



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

*Т. Гудмен, А. Бронштейн*

ВСЕ УРОКИ

ДЖОЗЕФА

МЭРФИ

В ОДНОЙ КНИГЕ



УПРАВЛЯЙТЕ СИЛОЙ  
ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ!

Тайные знания, меняющие жизнь

Тим Гудмен

**Все уроки Джозефа Мэрфи  
в одной книге. Управляйте  
силой вашего подсознания!**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.964  
ББК 58.6

**Гудмен Т.**

Все уроки Джозефа Мэрфи в одной книге. Управляйте силой  
вашего подсознания! / Т. Гудмен — «Издательство АСТ»,  
2016 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

Джозеф Мэрфи – великий мастер работы с подсознанием – сделал открытие, касающееся каждого человека: он открыл способ совершения чудес в нашей жизни, подходящий для всех без исключения! Потому что главный инструмент исполнения любых желаний дан каждому из нас от рождения. Это наше собственное подсознание. Да, вы тоже можете творить чудеса, меняя свою жизнь и реальность вокруг себя так, как вам того хочется. Для этого нужно только усвоить уроки гуру и пройти обучение у двух опытных исследователей, разработавших уникальные практики. В этой книге представлено самое полное собрание советов Джозефа Мэрфи и лучшие упражнения для их освоения.

УДК 159.964  
ББК 58.6

© Гудмен Т., 2016  
© Издательство АСТ, 2016

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
С вами случается только то, что вы закладываете в подсознание	8
Что мешает подсознанию работать нам во благо	11
Вы – хозяин своей жизни, а не жертва!	14
Глава 2	16
Бог внутри вас: внутренняя мудрость или Высший разум	16
Расслабление – важнейшее условие для встречи с внутренней мудростью	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Александр Бронштейн, Тим Гудмен**

## **Все уроки Джозефа Мэрфи в одной книге.**

### **Управляйте силой вашего подсознания!**

Отличный учебник для изменения собственной жизни! Прекрасная большая книга, которая заменяет десятки других.

*Ирина Л., Владивосток*

Наконец-то весь Мэрфи в одной книге! Советы на все случаи жизни – налаживание отношений, укрепление здоровья, семья, карьера, деньги – все в этой книге.

*Павел Д., Москва*

Самая полезная книга для всех, кто не хочет прозябать. Понятно и просто рассказано о причинах неудач и самое главное – показан путь выхода на дорожку успеха.

*Сергей К., Санкт-Петербург*

Мощнейшая программа-антистресс! Лучшее лекарство для всех, кто сходит с ума в бешеном ритме современной жизни.

*Евгений Р., Самара*

Эта книга переворачивает жизнь – всего несколько занятий, и начинаешь видеть мир и себя в нем совершенно иначе... И начинаешь понимать – что есть что, и кто есть кто.

*Марат Д., Казань*

Удивительное сочетание рационального и иррационального, науки и эзотерики, работы с сознанием и подсознанием. И результаты потрясающие!

*Инга В., Воронеж*

## **Предисловие**

### **О Джозефе Мэрфи и его методе, позволяющем творить чудеса**

**Джозеф Мэрфи сделал великое открытие, касающееся каждого человека: он открыл способ совершения чудес в нашей жизни, подходящий для всех без исключения!**

Да, чудеса бывают, и они реальны. Больше того: вы можете творить чудеса самостоятельно и сделать этот процесс управляемым! Даже не будучи волшебником и не имея под рукой никаких магических атрибутов. Эти атрибуты не нужны, потому что главный инструмент совершения чудес дан каждому из нас от рождения. Это – наше собственное подсознание.

Что мы знаем о нем? Очень мало. Большинство людей не только не умеют вступать в контакт со своим подсознанием, но даже не задумываются о его существовании.

Но это все равно что сидеть на огромном сундуке с драгоценностями и так ни разу в жизни и не открыть его.

Какие же чудеса может творить наше подсознание?

