

# САМ СЕБЕ ПЛАЦЕБО

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ПОДСОЗНАНИЯ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦВЕТАНИЯ

ДОКТОР ДЖО ДИСПЕНЗА

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ»

Сила подсознания

Джо Диспенза

**Сам себе плацебо: как  
использовать силу подсознания  
для здоровья и процветания**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.964  
ББК 88.8

## **Диспенза Д.**

Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания / Д. Диспенза — «Эксмо», 2014 — (Сила подсознания)

ISBN 978-5-699-91379-4

Можно ли исцелиться одной силой мысли — без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить. Феноменальные научные исследования, основанные на открытиях в области нейробиологии, психологии, гипноза и квантовой физики, доказали: для мозга нет разницы между воображаемым переживанием и реальностью. Это дает нам возможность строить свою жизнь так, как мы этого хотим. В каждого из нас встроена возможность исцеления. Доктор Диспенза — профессор нейрохимии и нейробиологии, руководитель клиники интегрированной медицины. Автор мировых бестселлеров по развитию мозга, он обучил тысячи людей, как перенастроить свой мозг и тело, чтобы улучшить здоровье и жизнь.

УДК 159.964

ББК 88.8

ISBN 978-5-699-91379-4

© Диспенза Д., 2014  
© Эксмо, 2014

## Содержание

Книги о тайнах нашего мозга и подсознания	6
Отзывы о книге «Сам себе плацебо»	8
Предисловие	9
Введение	12
Радикальное решение	14
Исследование начинается всерьез	16
Информация ради трансформации	19
Вступление	21
О чем не рассказывает эта книга	22
Содержание книги	23
Часть I	27
Глава 1	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Джо Диспенза**  
**Сам себе плацебо: как использовать силу**  
**подсознания для здоровья и процветания**

Dr. Joe Dispenza

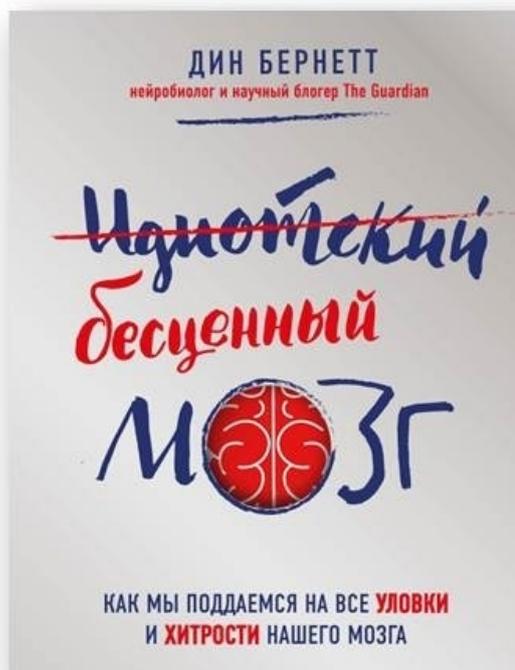
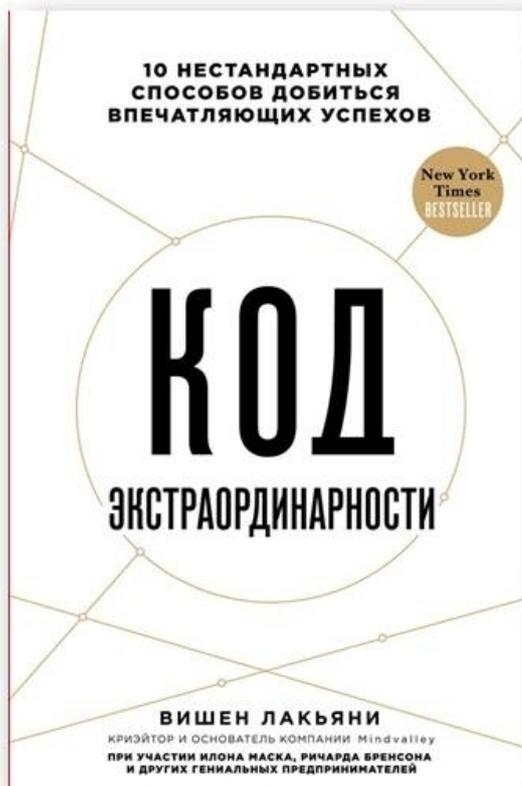
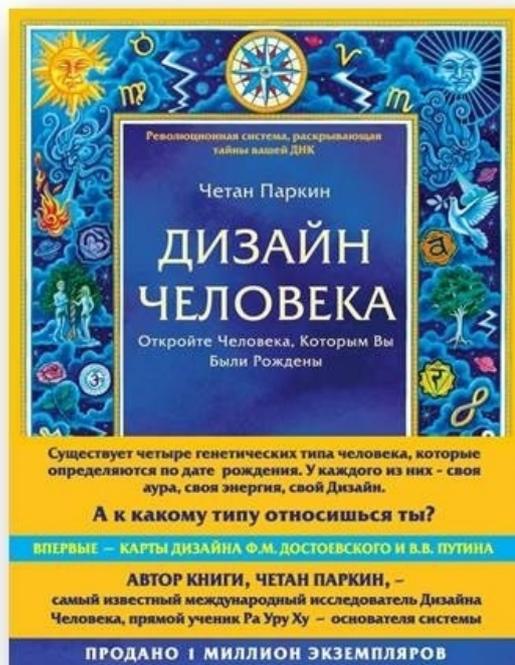
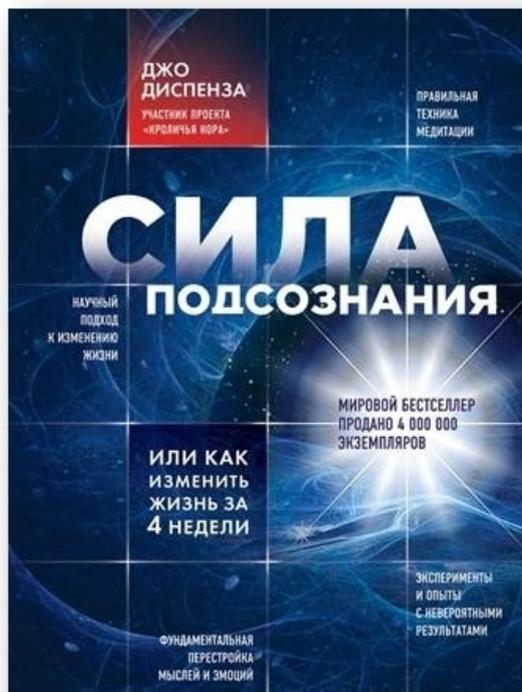
YOU ARE THE PLACEBO

© 2014 by Joe Dispenza. Originally published in 2014 by Hay House Inc., USA

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

\* \* \*

## Книги о тайнах нашего мозга и подсознания



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

Результаты многочисленных опытов показали удивительную закономерность – клетки мозга не отличают реальные физические переживания от воображаемых. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию. Профессор нейробиологии и нейробиологии Джо Диспенза предлагает научный подход к изменению жизни. Вы узнаете как действительно «работает» ваш мозг, научитесь проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его.

### **«Дизайн Человека. Откройте Человека, Которым Вы Были Рождены»**

Бестселлер – продано 1 миллион экземпляров! Дизайн Человека – это революционная технология самопознания, синтез древней мудрости и современной науки. Существуют четыре генетических типа человека, которые определяются по дате рождения. У каждого из них – своя аура, своя энергия, свой Дизайн. А к какому типу относишься ты?

### **«Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов»**

Эта книга поможет заново взглянуть на свою жизнь – бросьте вызов устоявшимся представлениям о работе, дружбе, постановке целей, осознанности и счастье. 10 конкретных правил, которые разработал автор, основываясь на собственном опыте и долгих личных беседах с такими выдающимися людьми, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Кен Уилбер и Арианна Хаффингтон.

### **«Идиотский бесценный мозг. Как мы поддаемся на все уловки и хитрости нашего мозга»**

Почему мы совершаем нелогичные поступки? Почему умные люди делают глупости? Силач остается сильным в любой ситуации. А гениальный ученый может спастись перед самой заурядной житейской задачей. Так происходит потому, что интеллект, в отличие от физической силы, – плод нашего очень непростого мозга. Нейробиолог и по совместительству стендап-комик Дин Бернетт помогает разобраться в принципах его работы.

