируйте свое желание.
2. Расслабьтесь.
3. Представьте, что желание исполнилось. Выразите результат в краткой, емкой фразе.

Например, если вы хотите бросить пить, аффирмируйте: *«Я – наслаждаюсь трезвым образом жизни, и я счастлив!»*

4. Повторяйте аффирмацию несколько раз в день, пока желание не реализуется в реальности.

Нельзя:

– формулировать аффирмацию, используя отрицание.

Если вы что-то отрицаете («Я не хочу болеть»), то вы аффирмируете то, что отрицаете, и получаете именно это (например, болезнь).

– допускать возникновения сомнений!

## **Абсолютный метод**

В той степени, в которой мы поднимаемся душой до осознания качеств и атрибутов Бога, мы сможем генерировать духовные электронные волны гармонии, здоровья и мира. Такая техника молитвы дает множество чудесных исцелений.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

## **Суть метода**

Помощь близкому человеку, страдающему от болезни, используя направленное движение мысли. При использовании «Абсолютного метода» задействуются те же силы, что и при сонорной терапии (звукотерапии).

Вы можете находиться рядом с больным или на любом расстоянии от него – метод будет действовать все равно.

Подсознание любого человека включено в систему общего подсознания, наподобие того, как персональный компьютер подключен к всемирной сети. Поэтому – внутренняя уверенность передается вашему подсознанию, которое транслирует его через Вселенскую силу и, попадая в подсознание вашего близкого, запускает программу выздоровления.

## **На практике**

С верой и настойчивостью повторяйте молитву или крутите мысленное кино, в котором ваш близкий здоров и счастлив, не допуская негативных размышлений о симптомах и проявлениях болезни.

## Агрессия

...его (человека) мысль должна быть созидательной, и что-то, о чем он думает и чего желает другому человеку, он создает и для себя, по той простой причине, что он является единственным мыслителем в своей Вселенной и определенно отвечает за то, что думает о других людях, равно как и о себе самом.

*Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»*

Агрессия – нормальное поведение испуганного животного, которое должно или резко среагировать, или убежать.

Человек сделал огромный шаг в сторону от животных инстинктов: он может держать проявление своих чувств, в том числе социально неприемлемых, под контролем.

## На практике

Не проявляйте агрессию сами.

Если вас что-то разозлило, вызвало раздражение или страх, то:

1. Успокойтесь: в спокойном состоянии проще принять правильное решение.
2. Вспомните, что вы, и только вы хозяин своей жизни, и события, происходящие в ней – проекция ваших мыслей. Сделайте выводы, чтобы не допускать повторения таких ситуаций в будущем.

Если кто-то проявляет агрессию по отношению к вам:

1. Оцените наличие угрозы жизни и безопасности.
  2. Если угрозы нет, то лучший ответ – прощение и игнорирование агрессора.
  3. Если угроза есть, то спокойствие подскажет вам лучший совет, чем слепая ярость.
- Постарайтесь принять взвешенное решение.

## Благоденствие

В каждом человеческом существе содержится неисчерпаемый запас могущества, способный преодолеть любые препоны. В тот день, когда вы ясно поймете, что способны преодолеть любую слабость, в вашу жизнь придет подлинное долгосрочное счастье – как только вы обнаружите, что подсознание способно решать ваши проблемы, исцелять ваше тело и добиться для вас процветания, о котором вы не смели и мечтать.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

Благоденствие – гармоничная жизнь, при которой человек транслирует в мир любовь и радость.

Благоденствие должно стать нормой вашей жизни, потому что норма – быть здоровым, процветающим, любящим и любимым.

У Вселенной хватит даров для всех!

Для того чтобы жизнь наполнилась благоденствием, необходимо:

1. Помнить о том, что благ Вселенной хватит на всех, за них не надо сражаться и бороться, не надо отнимать у других, чтобы получить себе.
2. Жить в согласии с собой, то есть преодолеть внутренние противоречия, страхи, тревоги и поверить в силу собственного подсознания.
3. Заменить старые шаблоны мышления новыми, позволяющими увидеть свои новые возможности.
4. Транслировать в мир искреннюю радость и любовь, которые обязательно вернутся приумноженными.
5. Помнить о правиле: «Относитесь к другим так, как хотите, чтобы относились к вам!»
6. Сознательно и упорно, веря в силу собственного подсознания, каждый день работать над тем, чтобы собственная жизнь и жизнь близких была наполнена истинными ценностями.