Те самые, о которых мечтает большинство людей.

Например, оно может вылечить вас от любой, даже тяжелой болезни и сделать это очень быстро, иногда мгновенно.

Оно может сделать бедного богатым, а несчастного счастливым.

Оно поможет вам найти друзей, встретить свою вторую половинку и создать самые прекрасные взаимоотношения с людьми.

Оно найдет для вас самую хорошую работу, которую вы будете любить и где реализуются все ваши таланты и способности.

Оно приведет вас в то место, где вы всегда мечтали жить.

Оно избавит вас от вредных привычек и поможет выработать желаемые черты характера.

Словом, подсознание может всё! Точнее сказать, мы сами можем всё – можем творить любые чудеса в своей жизни, если научимся правильно сотрудничать со своим подсознанием.

Подсознание послушно нам. Оно выполняет все, что мы в него закладываем. Вся наша жизнь – это реакция подсознания на наши собственные мысли и чувства.

Вот главные истины, которые Джозеф Мэрфи всю жизнь доносил до своих слушателей, читателей и последователей:

*«Твоя жизнь такова, каковы твои Мысли»,*

*«По праву рождения ты подключен к великому источнику жизни, силы и внутренней мудрости, способному изменить твою жизнь и мир вокруг тебя так, как ты хочешь»,*

*«Если ты настроен позитивно – в твоей жизни будут происходить только позитивные события»,*

*«Твое подсознание способно творить чудеса, оно – подлинный властелин твоей жизни, а ты можешь стать властелином подсознания!»,*

*«Изменись сам – и ты изменишь мир!»*

Этот великий человек, которого сегодня по праву можно назвать классиком наук о самопознании и самосовершенствовании, родился в 1898 году в ирландском городе Баллидехоб,

изучал химические науки в Англии и Ирландии, а получив диплом, эмигрировал в США, где прославился уже не как химик, а как философ, писатель и наставник, читавший лекции и обучавший тысячи людей раскрывать возможности своего подсознания для созидания счастливой, благополучной, богатой жизни. Он автор множества книг, среди которых самые известные – «Сила вашего подсознания», «Чудодейственная сила для получения бесконечного богатства», «Удивительные законы космического разума», «Открой в себе божественную силу». Мэрфи подтвердил эффективность открытых им законов подсознания – он был богат, успешен, смог исцелиться от злокачественной опухоли и прожил долгую плодотворную жизнь – 83 года.

Его работы – это поистине целая вселенная, открывающая каждому читателю неисчерпаемые возможности по преобразению своей жизни. Вам кажется, вы достаточно знаете себя и свои возможности? Джозеф Мэрфи продемонстрирует вам, что вы ошибаетесь: вам доступно гораздо больше, чем вы думаете. Потому что вы, как и каждый человек, обладаете огромным потенциалом. Если начать использовать его хотя бы немного больше, чем вы это делаете сейчас, – жизнь преобразится к лучшему до неузнаваемости.

Каждый из нас, если захочет и приложит некоторые усилия, может открыть в себе возможности сверхсильного влияния на обстоятельства и события, на окружающую реальность, жизнь и судьбу. Вы можете открыть в себе мощные преобразующие силы собственной души, которые, подобно волшебному лучу, способны расцветить мир вокруг вас, не оставляя в нем места тьме, злу, неудачам и бедам и создавая условия для роста и развития всего лучшего, что есть на свете, – счастья, удачи, благополучия, дружбы и любви, успехов и самых прекрасных, доброжелательных, открытых человеческих отношений.

В этой книге вы найдете самое полное изложение системы Джозефа Мэрфи, сопровождающееся множеством практических упражнений, последовательно выполняя которые, вы неизбежно придете к самым позитивным результатам в своей жизни. Читая книгу, вы получите полное представление обо всех правилах жизни, предложенных Джозефом Мэрфи для достижения успеха, обретения богатства, счастья, любви и здоровья, и сможете сразу применить его принципы на практике, ведь перед вами – уникальный тренинг, позволяющий воплотить в реальность ваши самые смелые мечты!