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «Сам себе плацебо»

*«Сам себе плацебо» – это подробное руководство, как сотворить чудеса со своим телом, здоровьем и в своей жизни. Книга просто великолепна!*  
– **Кристиан Нортрон, доктор медицины,**  
автор бестселлера «Женское тело, Женская мудрость»

*«Твой разум играет решающую роль в успехе или провале практически всего, что ты делаешь, – от личных отношений, учебы, работы и достатка до счастья вообще. «Сам себе плацебо» – это всестороннее исследование нашего самого важного ресурса, к тому же предлагающее множество практических методов, чтобы оптимизировать разум для достижения успеха во всем. Обожаю способность доктора Диспензы излагать сложные идеи так, что любой из нас сможет не только понять их, но и извлечь для себя пользу».*

– **Дэниел Дж. Амен, доктор медицины,**  
основатель Клиники Амена и автор таких бестселлеров рейтинга *New York Times*, как «Измени свой мозг – изменится и жизнь!» и «Великолепный мозг в любом возрасте»

*«Опыт моей работы с пациентами с угрожающими жизни заболеваниями подтверждает идеи, высказанные в книге «Сам себе плацебо». Тело переживает то, во что верит ум. Я узнал, как «обманывать» людей для их же блага. «Словом можно убить, словом можно спасти» – слово в руках доктора может стать исцеляющим скальпелем, а может стать орудием убийства. В каждого из нас встроена возможность самоисцеления. Главное – научиться пользоваться этой возможностью. Читайте и учитесь!»*

– **Берни Сигель, доктор медицины,**  
автор книг *The Art of Healing* и *A Book of Miracles*

*«Доктор Джо Диспенза – превосходный преподаватель, обладающий талантом объяснять науку простыми словами, понятными каждому».*

– **дон Мигель Руис, доктор медицины,**  
автор книги *The Four Agreements*

*«Д-р Джо Диспенза искусно комбинирует научные исследования и выдвигает поистине революционный подход к приложению ума для исцеления тела. Потрясающая книга. Bravo!»*

– **Мона Лиза Шульц, доктор медицины,**  
**доктор философии,** автор бестселлера «Язык интуиции»

*Матери моей, Франческе*

## Предисловие

Как большинство фанатов Джо Диспензы, я всегда с радостным нетерпением жду его новых дерзких идей. Сочетая неоспоримые научные факты со стимулирующим проникновением в суть, Джо расширяет горизонты возможного, раздвигая границы познанного. Он подходит к науке более серьезно, чем большинство ученых, и в этой очаровательной книге представляет самые последние открытия в эпигенетике, нейропластичности и психонейроиммунологии логически завершенными.

Это завершение возбуждает. Оказывается, ты, как и все остальные люди, придаешь форму своему мозгу и телу своими мыслями, эмоциями и стремлениями, а также теми трансцендентными состояниями, которые переживаешь. Книга «Сам себе плацебо» приглашает тебя использовать это знание, чтобы создать новое тело и новую жизнь для самого себя.

Это не метафизическое предложение. Джо объясняет каждое звено в цепи причин и следствий, которая начинается с мысли и заканчивается таким биологическим фактом, как увеличение количества стволовых клеток или молекул отвечающего за иммунитет протеина, циркулирующих в твоей системе кровообращения.

Книга начинается с рассказа Джо о несчастном случае, когда он получил перелом шести позвонков в своем позвоночнике. Находясь чуть ли не на смертном одре, он столкнулся лицом к лицу с необходимостью воплотить на практике то, что знал прежде в теории, – что наше тело обладает врожденным разумом и чудесной силой исцеления. Дисциплина, которую он привнес в процесс визуализации своего позвоночного столба, восстанавливая его, – это история воодушевления и решимости.

Нас всех вдохновляют такие истории самопроизвольной ремиссии и «чудесного» исцеления, хотя Джо показывает нам в этой книге, что пережить такие чудеса исцеления способен каждый из нас. Обновление встроено в самую ткань нашего тела, а его ослабление и болезнь – это исключение, а не правило.

Когда мы понимаем, как наше тело обновляет себя, мы можем начинать использовать эти процессы намеренно, помогая гормонам наших клеток синтезировать протеины, из которых они построены, нейротрансмиттеры, которые они производят, и нейронные проводящие пути, по которым они посылают сигналы. Ведь в нашем теле постоянно происходят перемены. Наш мозг бурлит, ежесекундно создавая и разрушая нейронные связи. Джо учит нас намеренно рулить этим процессом, пересев с места пассивного пассажира в кресло водителя автомобиля.

Открытие, что число связей в нейронном пучке может удваиваться благодаря повторной стимуляции, произвело революцию в биологии в 1990-х. Она принесла своему первооткрывателю, нейрофизиологу Эрику Канделу, Нобелевскую премию. Позже доктор Кандел обнаружил, что если мы не используем новые нейронные связи, то они начинают угасать всего за три недели. Таким образом, мы можем перестроить свой мозг за счет сигналов, посылаемых по нейронной сети.

В то же десятилетие, когда доктор Кандел и другие изучали нейропластичность, другие ученые обнаружили, что только малая часть наших генов статична. Большая часть генов (по разным оценкам, от 75 до 85 %) выключаются и включаются сигналами из нашего окружения, в том числе мыслями, установками и чувствами, которые мы культивируем. Одному из классов этих генов, *генам раннего ответа* (IEG), требуется всего три секунды, чтобы достичь пиковой экспрессии. IEG относятся преимущественно к регуляторным генам, контролирующим экспрессию сотен других генов и тысяч других протеинов на отдаленных участках нашего тела. Этот вид проникающего и быстрого изменения позволяет объяснить некоторые радикальные исцеления, описанные на страницах книги.

Джо как никто из популяризаторов науки понимает роль эмоций в трансформации. Отрицательные эмоции являются буквально пагубной привычкой, порождая высокий уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина. Гормоны стресса и гормоны релаксации, вроде окситоцина, имеют вполне определенное действие. Это объясняет, почему мы чувствуем себя не в своей тарелке, когда думаем негативно: наше гормональное равновесие выходит за пределы комфортной зоны.

Таким образом, изменяя свое внутреннее состояние, можно изменить материальную реальность. Джо мастерски объясняет цепь событий, которая начинается с намерений, связанных с лобными долями мозга, откуда транслируются сигналы по всему телу (через химических посланников, называемых *нейропептидами*), эти сигналы активируют или выключают генетические переключатели. Некоторые из этих химических веществ связаны с чувствами любви и доверия: например *окситоцин* – «гормон объятий» (его выработку стимулируют прикосновения). Можно научиться быстро регулировать уровень гормонов стресса и гормонов исцеления в своем теле.

Представление о том, что ты можешь лечить самого себя, просто транслируя мысли в чувства, может сначала показаться поразительным. Джо сам не ожидал результатов, полученных участниками его мастер-классов: самопроизвольная ремиссия опухолей, прикованные к инвалидной коляске пациенты начали ходить, а мигрени исчезли. С чистосердечной радостью и восприимчиво экспериментируя, как увлеченный игрой ребенок, Джо начал пытаться выйти за границы возможного, интересуясь, насколько быстро может произойти радикальное исцеление, если человек применит телесный эффект плацебо с полной убежденностью. Выходит, что название «Сам себе плацебо» отражает тот факт, что именно наши собственные мысли, эмоции и убеждения запускают череду процессов в теле.

Временами тебе в процессе чтения этой книги будет не по себе. Но ты продолжай читать дальше. Этот дискомфорт – просто твоё прежнее «я», протестующее против неизбежности трансформирующей перемены; к тому же твои гормональные установки будут нарушены. Джо уверяет нас, что подобное чувство дискомфорта может быть попросту биологическим ощущением растворения прежнего «я».

Джо углубился в научное обоснование этих изменений и представил их нам в легкой для понимания и усвоения форме. Он проделал всю черную работу за кулисами, чтобы вывести на сцену элегантные и простые объяснения. Используя аналогии и истории болезни, он демонстрирует во всей полноте, как мы можем применить эти открытия в своей повседневной жизни, и рассказывает о случаях невероятного оздоровления среди тех, кто воспринял эти идеи всерьез.