## Бог

Если вы знаете, как применять силу своего разума, если вы добились полной самореализации и дарите другим свои таланты, – значит, вы на пути к подлинному успеху. Если вы заняты делом, которое угодно Богу – или участвуете в нем, – Бог по самой Своей природе поможет вам, и кто тогда в силах помешать вам? Если вы это понимаете, никакая сила ни на земле, ни на небе не воспрепятствует вам на пути к успеху.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

Говоря «**Бог**», Джозеф Мэрфи не имеет в виду конкретного Бога конкретной религиозной конфессии, а подразумевает Высшее Начало, направляющее, созидающее и любящее.

Вы можете быть атеистом, но при этом понимать, что мир – это не хаос, и все в нем подчинено высшим Законам. Зная это, вы открываете новые возможности для изменения своей жизни к лучшему.

**Вера в Высшие силы, в справедливость вселенских законов и следование им позволяет:**

1. Улучшать свою жизнь, просто следуя этим законам (например: «То, что вы желаете другим, обязательно вернется к вам сторицей»).
2. Быть хозяином своей жизни, помня, что только собственные мысли делают вашу жизнь лучше или хуже.
3. Помня, что у Бога нет задачи наказать вас, ощущать поддержку в любых своих начинаниях.

Вместо «Бог» можно говорить: «Господь», «Творец», «Всевышний», «Вселенная», «Мироздание» или «Высшие силы». Главное условие – верить в то, что Высшие силы не имеют своей целью наказывать и карать.

См. также «Господь».



## Боль

Практическое применение законов вашего разума, которое подробно описано в этой книге, поможет вам заменить бедность – процветанием, предрассудки – истинной мудростью, боль – душевным равновесием, печаль – радостью, разлад – душевной гармонией, тьму – светом, страх – верой и уверенностью в себе, невезение – успехом, зависимость от законов внешнего мира – свободой.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

Боль – не наказание, боль – это всего лишь маркер: любая боль свидетельствует о том, что в организме или в душе что-то разладилось.

Сражаться с болью бесполезно, потому что она – следствие, а не причина. Только найдя и проработав причину, вы сможете справиться с болью.

Наше тело задумано здоровым, болезнь не является нормой. Если вы ощущаете боль, сформулируйте научную молитву или аффирмацию подобным образом:

*Мое тело создано совершенным и здоровым.*

*Я под защитой силы подсознания.*

*Мое тело имеет способности самоисцеляться.*

*Я живу в здоровом и радостном мире!*

### **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**

Это относится и к душевной боли: нормой является хорошее расположение духа, покой и радость. Если вы испытываете душевную боль – не игнорируйте ее и не закрывайте в сердце, признайте ее, сформулируйте подходящую аффирмацию и проработайте ее:

*Я чувствую легкость и радость, каждую минуту божественная благодать проникает в меня.*

*Я дарю любовь миру, и она возвращается ко мне из всех точек Вселенной, многократно умноженной.*

*Я всегда мысленно благодарю людей, встреченных на своем пути, и извлекаю уроки из всех жизненных ситуаций.*

## Болезнь

Если вы допускаете в себя мысли, которые противоречат принципу гармонии, то эти мысли липнут к вам, вредят вам, тревожат и в конечном итоге вызывают болезнь, а если вы упорствуете, то и смерть.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

Всегда помните – болезнь не является нормой, человеческое тело задумано здоровым! Болезнь противоречит вселенскому закону Гармонии.

Опыты с гипнозом подтверждают теорию о том, что источник болезни находится в сознании человека: если человек верит в то, что болен, подсознание воплотит это в реальность, и человек заболеет.

Таким образом, болезнь – это ваш выбор.

Если вы верите, что здоровы – вы будете здоровы.

Если вы верите, что можете заболеть – вы, скорее всего, заболеете.

Но даже если вы уже имеете ряд хронических заболеваний, с которыми не может справиться традиционная медицина – вы в любой момент можете обратиться к силе собственного подсознания и получить помощь!

Важно помнить, что сознание может «запустить» болезнь таким образом, что необходимо будет обратиться к врачу.

### **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

Чтобы избавиться от болезни, необходимо:

1. Освободиться от негативных мыслей и страхов.
2. Проработать негативные эмоции: гнев, ревность и т. д.
3. Сформулировать аффирмацию, молитву или визуальный образ, нацеленный на выздоровление.

Нельзя называть болезнь при составлении аффирмаций! Болезнь питается вашими страхами и тревогами, правильный выбор – игнорировать ее, а любое упоминание переключает поток энергии на болезнь и питает ее! Не допускайте этого!