Когда мы работаем с подсознанием, оно откликается и само начинает помогать нам! А когда мы работаем под руководством такого великого мастера, как Джозеф Мэрфи, просто невозможно потерпеть поражение. Кто хочет получить чудеса в своей жизни, кто не отступает от своего пути, тот непременно получит желаемое!

Тренинг, основанный на книгах Джозефа Мэрфи, станет вашим помощником на этом пути. Но, конечно, главным вашим помощником станет ваше собственное подсознание, или, можно сказать иначе, – душа. Вы увидите, какие неизмеримые богатства таятся у вас внутри, вы откроете красоту и могущество вашей внутренней силы. Откройтесь этой силе – и путь сам поведет вас.

**Попробуйте и убедитесь, что отныне для вас нет ничего невозможного!**

## **Глава 1**

### **Познакомьтесь с вашим подсознанием**

#### **С вами случается только то, что вы закладываете в подсознание**

Сила подсознания невидима, но она реальна. Она существует, она работает, и она очень могущественная. Она создает – ни много ни мало – нашу судьбу.

Не внешние обстоятельства, не другие люди, не воля случая – а наше подсознание является подлинным творцом нашей жизни. Вернее, мы сами в союзе с подсознанием.

Может, вы давно мечтали познакомиться с кем-то, кто мог бы сделать для вас невероятное: подарить здоровье, продлить молодость, открыть путь к богатству и процветанию?

В таком случае порадуйтесь: этот человек вам хорошо знаком. Кто он? Вы сами!

Не верите?

Но это именно так! Вы можете достичь всего, просто обратившись к себе. Точнее, к тому, что мы не привыкли замечать, а тем более использовать, – к своему подсознанию.

Если вы чувствуете, что пришла пора в корне менять ситуацию со здоровьем, деньгами, успехом, – знайте: это не только в ваших силах, но и сделать для этого нужно не так и много.

Не надо ехать за тридевять земель, не надо овладевать тайными знаниями, не надо платить сумасшедшие деньги за сомнительные курсы, а надо только понять, что подсознание – это великая сила, меняющая все!

#### **И она не просто совсем рядом с вами. Она – внутри вас!**

Это значит, так или иначе, вы уже имеете дело с подсознанием. Вы контактируете с ним, хотите того или нет. Вы используете его силу, хотя по незнанию делаете это далеко не всегда себе во благо.

Но факт остается фактом: вы уже владеете силой подсознания!

Осталось только понять это. И начать делать это осознанно.

#### **Первый урок, который вам необходимо усвоить: ВСЕГДА случается то, что вы закладываете в подсознание!**

Что это значит? Подсознание – это невероятной мощности «суперкомпьютер», который «в сети» со всей Вселенной. Он не просто может получить ответы практически на любой вопрос, он способен менять реальность. Вы – тот «оператор», который с помощью «компьютера» меняет мир!

Звучит фантастично? И все же это правда.

**Как вода всегда замерзает при минусовых значениях температуры, так же подсознание всегда реагирует на ваши мысли. Как яблоки под действием силы гравитации падают на землю, так и вы получаете – осознанно или нет – то, о чем думаете, что воображаете!**

Подсознание безлично и не умеет выбирать и оценивать, верит всему, что считает правдой рассудок.

Те мысли, которые вы впускаете в свой рассудок, укореняются в вашем подсознании и начинают реализовываться!

Если вы привыкли всего бояться, то не удивляйтесь, если в жизни происходит то, что подпитывает ваши страхи, если вы привыкли считать, что вокруг все хотят обмануть вас, то на вашем пути будет полно обманщиков.