Исследователи нового поколения придумали термин для той практики, которую Джо очерчивает в книге «Сам себе плацебо» – *самонаводящаяся нейропластичность*. В основе этого понятия лежит идея о том, что мы сами управляем формированием новых нейронных путей и разрушением старых за счет качества переживаний, которые культивируем. Я уверен, что эта методика станет одной из самых мощных концепций в личной трансформации и нейробиологии для грядущего поколения.

В медитативных упражнениях второй части книги метафизика переходит в конкретную практику. Ты можешь легко проделать эти медитации самостоятельно, получив возможность стать своим собственным плацебо. Задача состоит в том, чтобы изменить свои убеждения и восприятие своей жизни на биологическом уровне, то есть «влюбить» новое будущее в материю тела и жизни.

Так отправляйся же в это магическое путешествие, которое раздвинет твои горизонты, открыв возможность исцеления и оптимального функционирования. Тебе нечего терять, торжественно бросаясь в процесс и сбрасывая ненужные мысли, чувства и заданные биологические

значения, которые ограничивали твое прошлое. Уверуй в свою способность реализовать свой высший потенциал, и ты станешь для себя плацебо.

*Доусон Черч, доктор философии,  
автор книги «Гений в ваших генах»*

## Введение

### Пробуждение

Я никогда не планировал заниматься чем-то подобным. Скорее работа, которой я сейчас занимаюсь как лектор, автор и исследователь, сама меня нашла. Для пробуждения иногда нужен некий встряхивающий призыв. В 1986 году я получил такой призыв: в один прекрасный апрельский день на триатлоне в Палм-Спрингс, Южная Калифорния, меня переехало внедорожником. Этот момент изменил всю мою жизнь и отправил меня в новое путешествие.

Мне было тогда 23 года. В ту пору я только недавно занялся мануальной терапией в городке Ла-Хойя, штат Калифорния. И все последние месяцы усиленно тренировался для участия в том самом триатлоне... Это произошло, когда я закончил этап плавания и перешел к велосипедной части гонки. Я подъезжал к коварному повороту, где наша колонна должна была пересечься с транспортом. Полицейский, стоящий спиной к подъезжающим автомобилям, махнул, чтобы я поворачивал направо и следовал своим маршрутом. Поскольку я изо всех сил крутил педали и был полностью сосредоточен на гонке, я не спускал с него глаз. Когда я обогнал двух велосипедистов на этом самом перекрестке, красный полноприводной «Форд Бронко» врезался сзади в мой велосипед на скорости 55 миль в час. Следующее, что я запомнил, был мой полет по воздуху и жесткое приземление на спину. Скорость автомобиля была высокой, а реакция пожилой женщины за рулем «Бронко» – замедленной, в результате машина продолжала ехать на меня и вскоре ударила меня бампером. Я тут же ухватился за этот бампер, чтобы меня не затянуло под автомобиль между металлическим днищем и асфальтом. Какое-то время меня тащило по дороге, пока водитель не поняла, что произошло. Когда она, наконец, дала по тормозам, меня отбросило вперед ярдов на двадцать.

Я все еще помню звук пролетавших мимо велосипедов и крики ужаса вперемешку с ругательствами гонщиков, объезжавших меня с обеих сторон, – не знающих, то ли им остановиться и помочь, то ли продолжать гонку. А я лежал там, и мне оставалось только сдаться.

Вскоре выяснилось, что у меня сломано шесть позвонков: я получил компрессионные переломы в грудных позвонках (восьмом, девятом, десятом, одиннадцатом и двенадцатом) и в первом поясничном – в общем: от лопаток до почек. Позвонки в позвоночнике стоят как отдельные блоки, а когда я грохнулся об землю с такой силой, они сжались и разрушились от удара. Восьмой грудной позвонок, самый верхний из поврежденных, разрушился более чем на 60 %, а круглый свод, который защищает спинной мозг, был сломан и сомкнут в кольцо, как бублик. Когда позвонок сжимается и ломается, кость должна куда-то деваться. В моем случае множество осколков вошло в мой спинной мозг. Картина вырисовывалась неприглядная.

На следующее утро я проснулся и будто бы снова очутился в дурном сне с полным набором неврологических симптомов, включая несколько различных типов болей; онемений и покалываний, а также потерю чувствительности в ногах и трудность в управлении движениями.

Когда в больнице у меня взяли анализы крови, сделали рентген, компьютерную и магниторезонансную томографию, хирург-ортопед показал мне результаты и мрачно озвучил новости. Чтобы собрать все осколки кости, которые были теперь в моем спинном мозге, мне требовалась хирургическая операция по имплантации стержня Харрингтона. Для этого нужно было отпилить задние части позвонков от двух до трех сегментов выше и ниже переломов, а затем привинтить и сжать вместе два 12-дюймовых стержня из нержавеющей стали по обеим сторонам вдоль позвоночного столба. Затем они соскоблят немного костной ткани с моей бедренной кости и нанесут ее на стержни. Это будет серьезное хирургическое вмешательство, но зато я получу шанс снова ходить, хотя, возможно, останусь инвалидом, и мне придется переносить

хроническую боль всю оставшуюся жизнь. Стоит ли говорить, что мне не очень нравился такой прогноз.

Однако если отказаться от хирургии, то мне грозил неизбежный паралич. Лучший невролог в Палм-Спрингс, согласный с мнением первого хирурга, сказал мне, что он никогда не слышал ни об одном пациенте с моим диагнозом в Соединенных Штатах, который отказался бы от операции. Удар был такой силы, что мой восьмой позвонок принял форму клина, и это не позволит позвоночнику выдержать вес моего тела, если я встану на ноги. Мой хребет разрушится, загоняя эти осколки позвонка глубоко в спинной мозг, что приведет к мгновенному параличу грудного отдела и нижней части тела. Такой вариант был еще хуже.

Меня перевели в больницу города Ла-Хойя, поближе к дому, где я услышал еще два мнения, одно из которых принадлежало ведущему хирургу-ортопеду Южной Калифорнии. Неудивительно, что оба доктора сошлись во мнениях, что мне нужно хирургическое вмешательство с имплантацией стержня Харрингтона. Выбор у меня был невелик – либо соглашаться на операцию, либо стать парализованным и больше никогда не ходить. Будь я профессиональным медиком, дающим совет, я сказал бы то же самое. Это был самый безопасный выбор. Но я все-таки сделал по-своему.

Наверное, в те годы я был просто самоуверенным юнцом, но я воспротивился медицинскому приговору и рекомендациям экспертов. К тому же для меня было очевидно, что в каждом из нас существует некий дух, невидимое сознание, источник и податель жизни. Он поддерживает, помогает, защищает и исцеляет нас каждую секунду. Он создает почти 100 триллионов специализированных клеток (начав всего с двух), он заставляет сердце сокращаться сотни тысяч раз в день, он способен провести сотни тысяч химических реакций в каждой клетке каждую секунду – не говоря уже о других удивительных функциях. Я рассуждал так. Если этот внутренний разум реален и если он сознательно, с любовью и заботой управляет нами, да еще обладая такими удивительными возможностями, то, может быть, стоит перенести внимание с внешнего мира на внутренний, чтобы обнаружить его там и наладить с ним отношения.

Однако хотя умом я и понимал, что у тела есть способность к самоисцелению, теперь мне предстояло применить каждую крупицу известной мне философии, чтобы вывести это знание на следующий уровень и выше, – связать переживание с исцелением. И поскольку я никуда не ходил и мне нечего было делать, кроме как лежать пластом, я решил для себя две вещи. Во-первых, каждый день я буду направлять все мое сознательное внимание на этот разум во мне, показывая ему план, образец, картину, сопровождая это очень специфическими приказами, а затем полностью отдамся во власть этому высшему разуму, имеющему безграничную власть, поручив ему мое исцеление. И, во-вторых, я не позволю проскочить мимо моего осознания ни одной зловредной мысли. Проще простого, не правда ли?