Скажите: «Я здоров!», а не «Я побеждаю свою болезнь!»

## Благодарность

Благодарное сердце всегда близко к созидającym силам Вселенной, притягивая к себе бесконечную благодать по закону обоюдного взаимодействия, основанного на космическом принципе действия и реакции.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

Благодарность – это признание, что все происходящее идет вам на пользу.

Благодарить кого-либо – это **искренне** желать в ответ человеку счастья: то, что вы желаете другому, то это же вы желаете и себе.

Используйте возможности опережающей благодарности: благодарите жизнь за все, что еще только ждет вас.

Таким образом, вы сформируете более счастливое и гармоничное будущее, потому что:

- Формируете позитивные установки и убираете ненужные страхи, тревоги и негативные мысли, которые мешают силе подсознания работать вам на благо;
- Подсознание примет мечты за свершившийся факт и легче реализует их в реальности.

### **Практические советы:**

- Помните, что чаще всего благодарность нужна не тем, кого вы благодарите, а вам!
- Благодарность должна быть искренней и идти от чистого сердца.
- Благодаря конкретному человека, поблагодарите и мудрость своего подсознания, которая позволила вам встретиться.
  - Не делите события на значительные и незначительные, находите повод для благодарности в любых ситуациях.
  - Вспомните то, что раньше не вызвало душевного отклика или вызывало отрицательные эмоции, а теперь видится вам иначе и тоже достойно благодарности.
  - Ежедневно находите хотя бы несколько минут для выражения благодарности за то, что произошло в этот день.
  - Для усиления эффекта проговаривайте про себя любые слова благодарности – людям, явлениям, Богу, Ангелу, Мирозданию.
  - Научитесь благодарить за то, что еще только **ждет** вас: декларируйте свои мечты, принимая их за свершившийся факт: не используйте сослагательное наклонение!
  - Не используйте будущее время!

## Бодуэна техника

Вот формула, предложенная Бодуэном: «Простейший способ сохранить это (внедрение идеи в подсознание) – сосредоточиться на идее, которая будет объектом внушения, сконцентрировать ее, ужав в емкую фразу, которую легко запечатлеть в памяти, и повторять фразу вновь и вновь, как колыбельную».

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

## **Суть метода**

1. Сформулировать свою идею в одной простой фразе, легкой для запоминания.
2. Войти в дремотное состояние или состояние полусна.
3. Спокойно, пассивно передавать идею подсознанию, повторяя придуманную фразу.

Сформулированная фраза достигает подсознания, которое наиболее восприимчиво в максимально расслабленном состоянии, например – в момент засыпания, и оно само найдет путь реализации ваших идей в реальности.

## На практике

1. Перед применением метода необходимо расслабиться: в состоянии стресса, чрезмерно стараясь, технику лучше не использовать.

2. Фраза должна быть сформулирована без использования частицы «не», в позитивном ключе.

3. Если вы не знаете, какое решение вашего вопроса предпочтительнее, выбирайте нейтральные позитивные установки, например: *«Я верю в бесконечную мудрость своего подсознания и знаю, что ситуация разрешится наиболее благополучно для меня и в соответствии с законами мировой гармонии»*.

Нельзя:

Допускать возникновения негативных мыслей: подсознание может воспринять их за истину и реализовать именно их!

Ограничивать себя: вы достойны лучшего! Благ Вселенной хватит на всех, а значит, можно мечтать смело.

Желать себе чего-то за счет других: вам всегда вернется то, что вы желаете другим.

## Брак

Чтобы брак был настоящим, он должен строиться на духовной основе. Это должен быть союз сердец, а сердце – сосуд любви. Честность, искренность, доброта, последовательность – это тоже разновидности любви. Партнеры должны быть абсолютно честны и искренни друг с другом.

*Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»*

Точно так же, как вы изначально заслуживаете быть здоровым и богатым, вы заслуживаете семьи, созданной по взаимной искренней любви.

Необходимо помнить, что брак – не решение проблемы одиночества. Невозможно за счет другого обрести счастье, если его нет в вас самих.

Если вы хотите счастливую семью, прежде всего надо стать счастливым человеком.

Счастливая семья начинается с момента знакомства: выбирайте того, к кому лежит сердце, а не престижного, богатого и «завидного» партнера.

Три шага к счастливой семейной жизни:

1. Научитесь прощать:

Не тащите тяжким грузом старые обиды, раздражение и недовольство. Прощайте от всего сердца, а значит – открывайте дорогу для нового.

## **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.