**Но если вы верите, что заслуживаете самого лучшего, что Бог хранит вас, что все происходящее – на благо, жизнь обязательно подтвердит вашу правоту!**

Легче всего понять, как работает подсознание, на примере людей, находящихся под гипнозом. Когда умелый гипнотизер вводит человека в транс, рассудок отключается и управление на себя берет подсознание. Если гипнотизер скажет в этот момент человеку, что он – собака, тот опустится на четвереньки и будет лаять, если скажет, что в холодной комнате жарко, человек стремительно станет раздеваться.

Все это показывает, что подсознание готово впитать и принять любую, даже самую бредовую идею за истину и воплотить ее.

Дайте подсознанию команду, попросите его как следует, и оно послушно отзовется и воспроизведет в реальности ту идею, которую вы в него внедрили.

### **Измените ход ваших мыслей, и вы измените вашу жизнь!**

*Как вы думаете, что такое тайна всех тайн? Тайна атомной энергии или нейтронной бомбы? Межпланетных перелетов или лазерных методологий? Не то, не другое и не третье... Эта тайна – удивительное, чудодейственное могущество вашего собственного подсознания, той области, в которой мы склонны искать тайны в последнюю очередь.  
Джозеф Мэрфи, «Сила вашего подсознания»<sup>1</sup>*

Для успешной работы с подсознанием очень важно осознать и хорошо усвоить, что мы в самом деле создаем самостоятельно все то, что получаем в жизни, – создаем своими мыслями, эмоциями, желаниями и намерениями. Разум, привыкший к обычной, житейской логике, будет сопротивляться этому осознанию. Логика будет твердить вам, что причины – не внутри, не в вашем сознании и подсознании, а в чем-то внешнем: обстоятельства заставили вас вести себя так, а не иначе, кто-то помешал вашему успеху, случай помог вам или, наоборот, создал препятствия для вас, и т. д. Но это – лишь на первый, поверхностный взгляд.

Если мы задумаемся о причинах того, что происходит с нами, если попытаемся вникнуть в самую суть, не ограничиваясь поверхностными суждениями, – то непременно придем к выводу, что причины эти – в нас самих.

Существует множество примеров того, как:

- человеку внушили, что он болен (или он внушил сам себе), – и он в самом деле заболевает;
- кто-то поверил плохому предсказанию – и предсказание осуществилось;
- кто-то всей душой поверил, что все будет хорошо, – и у него в самом деле все хорошо;
- человек верит, что ему удастся справиться с трудным делом, – и он с блеском справляется;
- человек не уверен, что достоин получить желаемое, – и не получает его.

Подобные примеры вы можете отыскать и в своей жизни. Убедитесь, что их совсем не мало!

---

<sup>1</sup> Цитаты из книги «The Power of Your Subconscious Mind» («Сила вашего подсознания») в переводе А. Бродоцкой, В. Полищук.

То, что вы считали случайностью, стечением обстоятельств, везением или невезением, на самом деле создано вами – вашим подсознанием, посредством тех мыслей, эмоций и желаний, которые вы в него заложили.

Подсознание и сознание – это две взаимодополняющие части одного целого. Сознание, рассудок – оценивает, выбирает, используя органы чувств, опыт, знания.

Мысли рождаются в сознании, повторяющиеся мысли оседают в подсознании, и именно подсознание претворяет в жизнь то, о чем вы постоянно думаете.

Как встретиться со своим подсознанием? Заметьте, мы контактируем с ним во сне, а также в состоянии покоя, расслабленности, или в тех ситуациях, когда нам по каким-то причинам хочется заглянуть внутрь себя.

Вы давно обращались к самому себе? Этого не надо бояться. Просто поверьте, что, встречаясь с подсознанием, вы встречаетесь с другом и помощником. Давайте начнем с правильного психологического настроя.

### **Упражнение 1**

#### **Психологический настрой: подсознание – друг**

Сядьте или лягте поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте десять глубоких вдохов и ровных, медленных выдохов.

Представьте, что вы сейчас лежите на берегу моря или на опушке леса на теплом песке или прогретой летним солнцем земле. Вокруг – тишина. И только пенье птиц или шум прибоя нарушают ее. Это только ваш мир, и никто не может проникнуть в него без вашего разрешения. Вам тепло и уютно. Вы ощущаете покой и безопасность.