## Радикальное решение

Вопреки совету врачебного консилиума, я покинул больницу на машине «Скорой помощи», которая доставила меня в дом двоих моих близких друзей, где мне предстояло провести следующие три месяца в борьбе за выздоровление. Задача была поставлена. Я решил, что начну ежедневно позвонки за позвонком восстанавливать свой позвоночник, чтобы показать этому разуму, если ему небезразличны мои усилия, чего я хочу. Я понимал, что это потребует моего полного присутствия в каждом моменте настоящего, – без воспоминаний или сожалений о прошлом, без надежд или тревог о будущем, без навязчивых мыслей об условиях моей внешней жизни, без сосредоточения на боли или симптомах. Это совсем как во взаимоотношениях с другим человеком – ведь мы всегда знаем, когда он рядом, а когда его нет, правда? Следовательно, высшее сознание будет знать, когда я *здесь*, а когда нет. Мне придется полностью присутствовать во время взаимодействия с этим разумом. Мое присутствие в настоящем должно будет соответствовать его присутствию, моя воля – соответствовать его воле, а мой ум – соответствовать его уму.

Итак, по два часа дважды в день я уходил в себя и начинал создавать картину желаемого результата – полностью вылеченный позвоночник. Конечно, я стал понимать, насколько прежде я был бессознательным и рассредоточенным. Парадоксально. Тогда я вдруг понял:

когда с человеком случается кризис или травма, он тратит слишком много своего внимания и энергии, думая о том, чего он *не хочет*, вместо того, чтобы думать о том, чего *хочет*.

И я тоже в первые несколько первых недель повторял эту ошибку, чуть ли не ежедневно.

Однажды в середине моей медитации по созданию той жизни, которой я желал (то есть с полностью вылеченным позвоночником), я внезапно осознал, что подспудно думаю о том, что сказали мне хирурги несколько недель назад, – что я никогда больше не встану на ноги. Мне бы следовало целиком погрузиться в процесс внутреннего восстановления своего позвоночника, но меня вдруг озаботила новая мысль: уж не придется ли мне продать мою хиропрактику?<sup>1</sup> То я шаг за шагом мысленно репетировал, как снова хожу, то ловил себя на том, что представляю, каково это будет – провести остаток жизни, сидя в инвалидной коляске...

Всякий раз, когда я терял концентрацию и отвлекался на любые посторонние мысли, мне приходилось начинать сначала и снова целиком проделывать всю схему визуализации. Это было скучно, невыносимо, и честно скажу – за всю жизнь мне никогда не было тяжелее, чем тогда. Но я рассуждал так: перед тем внутренним наблюдателем должна предстать ясная, незагрязненная и непрерывная картина того, что я хочу, чтобы высший разум исполнил это. И я надеялся – нет, я *знал*, – что он способен это исполнить. Я лишь должен от начала до конца оставаться присутствующим и не проваливаться в бессознательное.

В конце концов, через шесть недель битвы с самим собой в усилиях сохранять присутствие сознания, я научился выполнять свою практику внутреннего восстановления без необходимости останавливаться и начинать сначала. Я запомнил тот день, когда это произошло впервые. Это было как хороший удар по теннисному мячу. В этом было что-то *правильное*. Оно попало в точку. Я попал в точку. И я чувствовал себя наполненным, удовлетворенным и цельным. Впервые я был по-настоящему спокоен и присутствовал – умом и телом. В голове не было ни внутреннего монолога, ни анализа, ни мыслей, ни навязчивых забот – что-то сдвину-

---

<sup>1</sup> Другое название мануальной терапии, принятое в США. – *Прим. ред.*

лось, и преобладало ощущение тишины и покоя. Я больше не беспокоился обо всех вещах, о которых мне вроде бы нужно было беспокоиться в моем прошлом и будущем.

И это понимание укрепило мой путь, и практика восстановления позвоночника каждый день давалась мне все легче. Самое главное, я начал замечать некоторые весьма значительные перемены. Именно тогда я начал связывать свою ментальную практику с тем, что происходило в моем теле. Как только я устанавливал эту связь, я уделял еще больше внимания тому, что делал, и выполнял это снова и снова. В результате я продолжал практику с большой радостью и вдохновением, вместо прошлых противных, натужных усилий. И внезапно то, что сначала занимало у меня два или три часа для завершения в одном сеансе, я смог выполнять за более короткое время. Теперь у меня освободилось много времени.

Я начал думать о том, как будет здорово снова увидеть закат над океаном или пообедать с друзьями в ресторане. Я понимал, что все это будет стоить мне колоссальных усилий.

Я представлял, что принимаю душ и чувствую, как вода стекает по моему телу, или что гуляю по пляжу в Сан-Диего, а ветер дует мне в лицо. Это были простые вещи, которым я прежде не придавал значения, но теперь они обрели особый смысл. Я старался представить их настолько живо, чтобы физически ощутить влажность воды и дуновение ветра.

В тот момент я не очень понимал, что делаю, но теперь-то понимаю – на самом деле я начинал думать о тех возможных потенциалах, которые всегда существуют в квантовом поле, а затем эмоционально принимал каждый из них. И поскольку я выбрал это намеренное будущее и сочетал его с эмоциями (представляя, что я буду чувствовать там, в этом будущем), то уже в настоящий момент мое тело верило, будто оно *пребывает* в этом будущем переживании.

По мере того, как моя способность наблюдать желанную судьбу становилась все острее и острее, мои клетки начали восстанавливаться. Я посылал сигналы своим генам, и мое тело *действительно* начало поправляться быстрее.

То, чему я учился, является одним из главных принципов квантовой физики – разум и материя нераздельны, наши сознательные и бессознательные мысли и чувства и есть те самые чертежи, которые управляют нашей судьбой. Когда человек сосредоточен на возможном будущем, он взаимодействует с потенциалом безграничных возможностей в квантовом поле. И, взаимодействуя, оба разума способны воплотить любую будущую реальность, ведь потенциально она уже существует. Таким образом, каждый из нас – богоподобный творец, независимо от расы, пола, культуры, общественного положения, образования, религиозных верований или прошлых заблуждений. Я понял это и впервые в жизни почувствовал себя по-настоящему благословленным.

Я принял и другие ключевые решения по поводу моего исцеления. Я начал следовать особому режиму, который включал диету, визиты друзей, практиковавших лечение энергией, и тщательно разработанную программу реабилитации. И все-таки самым важным для меня в то время было установить контакт с моим внутренним сознанием и с его помощью использовать ум для лечения тела.

Через девять с половиной недель после аварии я встал на ноги и вернулся к нормальной жизни – обойдясь без гипса и хирургического вмешательства. Я выздоровел полностью. С десятой недели я снова стал принимать пациентов, а на двенадцатой возобновил тренировки и поднятие тяжестей, продолжая заниматься реабилитацией. А теперь, спустя почти 30 лет после той катастрофы, я могу честно сказать, что с тех пор у меня вообще редко что болит.

## Исследование начинается всерьез

Однако на этом мои приключения не закончились. Нет ничего удивительного в том, что я не смог вернуться в свою обычную жизнь. Моей прежней жизни не было, как не было и прежнего меня. Я изменился во многих отношениях. Я получил посвящение в такую реальность, которую не мог по-настоящему понять никто из моих знакомых. Я не мог теперь общаться с большинством старых друзей, и путь в прошлую жизнь был для меня закрыт. То, что прежде было важно для меня, отныне не имело никакого значения. И я стал задавать себе вселенские вопросы: «Кто я?», «В чем смысл жизни?», «Что я здесь делаю?», «В чем мое предназначение?» и «Что есть Бог?» Я почти совсем удалился от всего мирского и занялся изучением духовности. Вскоре я переехал из Сан-Диего на северо-запад Тихоокеанского побережья, где позже открыл клинику мануальной терапии неподалеку от городка Олимпия, штат Вашингтон.

Со временем меня сильно заинтересовали самопроизвольные ремиссии: когда люди излечивались от серьезных заболеваний без вмешательства официальной медицины вроде хирургии или медикаментозного лечения. Во времена моей болезни я заключил сделку с внутренним разумом, что если я когда-нибудь встану на ноги, то проведу остаток своей жизни, изучая и исследуя взаимосвязь ума и тела и идею превосходства духа над материей. Именно этим я занимаюсь уже почти три десятилетия.