Направьте внимание внутрь себя. Представьте, что внешний мир отдалился. Вы наедине с собой. Больше нет никого и ничего.

Скажите себе: *«Мне хорошо, уютно и спокойно. Я встречаюсь с самим собой, и это приятная встреча. Я друг самому себе. Мое подсознание служит мне. Я дружен с подсознанием, и оно работает мне во благо».*

Подумайте о чем-то хорошем и приятном. Помечтайте, ведь когда мы в контакте с подсознанием, то самые смелые мечты способны сбыться.

Если ощущаете какое-то беспокойство, сделайте глубокий вдох, а затем выдохните, представляя, что выдыхаете все тревожные мысли. Сделайте так несколько раз.

Скажите вслух или про себя: *«Благополучие, радость, счастье, богатство, любовь (добавьте то, что вам нужно) уже идут ко мне, и я выхожу им навстречу! Я полон сил и энергии творить свою жизнь! Я приступаю прямо сейчас!»*

Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, удерживая в себе состояние уверенности и покоя.

## Что мешает подсознанию работать нам во благо

Давайте усвоим: подсознание – пассивное начало. Оно – исполнитель, а не начальник, ведомый, а не ведущий.

Ведущий, лидер в вашей паре – вы, ваш разум, ваши мысли и чувства. Само по себе сознание не будет принимать за вас решений и подталкивать вас к лучшей жизни. Оно послушно реализует то, что вы в него заложите.

Что бы вы ни приказали подсознанию, оно сделает. Не будет спорить – просто скажет вам «Да» и выполнит ваше пожелание.

Если вы скажете: «Я плохой, ничего хорошего не заслуживаю», подсознание согласится и создаст для вас соответствующую реальность, в которой ничего хорошего нет.

Если вы скажете: «Я замечательный и достоин самого лучшего», подсознание тоже согласится и будет трудиться над созданием соответствующей замечательной реальности.

Подсознание пассивно и не критично. Его еще можно сравнить с плодородной почвой, которой все равно, что на ней вырастет.

Какие семена в нее будут брошены, те и взойдут, и она будет одинаково питать своими соками как сорняки, так и культурные растения.

*Пестуя в себе разрушительные, отрицательные Мысли и идеи, мы наносим себе огромный вред. Как часто вы вредили себе, гневаясь, боясь, ревнуя или вынашивая Мстительность?*

*Все эти чувства: ревность, гнев, зависть, страх, Мстительность – не что иное как страшный яд, отравляющий ваше подсознание. Вы ведь не родились с такими отрицательными установками. Вы усвоили их вследствие собственных заблуждений.*

*Джозеф Мэрфи, «Сила вашего подсознания»*

Представьте себе прекрасный сад, где множество плодоносящих деревьев, разнообразных цветников, кустов розы и жасмина, где на чистейших прудах цветут лилии и лотосы, где на разные голоса поют птицы, – словом, есть все, что вашей душе угодно, что радует вас и ежегодно дает вам изобильные урожаи.

Но вот по каким-то причинам сад оказался запущен – и теперь там растут только чертополох и лебеда, и то, что радовало глаз, теперь лишь приводит в уныние и навеивает тоску.

Вы уверены, что не взращиваете сорняки, которые сами же засеяли в подсознание? Давайте наберемся смелости и заглянем туда.

### Упражнение 2

#### Загляните в свое подсознание

##### Часть 1

Возьмите лист бумаги и ручку.

Быстро, не раздумывая, напишите, как вы относитесь к себе, используя не более пяти слов – определений, ответов на вопрос: «Какой я?»

Теперь, не раздумывая долго, напишите, как у вас обстоят дела в каждой из следующих областей:

1. Здоровье
2. Личная (семейная) жизнь
3. Финансовое положение

#### 4. Друзья

#### 5. Положение в обществе

Перечитайте то, что вы написали.