Я путешествовал по разным странам в поисках людей, которым был поставлен диагноз и назначено лечение, оказавшееся неэффективным. По непонятным причинам эти люди справлялись с болезнью самостоятельно. Пытаясь разобраться в причине такого исцеления, я опрашивал их и выявил нечто общее в их переживаниях – каждый из случаев чудесного исцеления опирался на мощную внутреннюю психологическую поддержку.

Научный зуд во мне становился все сильнее, и мое любопытство приумножилось. Я снова стал посещать лекции в университете и изучать результаты последних исследований в нейробиологии. Моя аспирантская программа включала мозговую визуализацию, нейропластичность, эпигенетику и психонейроиммунологию. И я надеялся, что теперь, получив знания о науке изменения своего разума, я смогу помочь больным и здоровым людям, желающим измениться не только ради поддержания здоровья, но и ради совершенствования личных взаимоотношений, карьеры, семьи и жизни в целом.

Позже в числе четырнадцати ученых и исследователей меня пригласили сниматься в документальном фильме «*Покрытое тайной: Так что же мы знаем?!*», которому суждено было в одночасье стать сенсацией. Этот фильм приглашал людей поразмышлять о природе реальности, а затем применить полученные знания в жизни и посмотреть, *стало* ли их наблюдение материальной реальностью. Люди по всему миру обсуждали этот фильм и затронутые в нем концепции. На волне этого успеха вышла моя первая книга *Evolve Your Brain: The Science of Changing of Your Mind*, которая была опубликована в 2007 году. Вскоре после ее выхода люди стали спрашивать меня: «Как ты это *делаешь*? Как ты меняешься и создаешь ту жизнь, какую пожелаешь?» Этот вопрос мне задавали чаще всего.

В результате я набрал команду и начал проводить семинары и мастер-классы о том, как устроен мозг и как можно перепрограммировать свое мышление на основе нейрофизиологических принципов. Поначалу это были преимущественно популяризаторские лекции. Однако мои слушатели хотели большего, поэтому я добавил медитации, чтобы объединить общую информацию с практикой, объясняя участникам практические шаги по изменению своего разума и тела и, в конечном счете, – своей жизни. Я проводил мастер-классы в разных частях света. Слушатели стали спрашивать меня: «А что дальше?» И тогда я ввел следующий уровень. Но даже после этого большинство участников попросили меня о еще более продвинутом уровне. Это повторялось повсюду, где я выступал.

Я научил их всему, что знал сам, но люди продолжали просить большего, поэтому я изучил еще кое-что и затем усовершенствовал свои выступления и практику медитаций. Движение набирало обороты, а я получал хорошую обратную связь – люди научились избавляться от пагубных саморазрушительных привычек и получать от жизни удовольствие. Хотя в ту пору мы с коллегами не замечали разительных перемен, людям нравились наши идеи, и они жаждали продолжать практику. Поэтому я снова и снова приходил туда, где меня ждали. Для себя я решил, что когда меня перестанут приглашать, я пойму, что работа моя закончена.

Года через полтора после нашего первого мастер-класса мы с командой начали получать электронные письма от наших участников, описывающих положительные сдвиги, которые они переживали, продолжая практиковать медитации. Перемены к лучшему потоком хлынули в жизнь этих людей, и они были счастливы. Обратная связь, которую мы получили за следующий год, привлекла мое внимание и заинтересовала моих сотрудников. Наши участники сообщали не только о субъективных изменениях самочувствия, но и об улучшениях объективных показателей – медицинских анализов. Эти люди осуществили те физические, психические и эмоциональные сдвиги, которые я изучал, наблюдал, а потом описал в книге *Evolve Your Brain*.

Это очень воодушевило меня, ибо я знал, что все воспроизводимое на практике может стать предметом научного анализа. Казалось, что первая часть большинства посланий написана под копирку, – они начинались с одних и тех же слов: «Вы ни за что не поверите...» И происходящие с ними изменения теперь становились чем-то большим, нежели случайное совпадение.

В том же году в Сиэтле состоялись два семинара, на которых люди рассказали о переменных в их жизни. Например, женщина с рассеянным склерозом (РС), которая по приезду не могла обходиться без костылей, к концу мастер-класса начала ходить без посторонней помощи. На другом семинаре уже другая женщина, страдавшая РС десять лет, вдруг начала танцевать, заявив, что паралич и онемение, которые она чувствовала в левой ноге, полностью исчезли. (Ты еще прочитаешь об одной из этих женщин в следующих главах.) Идея навстречу пожеланиям, в 2010 году я провел еще более продвинутый мастер-класс в штате Колорадо. И его участники стали замечать улучшение здоровья прямо во время семинара. Люди вставали, подходили к микрофону и рассказывали вдохновляющие истории.

Примерно в то же время меня пригласили выступить перед большим собранием руководителей бизнеса с лекцией о биологии изменений, нейробиологии лидерства и изложением концепции трансформации личности. После основного доклада несколько руководителей обратились ко мне с предложением адаптировать мои идеи для корпоративной модели трансформации. И тогда я разработал восьмичасовой курс, который можно было приспособить для компаний и организаций. И этот курс оказался таким удачным, что породил нашу корпоративную программу «Гений за тридцать дней». Вскоре я уже работал с такими клиентами, как *Sony Entertainment Network*, *Gallo Family Vineyards*, телекоммуникационная компания *WOW!* (старое название *Wide Open West*), и многими другими. Это привело к разработке частного тренинга для руководителей высшего звена.

Спрос на наши корпоративные программы возрос настолько, что я приступил к обучению тренерского персонала. Сейчас у меня более тридцати активных инструкторов, включая бывших директоров, корпоративных тренеров, психотерапевтов, адвокатов, врачей, инженеров и кандидатов наук в разных областях, которые разъезжают повсеместно и преподают этот подход к трансформации в компаниях. (В 2014 году мы начнем сертификацию независимых тренеров, обучая их использованию модели изменений для их собственных клиентов.) Даже в своих самых смелых мечтах я никогда не представлял такого будущего.

В 2012 году вышла моя вторая книга, «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели», призванная служить практическим дополнением к моей книге *Evolve Your Brain*. В ней я не только подробнее объяснил нейробиологию изменений и эпигенетику, но также пред-

ложил четырехнедельную программу, включавшую пошаговые инструкции для воплощения этих изменений в жизнь, основанную на опыте своих тогдашних мастер-классов.

Затем я провел еще один, более продвинутый семинар в штате Колорадо. И там произошло *семь* самопроизвольных ремиссий разнообразных заболеваний. Одна женщина, которая питалась одной только зеленью из-за тяжелой пищевой аллергии, поправилась на тех же выходных. Другие участники исцелились от целиакии<sup>2</sup>, болезни щитовидной железы, сильных хронических болей и других патологий. Мы вдруг стали замечать некоторые по-настоящему важные изменения в жизни людей, которые отказывались от своей нынешней реальности ради создания новой. Все это происходило у меня на глазах.

---

<sup>2</sup> Целиакия (глютеновая энтеропатия) – аутоиммунное и аллергическое заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки пищевыми продуктами, содержащими определенные белки – глютен (клейковина) и близкими к нему белками злаков (авенин, гордеин и др.). – *Прим. ред.*

## Информация ради трансформации

Тот семинар в Колорадо в 2012 году стал поворотным пунктом в моей карьере. Я смог, наконец, увидеть, что люди не просто применяют полученные знания, чтобы поправить свое здоровье, они начинают посылать новые сигналы своим генам – *прямо во время медитаций*, в реальном времени.

Что-то очень важное *должно* было произойти в психике человека и в его теле, если, годами страдая от какой-нибудь болезни, вроде волчанки, он смог выздороветь в течение часовой медитации.

Я стремился найти способ, позволяющий объективно измерять эти перемены, чтобы ясно понимать, что происходит.