Это именно то, что запечатлено в вашем подсознании, а значит, воплощается в вашей жизни.

Если негативных характеристик больше, чем позитивных, то вы подсознательно реализуете худший, чем достойны, сценарий вашей жизни.

Но не расстраивайтесь. Негативные установки созданы вами, и вы сами, а не кто-то другой, удерживаете их в своем сознании и подсознании. Но раз вы их хозяин, то вы же можете по своей воле их изменить. Начать это можно в любой момент – например, прямо сейчас.

#### **Часть 2**

Возьмите список, который вы составили, выполняя первую часть упражнения.

Перепишите его, меняя негативные характеристики на положительные.

Создайте свой портрет, творите себя таким, каким вы хотели бы себя видеть, каким вы достойны быть!

Мечтайте смело, у вас нет НИКАКИХ ограничений.

На следующий день, проснувшись, постарайтесь вспомнить (не заглядывайте в список!) все новые характеристики.

Вспоминайте о том, каким вы хотите стать, в любую свободную минуту.

**Важно!** Не говорите себе: «Я буду...», употребляйте только настоящее время!

Порвите первый список или сожгите его.

Образ сада принадлежит Джозефу Мэрфи. Подсознание – сад, считал Мэрфи, а человек – садовник. Человек сеет в своем саду хорошие и позитивные семена, а получает – хорошие и позитивные ростки. Эта аллегория Мэрфи ясна. Если вы будете сеять позитивные мысли о вашем материальном положении, то вскоре оно непременно улучшится. Ведь, как мы уже говорили, подсознание ВСЕГДА реагирует на наши мысли. Но как мыслить, как просить, как говорить с подсознанием – раскрытие этих тайн ждет вас впереди.

Наш разум, наше сознание и подсознание можно уподобить такому саду. Пока вы ухаживаете за ним – он дает богатые урожаи, преподносит вам все, что только душе угодно. Стоит его запустить – как все зарастет бурьяном и сорной травой, и ничего хорошего вы уже не получите.

*Перестаньте отравлять свое подсознание, начните питать его созидательными, благотворными идеями и мыслями, жизнеутверждающими образами, и тогда с их помощью вы сможете вытеснить разрушительные паттерны, которые укоренились у вас в подсознании. Продолжая эту чистку, вы полностью освободитесь от груза прошлого и забудете все свои беды и горести, а главное – забудете привычку К. отрицательному мышлению.*

*Джозеф Мэрфи, «Сила вашего подсознания»*

Вы обладаете невероятным богатством, способным сделать вас счастливым, преуспевающим, здоровым человеком, которому удастся все, чего он ни пожелает. Но это богатство остается лишь потенциальным, пока вы не научитесь им управлять. Управлять – значит засеивать сад вашего разума всем тем хорошим, что вы рассчитываете получить. Урожай вырастает именно из тех семян, которые мы сеем. Невозможно снять урожай яблок или пшеницы, если вы засеяли весь сад чертополохом. Даже если вы сделали это ненамеренно, просто позволив семенам чертополоха налететь с разных сторон и вовремя не выполов ростки.

### **Упражнение 3**

#### **Сад души**

Выделите себе примерно тридцать минут, при необходимости заведите будильник (но не очень громкий).

Останьтесь в одиночестве, отключите телефон, чтобы никто не смог отвлечь вас от упражнения. Сядьте или лягте максимально удобно.

В комнате должно быть хорошо проветрено, но не холодно.

Расслабьтесь, закройте глаза. Положите правую руку в область солнечного сплетения. Почувствуйте тепло, которое концентрируется под ладонью. Постепенно тепло распространяется по всему телу – по ногам, рукам, груди. Вам тепло и комфортно, все мышцы расслаблены.