И тогда в начале 2013 года я предложил совершенно новый тип семинара, который вывел наши мастер-классы на новый уровень. Я пригласил команду нейробиологов, инженеров и квантовых физиков с очень сложными приборами на свой четырехдневный мастер-класс в Аризоне, где было более двухсот участников. Специалисты применяли свои приборы для замеров показателей электромагнитного поля в зале, где проходил мастер-класс, дабы выяснить, как изменяется энергия в течение семинара. Кроме того, они замеряли энергетическое поле вокруг тел участников и в их энергетических центрах (известных как *чакры*), чтобы выяснить, способны ли люди влиять на эти центры.

Для этих измерений специалисты использовали очень сложные методики и оборудование: электроэнцефалографию (ЭЭГ), показывающую электрическую активность мозга; количественную электроэнцефалографию (QEEG) для проведения компьютерного анализа данных ЭЭГ; оценку вариабельности сердечного ритма (HRV) – это особый показатель сердечного ритма, отражающий взаимодействие между сердцем и мозгом; а также газоразрядную визуализацию (GDV) – для визуальной оценки перемен в биоэнергетическом поле.

Мы сканировали мозг многих участников до и после семинара, а также выборочно сканировали мозг некоторых участников прямо во время занятия, чтобы выяснить, можно ли увидеть нейрофизиологические изменения в реальном времени во время медитаций, которые я проводил. Это был замечательный мастер-класс. У одного пациента с болезнью Паркинсона полностью прекратился тремор. Другой участник с черепно-мозговой травмой тоже поправился. Люди, имевшие опухоли мозга и тела, обнаруживали, что мучавшие их новообразования исчезли. Многие страдавшие хронической суставной болью испытали облегчение впервые за многие годы. И это только малая доля среди множества других глубоких изменений.

Во время того удивительного семинара мы наконец смогли зафиксировать объективные изменения с научной точностью и документировали субъективные оценки самочувствия участников. То, что мы наблюдали и записывали, вершило историю. Позже в этой книге вы увидите, на что способен человек – я поделюсь историями о том, как обычные люди совершают невероятные вещи.

Разрабатывая свой мастер-класс, я стремился предоставить людям научную информацию и снабдить их необходимыми инструкциями о том, как применять эти сведения для достижения личной трансформации высшей степени. В конечном счете, наука – это язык современного мистицизма. Я выяснил, что, когда начинаешь говорить на языке религии или древних культурных традиций, нередко в аудитории среди слушателей возникает раскол. А чисто научные данные, поясняя мистическое, объединяют людей.

Кроме того, я обнаружил, что если мне удалось объяснить людям научную модель трансформации (привнеся туда элементы квантовой физики с ее теорией возможностей) вместе с новейшими данными из области нейробиологии, нейроэндокринологии, эпигенетики и психо-

нейроиммунологии; а также научить слушателей применить эту модель на практике – тогда они способны воплотить трансформацию в жизнь. А если мне удастся замерять происходящую с ними трансформацию, то я смогу использовать эти данные для разъяснения людям принципов той трансформации, которую они только что пережили. Имея *такую* модель, они смогут пережить *следующую* трансформацию и так далее. По мере того как человек преодолевает разрыв между тем, за кого он себя принимает, и тем, кем является на самом деле – божественным творцом реальности, – он будет способен и дальше продолжать в том же духе. Я назвал эту концепцию «информация для трансформации», и она стала моей новой страстью.

В настоящее время я веду 7-часовой вводный интенсивный курс онлайн и лично провожу 9–10 трехдневных развивающих мастер-классов в год по всему миру. Кроме того, я организую пару пятидневных продвинутых мастер-классов, куда приходят другие ученые со своим оборудованием для оценки изменений в мозге и сердце, а также энергетических показателей в реальном времени. Результаты поражают воображение.

## Вступление

### Сделать разум материей

Невероятные результаты, наблюдаемые на моих продвинутых мастер-классах, а также полученные там научные данные, привели меня к идее *плацебо эффекта*, красной нитью проходящей через всю эту книгу. Почему люди выздоравливают, принимая пустую пилюлю или получая инъекцию обычного физиологического раствора? Их вера в нечто, находящееся вовне, приводит их состояние к улучшению?

Я подумал: «А что, если люди начнут верить в *самих себя* вместо того, чтобы верить в нечто внешнее? Что, если они поверят, что смогут изменить себя внутренне и привести в такое же состояние, как и те, кто принимает плацебо? Разве не это сделали и продолжают делать участники наших мастер-классов, чтобы пойти на поправку?»

Почему нам нужна пилюля или инъекция, чтобы изменить состояние своего бытия? Ведь можно научить людей проделывать с собой то же самое, рассказав им, как работает эффект плацебо.

В конечном счете, проповедник-змеедержец, способный пить стрихнин без каких бы то ни было биологических последствий, явно изменил состояние своего бытия, ведь так? (Подробнее об этом далее, в первой главе.) Получается, что можно научить людей проделывать это самостоятельно, не рассчитывая на нечто извне, – без плацебо! Надо лишь убедить людей, что они сами *и есть* плацебо? Вместо того чтобы веровать в сахарную пилюлю или инъекции физиологического раствора, пусть они направят свою веру на неведомую силу сознания и сделают это неведомое *известным*.

Вот об этом и написана моя книга. В ней я надеюсь убедить читателя осознать, что он от природы наделен механизмами, позволяющими творить чудеса. Моя цель – демистифицировать концепции плацебо с помощью новой науки. Я хочу, чтобы как можно больше людей поняли, что в их силах изменить свое внутреннее состояние, здоровье и осуществить положительные перемены во внешнем мире. Вероятно, это звучит слишком неправдоподобно. В конце книги представлены результаты некоторых исследований, проведенных на моих мастер-классах, позволяющие убедиться, что такое возможно.

## О чем *не* рассказывает эта книга

Хочу пояснить, что *не* будет обсуждаться в этой книге, чтобы избежать недоразумений. Прежде всего, здесь не будет затронут этический аспект применения плацебо в медицинском лечении. Дебатов на тему моральной оправданности лечения пациента инертным веществом (не являющимся официально признанным лекарством) и так предостаточно. Подобная дискуссия вполне была бы оправдана в более широком разговоре о плацебо, но она не имеет никакого отношения к основной идее этой книги. Книга «Сам себе плацебо» посвящена тому, как человек может пересадить себя в водительское кресло и управлять собственными изменениями, а вовсе не тому, хорошо или плохо лечить людей, опираясь на веру и убеждения.

Эта книга также не имеет отношения к отрицанию болезней. Ни один из методов, о которых ты здесь прочтешь, не связан с отрицанием каких бы то ни было недугов, которыми ты, может быть, в настоящее время страдаешь. Наоборот, задача этой книги – помочь трансформировать любое заболевание. Речь пойдет о тех изменениях, которые осуществляет человек, переходя от болезни к здоровью. «Сам себе плацебо» не отвергает реальность, а дает модель создания *новой* реальности.

Объективные показатели медицинских анализов проинформируют тебя, срабатывает или нет то, что ты делаешь. Когда ты увидишь созданные тобой результаты, следует обратить внимание на то, что именно ты совершил, чтобы их добиться, и продолжать в том же духе. А если то, что ты делаешь, не работает, значит, надо что-то менять. Это и есть сочетание науки и духовности. Отрицание же происходит, когда ты не оцениваешь объективно реальность происходящего внутри и вокруг тебя.

Эта книга, помимо прочего, опускает вопросы эффективности разнообразных лечебных методик. Существует великое множество таких методик, и многие из них работают вполне хорошо. У каждой из них есть система оценки эффективности, подтвержденная на практике, но в своей книге я не буду останавливаться на перечислении и сравнении этих подходов. Моя задача – познакомить читателя с конкретной методикой, позволяющей исцелить самого себя, изменив образ мыслей. Ты волен продолжать использовать традиционные лечебные подходы, которые тебе помогают, будь то рецептурные лекарства, хирургия, акупунктура, мануальная терапия, биологическая обратная связь, массаж, диеты, йога, рефлексология, энергетическая медицина, звукотерапия и так далее. «Сам себе плацебо» не имеет никакого отношения к отрицанию медицины. Она лишь посвящена отказу человека от собственных самовозложенных ограничений.

## Содержание книги

«Сам себе плацебо» состоит из двух частей.

**Часть I** дает подробные знания и дополнительные сведения, необходимые для понимания эффекта плацебо и механизмов его работы в мозге и теле. Она научит *самостоятельно* создавать этот вид чудесных изменений в твоём собственном организме – *одной только мыслью*.

**Глава 1** начинает книгу, рассказывая несколько невероятных историй, демонстрирующих удивительную мощь человеческого разума. Некоторые из этих рассказов иллюстрируют, как мысли человека вылечили его, а другие показывают, что образ мыслей способен довести и до болезни (а иногда даже приблизить смерть). Ты прочтешь о мужчине, который умер, узнав, что у него рак, хотя вскрытие обнаружило, что диагноз был неверный. Узнаешь о женщине, десятилетиями страдавшей депрессией, которая почти полностью вылечилась, принимая плацебо. Я расскажу о группе отставных военных, хромавших из-за остеоартрита, которые чудесным образом поправились после имитации коленной хирургии. Ты даже прочтешь несколько потрясающих историй о проклятиях вуду и змеедержцах. Я стремлюсь показать широкий диапазон возможностей человеческого разума без применения средств современной медицины. Надеюсь, что это вызовет у тебя вопрос: «Как такое возможно?»

**Глава 2** посвящена краткой истории плацебо, прослеживая данные научных открытий, начиная с 1770-х годов (например, один венский доктор использовал магниты, чтобы вызвать то, что он считал терапевтическими конвульсиями) и до наших дней. Здесь описано, как нейробиологи разгадывают тайны работы разума. Ты познакомишься с врачом, который разработал методику гипноза, а также с полевым хирургом периода Второй мировой войны, который успешно использовал инъекции физиологического раствора для обезболивания раненых солдат, когда у него закончился морфий. Я расскажу об эксперименте японских исследователей в области психонейроиммунологии. Они заменили листья ядовитого плюща листьями безобидного растения и обнаружили, что испытуемые сильнее реагируют на то, что им говорят о предстоящих ощущениях, чем на собственные чувства.

Ты также прочтешь о Нормане Казинсе, который досмеялся до полного выздоровления. О гарвардском исследователе, докторе медицины Герберте Бенсоне, сумевшем уменьшить факторы риска сердечной патологии у пациентов благодаря трансцендентной медитации. Узнаешь, как итальянский нейробиолог, доктор медицины и философии Фабрицио Бенедетти настроил пациентов на прием лекарства, а сам подсунил плацебо – и наблюдал в их мозге выработку тех же самых нейрохимических веществ, которые обычно провоцирует прием лекарства. Я познакомлю тебя с поразительным новым исследованием, которое поистине вносит в игру новые правила. Оно показало, что состояние пациентов с синдромом раздраженной толстой кишки значительно улучшилось благодаря плацебо, хотя они, все до одного, *прекрасно знали*, что препарат, который им дают, является именно плацебо, а не действующим лекарством.

**Глава 3** познакомит с мозговыми механизмами эффекта плацебо. В каком-то смысле плацебо работает потому, что ты принимаешь и поддерживаешь новую мысль о том, что можешь выздороветь, и она замещает представление о том, что ты всегда был больным. Это означает, что ты можешь изменить свое мышление и вместо неосознанного представления о том, что твое будущее подобно привычному прошлому, предвкушать и ожидать новый возможный результат. Если ты согласишься с этой идеей, тогда тебе придется понаблюдать, как ты обычно мыслишь, понять, что такое разум и как он воздействует на тело.

Ведь пока ты придерживаешься определенных представлений, они будут приводить к одному и тому же выбору и, следовательно, к одним и тем же поступкам, которые создают те же переживания и вызывают те же эмоции, что, в свою очередь, снова порождает те же мысли.

В результате на нейрохимическом уровне ты остаешься тем же самым. Фактически ты как бы напоминаешь самому себе, кем ты, по-твоему, являешься. Однако не спеши – ты вовсе не обречен оставаться таким всю жизнь. Ниже я объясню концепцию нейропластичности – ведь мозг способен изменяться на протяжении всей нашей жизни, создавая новые нейронные пути и новые связи.

**Глава 4** рассказывает об эффекте плацебо в теле, объясняя следующий этап физиологии плацебо. Она начинается с рассказа о группе пожилых мужчин, которые посетили недельный семинар, организованный гарвардскими исследователями. Ученые предложили мужчинам притвориться, что им на 22 года меньше. К концу недели у участников эксперимента возникли многочисленные физиологические изменения – часы в их организме словно повернули вспять, и ты сможешь узнать, в чем секрет этих изменений.

Чтобы объяснить это, в главе мы обсудим, что такое гены и как они посылают сигналы организму. Относительно новая и захватывающая наука эпигенетика во многом пересмотрела прежнее представление о том, что наши гены – это наша судьба. Оказывается, наш разум может заставлять гены изменяться. Существуют замысловатые природные механизмы, позволяющие включать одни гены и выключать другие, то есть мы не обречены на экспрессию только тех генов, которые унаследовали. Таким образом, ты можешь научиться изменять свою нейронную конфигурацию, посылая нужные сигналы генам и порождая реальные изменения в организме. Ты прочтешь и о том, как наш организм получает доступ к стволовым клеткам (материи, которая лежит в основе многих чудес плацебо), чтобы производить новые, здоровые клетки там, где имеются повреждения.

**Глава 5** связывает две предыдущие главы вместе, объясняя, как мысли изменяют мозг и тело. Она начинается с такого вопроса: «Известно, что когда наше окружение меняется, мы посылаем своим генам иные сигналы. А нельзя ли посылать новые сигналы генам *еще до* реальных изменений в окружении?» Я расскажу о методике под названием *мысленная репетиция*, сочетающей ясное намерение с эмоциями (давая телу пример будущего переживания). Это позволяет испытать новое будущее событие в настоящий момент.

Секрет в том, чтобы сделать свои представления более реальными, чем внешнее окружение. В этом случае мозг не уловит разницу между этими двумя и изменится, словно желаемое событие уже произошло. Если ты сможешь успешно проделать это достаточное число раз, ты преобразуешь свое тело и начнешь посылать сигналы новым генам, производя эпигенетические изменения в организме. А затем ты можешь пройти прямо в эту новую реальность.

Эта глава не только излагает научные принципы таких преобразований, но дополнена историями из жизни многих публичных персонажей разного общественного положения, которые пользуются подобной методикой (порой неосознанно), дабы воплотить в жизнь свои самые смелые мечты.

**Глава 6** посвящена концепции внушаемости. Она начинается с увлекательной, но леденящей душу истории об одном эксперименте, предполагавшем выяснить: можно ли запрограммировать среднестатистического, законопослушного, здорового и восприимчивого к гипнозу американца, сделать нечто такое, что в нормальных условиях он считает совершенно неприемлемым (скажем, выстрелить в иностранца).

Ты узнаешь, что люди обладают неодинаковой внушаемостью и чем более человек внушаем, тем легче получает доступ к своему подсознанию. Это ключ к пониманию эффекта плацебо, потому что сознательный разум представляет собой только 5 % того, что мы есть. Остальные 95 % – это набор подсознательно программируемых состояний, в которых тело становится умом. Человеку необходимо научиться выходить за пределы аналитического ума и входить в операционную систему своих подсознательных программ, тогда его новые мысли породят изменения его генетической судьбы. Я расскажу о медитации – главном средстве такого совер-

шенствования. Эта глава заканчивается кратким описанием различных состояний и мозговых волн.

**Глава 7** целиком посвящена тому, как представления, убеждения и восприятие изменяют состояние нашего бытия и создают твою личность – твою персональную реальность. Мы поговорим о том, как сдвинуть их, чтобы создать новую реальность. О силе, которая приводит в действие бессознательные убеждения. И ты получишь шанс осознать некоторые из собственных убеждений, которые вынашивал, не понимая этого.

Я объясню более подробно, почему, чтобы изменить свои убеждения и восприятия, следует сочетать ясное стремление с эмоциональным воодушевлением. Это заставляет твой организм поверить, что будущий потенциал, который ты выбрал из квантового поля возможностей, уже произошел. Такое чувство жизненно необходимо, потому что только когда выбор человека несет мощный заряд энергии (которая мощнее прежних шаблонов в его мозге и эмоциональной зависимости в его теле), он сумеет изменить схемы своего мозга и экспрессию генов своего тела (заново обусловив свое тело новым разумом, стирая любой след старой нейросхемы и рефлексов).