Представьте себе сад. Невероятно красивый сад, полный удивительных цветов: красных, желтых, сиреневых. Цветы растут повсюду. Как они пахнут! Вдохните воздух, наполненный самыми приятными ароматами, которые только можно себе вообразить. Теплый пряный запах, исходящий от диковинных растений этого волшебного сада, обволакивает вас. Вы утопаете в красоте чудесных цветов, вдыхаете их аромат.

Почувствуйте, как тепло в саду. Наблюдайте: сад полон жизни! Здесь есть бабочки и птицы? Какие они? Осторожные и пугливые или беззаботные и доверчивые?

Вы вправе делать здесь все что хотите, потому что это – ваш сад, сад вашей души, ваше подсознание.

Пройдитесь по нему, познайте, изучите и откройте любовь к этому месту в своем сердце. Разглядите каждый цветок в вашем саду, потрогайте каждую травинку, лепесток каждого дерева. Это все – ваше. Ваш сад будет настолько красивым и гармоничным, насколько вы захотите. Посадите в нем любые растения, населите его птицами, зверьми, насекомыми. Главное – ваш сад вызывает у вас ощущение гармонии, и вы любите его.

Если прозвенел будильник или вы почувствовали, что нагулялись по саду, снова сосредоточьтесь на чувстве тепла в области солнечного сплетения. Медленно откройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и только после этого вставайте.

Проделывайте это упражнение ежедневно. Пусть каждый день в вашем саду появляются новые и новые растения, которые радуют вас. Пусть в вашем саду каждый день светит солнце, пусть аромат цветов вашего сада согревает вас. Вы – садовник, наделенный всемогуществом. Вы можете сажать здесь любые растения, бережно ухаживать за ними, видеть, как они расцветают и плодоносят у вас на глазах.

Знайте, все эти цветы и травы – ваши мысли. Они красивы и гармоничны. В вашем саду, в вашем подсознании, нет темных красок, здесь не идут дожди и не случаются ураганы. Здесь круглый год светит солнце, и вы можете совершать прогулки по вашему саду в любое время, когда вы этого захотите.

## **Вы – хозяин своей жизни, а не жертва!**

Да, мы не можем получить ничего хорошего в жизни, если «засеваем» свой собственный разум тоской, унынием, страхом, беспокойством, злостью и обидами, тревожными предчувствиями и неверием в лучшее. Но зачем же мы это делаем? Не специально же!

Дело в том, что и управляем своим подсознанием мы чаще всего бессознательно. То есть все эти непрошенные, но очень вредные пессимистические, негативные, нежелательные мысли и чувства приходят к нам как бы помимо нашей воли. Бывает, что мы привыкаем именно к такому состоянию наших мыслей и чувств, и это воспринимается почти как норма. Человек порой не понимает, что все плохое в жизни сотворил он сам. Он думает, что это с ним сделал кто-то другой или что «жизнь его довела». То есть чувствует себя жертвой. Но никто из нас – не жертва. Все мы – хозяева своей жизни. Но не все понимают это.

Мы же помним, что подсознание пассивно и не критично. Оно ведь как плодородная почва, не способная критично мыслить. Почва не может разбираться, «хорошее» или «плохое» семя в нее посадили. Для нее, почвы, все посаженное – хорошо, и всему она даст силы для жизни, даст питательные соки, всему чему угодно поможет взрасти и расцвести.

Но мы можем не допустить, чтобы взрастали плохие семена. А для этого мы должны разобраться, как они оказались в почве. И понять, что их туда поместили мы сами.

Только тогда мы сможем осознать, что, раз сами запустили свой сад, то сами же можем его прополоть и окультурить.

### **Упражнение 4**

**Убедитесь, что все в вашей жизни – и хорошее, и плохое – создано вашими мыслями**

Подумайте о какой-то ситуации в вашей жизни, которая вам не нравится и которую вы хотели бы изменить. Например, вас не устраивает ваша работа или личная жизнь. Вспомните, каким образом вы пришли к этой ситуации. Проанализируйте весь ваш путь, с самого начала, и, самое главное, будьте честны с собой. Дойдите в ваших воспоминаниях до той отправной точки, когда вы еще не сделали ни одного шага в направлении будущей нежелательной ситуации. Тогда у вас были возможности выбора. Вы решали, каким путем идти дальше. Почему вы выбрали именно тот путь, который привел к нынешней ситуации?