**В Главе 8** я познакомлю тебя с квантовой вселенной, непредсказуемым миром материи и энергии. Здесь зарождаются атомы и молекулы всего сущего. Вселенная на самом деле представляет собой скорее поле подвижной энергии (которое выглядит как пустое пространство), нежели твердую материю. Квантовая физика утверждает, что настоящий момент потенциально содержит любые возможности. И это наш ключ к использованию эффекта плацебо для исцеления, потому что это подтверждает возможность выбрать для себя новое будущее, а затем действительно *наблюдать его в реальности*. Ты поймешь, что, по сути, человек способен пересечь реку перемен и сделать неведомое известным.

**Глава 9** знакомит с тремя участниками моих мастер-классов, которые достигли поистине замечательных результатов в улучшении своего здоровья. Сначала я расскажу о Лори: у нее в возрасте 19 лет диагностировали редкую дегенеративную костную болезнь, которую ее врачи считали неизлечимой. И хотя кости ее левой ноги перенесли 12 серьезных переломов на протяжении нескольких десятилетий, оставив Лори в полной зависимости от костылей, сегодня она ходит совершенно нормально, не нуждаясь даже в трости. Причем рентген ее левой конечности не показывает никаких следов переломов.

Потом я представлю тебе Кэндис. У нее диагностировали болезнь Хасимото – серьезное заболевание щитовидной железы с целым букетом осложнений. Кэндис заработала этот недуг в напряженный период своей жизни, полный обид и злобы. Врач сказал Кэндис, что ей придется сидеть на лекарствах до конца своих дней, но она доказала, что он ошибается, и смогла повернуть свою болезнь вспять. Сегодня она влюблена в свою совершенно новую жизнь и не принимает никаких препаратов, а ее щитовидная железа, согласно анализам крови, работает нормально.

В конце главы мы познакомимся с Джоанной (женщиной, упомянутой во введении), матерью пятерых детей. Она была успешной бизнесвумен и предпринимателем, а затем вдруг внезапно свалилась, и у нее диагностировали развитую форму рассеянного склероза. Здоровье Джоанны стремительно ухудшалось, и вскоре она уже была не в состоянии передвигать ноги. Когда она впервые попала ко мне на мастер-класс, она добилась совсем небольших изменений, но настал день, когда эта женщина, годами не чувствовавшая собственных ног, вдруг встала и прошла через весь зал без посторонней помощи после всего лишь часовой медитации!

**В главе 10** изложены не менее замечательные истории. Например, Мишель полностью исцелила себя от болезни Паркинсона, а Джон избавился от паралича рук и ног и смог встать с инвалидной коляски после медитации. Ты узнаешь, как Кэти (генеральный директор, живущая в сумасшедшем ритме) научилась отыскивать настоящий момент, а Бонни вылечила себя от фиброзных опухолей и обильных менструальных кровотечений. В заключение мы познако-

мимся с Женеьевой, которая во время медитации вошла в состояние такого блаженства, что слезы радости хлынули у нее из глаз, и с Марией, переживание которой иначе как оргазмом в мозге и не назовешь.

Я расскажу о данных мозгового сканирования этих людей, собранных моей командой, чтобы представить воочию те перемены, свидетелями которых мы были в реальном времени во время мастер-классов. Самое замечательное, о чем эти данные свидетельствуют: вовсе необязательно быть монахом или монахиней, ученым, естествоиспытателем или духовным лидером, чтобы совершить похожий подвиг. Герои этой книги – обычные люди. Прочитав эту главу, ты поймешь, что совершенное ими – вовсе не магия и даже не такое уж чудо. Они попросту освоили и применили вполне доступные навыки. И если ты будешь практиковать то же самое, то сумеешь добиться похожих изменений.

**Часть II** этой книги полностью посвящена медитации. Она начинается с **Главы 11**, где вкратце изложены некоторые простые подготовительные шаги для медитации и описаны приемы, которые будут тебе полезны. **Глава 12** содержит пошаговые инструкции применения медитативных методов, которым я обучаю на моих мастер-классах. Именно эти методы позволили участникам мастер-классов достичь столь замечательных результатов.

По счастью, хотя у нас нет еще всех ответов об использовании силы плацебо, самые разные люди на практике используют эти идеи *прямо сейчас* и добиваются удивительных изменений в своей жизни – таких изменений, которые многие считают практически невозможными. Методики, представленные в этой книге, не ограничиваются исцелением физических недугов. Их можно с успехом применить для улучшения любого аспекта твоей жизни. Надеюсь, эта книга вдохновит тебя испытать эти методики на себе и реализовать те же фантастические изменения в *твоей* жизни.

**Примечание автора:** все изложенные в этой книге истории, пережитые участниками моих мастер-классов, – истинны, но имена и особые приметы, по которым можно было бы узнать человека, изменены ради конфиденциальности.

# Часть I

## Информация

### Глава 1

#### Разве такое возможно?

Пенсионер Сэм Лонд, бывший продавец обуви, живущий неподалеку от Сент-Луиса, в начале 1970-х начал испытывать трудности с глотанием.

Когда он наконец пришел на прием к доктору, тот обнаружил у Лонда рак пищевода с метастазами. В те годы метастатический рак пищевода считался неизлечимым – с таким диагнозом никто не выживал. Это был смертный приговор, и врач Лонда сообщил ему эту новость подходящим к случаю скорбным тоном.

Чтобы как можно больше продлить жизнь Лонда, доктор рекомендовал хирургически удалить злокачественную ткань в пищеводе и в желудке, где распространился рак. Доверяя доктору, Лонд согласился, и ему сделали операцию. Он ее неплохо перенес, но вскоре дела пошли совсем скверно. Скан печени Лонда обнаружил новости хуже некуда – обширный рак поразил всю ее левую долю. Доктор мрачно сказал Лонду, что в лучшем случае тот протянет всего несколько месяцев.

Тогда Лонд и его новая жена, которой, как и ему, шел восьмой десяток, решили переехать за 300 миль в Нашвилл, где у жены Лонда была семья. Вскоре после переезда в Теннесси Лонда определили в больницу, где ему назначили терапевта по имени Клифтон Мэдор. Войдя в первый раз в палату Лонда, д-р Мэдор увидел низенького, небритого человека, свернувшегося под ворохом покрывал. Он казался почти мертвым. Лонд был груб и неразговорчив, а медсестры рассказали, что он был таким с самого приезда несколько дней назад.

Кроме повышенного уровня глюкозы из-за диабета, остальные показатели крови Лонда были вполне нормальными, за исключением слегка увеличенного показателя энзимов печени, что, по-видимому, объяснялось раком печени. Дальнейшее медицинское обследование не выявило больше никаких отклонений, что было весьма странным, учитывая безнадежное состояние пациента. Следуя распоряжениям своего нового доктора, Лонд в полной мере получал физиотерапию, усиленную жидкую диету и внимательный, заботливый уход медицинского персонала. Через несколько дней он немного окреп, а его раздражительность стала сходиться на нет. Он начал рассказывать доктору Мэдору о своей жизни.

Прежде Лонд был женат на другой женщине. И со своей первой женой они жили душа в душу. У них не могло быть детей, но им и без этого было хорошо вместе. Поскольку оба любили греблю, то, выйдя на пенсию, купили дом рядом с водохранилищем. И вот как-то поздно ночью неподалеку прорвало земляную дамбу, и стена воды разрушила и смыла их дом. Сам Лонд чудом спасся, уцепившись за какие-то обломки, но тело его жены так и не нашли.

«Я потерял все, что было мне дорого, – сказал он доктору Мэдор. – Той ночью наводнение поглотило мое сердце и душу».

Через шесть месяцев после гибели первой жены Лонду, который по-прежнему скорбел и пребывал в глубокой депрессии, диагностировали рак пищевода и сделали операцию. Именно тогда он встретил свою вторую жену, добрую женщину, которая знала о его неизлечимой болезни и согласилась заботиться о нем до последнего его вдоха. Спустя несколько месяцев после свадьбы они переехали в Нашвилл, а дальнейшую историю доктор Мэдор уже знал.

## **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.