Ваш разум может подкинуть вам ответы такого рода: *«У меня не было другого выбора», «Я ничего не мог поделать», «Я вынужден был поступить так, а не иначе», «Обстоятельства (или другие люди) меня заставили»*. Но ведь подобные слова и мысли – тоже результат вашего собственного выбора: вы выбрали считать так!

Представьте, что было бы, если бы вы изменили эти установки. Например, задали бы себе вопросы: *«А что если я поступлю иначе?», «А что если сделать что-то по-своему, как я хочу, пусть это будет даже вопреки обстоятельствам и воле других людей?», «А что если я не послушаюсь тех, кто меня заставляет и диктует свои правила?», «А что если я приму совсем другое решение?»*

Не корите себя за то, что в решающий момент вы не задали себе этих вопросов и не попробовали найти другие, более благоприятные для себя варианты выбора. Тот выбор, который вы сделали, казался вам тогда самым правильным и разумным. Вы не видели других вариантов выбора. Вы хотели как лучше и верили в лучшее. Но если бы вы могли изменить свои мысли и взглянуть на ситуацию более широко, вы могли бы найти гораздо лучшие варианты для себя.

Попробуйте сейчас, в своем воображении, найти эти лучшие варианты и представить, как могли бы разворачиваться события дальше.

Например, представьте, что вы отказались от той работы, которой сейчас недовольны, и нашли другую, более подходящую вам. Или – выбрали такого спутника жизни, с которым сейчас были бы счастливы.

Теперь спросите себя: что помешало вам тогда сделать этот, лучший, выбор?

Вы придете к выводу, что помешали вам ваши мысли, суждения, мнения о себе, о других, о жизни в целом, ваши жизненные установки. Может быть, вы думали, что недостойны лучшего, что это не для вас. Может быть, вы были настроены на неудачу.

А что было бы, если бы вы верили в себя и были настроены на удачу? Наверняка события разворачивались бы более благоприятным образом.

Скажите себе: *«Лучше поздно, чем никогда»*. Вы можете прямо сейчас настроиться на удачу и веру в себя и изменить к лучшему то в вашей жизни, что нуждается в исправлении.

## **Глава 2**

### **Долгожданная встреча с Божественным источником внутри себя**

#### **Бог внутри вас: внутренняя мудрость или Высший разум**

Итак, подсознание – это плодородная почва, в которую можно сеять что угодно. «Семена» – это наши мысли, эмоции, установки, убеждения, желания, намерения. Но что делать, если разум поражен мыслями-сорняками: страхами, негативными ожиданиями, плохим отношением к себе, недоверием к миру? Где найти источник других мыслей – светлых, позитивных, несущих уверенность в себе и веру в победу?

Такой источник существует – и он также находится внутри нас. Одно из названий, которое дает ему Джозеф Мэрфи, – внутренняя мудрость. Можно назвать этот источник и по-другому – Божественная сила, Универсальная жизненная сила, Высший разум, Созидательная сила вселенной, канал связи с Божественностью.

Подобные определения являются универсальными независимо от того, какую религию вы исповедуете и исповедуете ли вообще. Даже если вы считаете себя атеистом – несомненно, вы уверены в реальности такого понятия как душа. В самом деле, вы же не считаете себя только материальным телом? Внутри вас есть целый мир, который выходит далеко за рамки тела. Это то, что вы называете «Я». Ваши мысли, чувства, переживания, мечты, сны, представления о жизни... Но не только. Внутри вас есть нечто, выходящее за пределы обыденности. Это словно бы некое другое измерение, в котором вы связаны со всем миром, со вселенной и с неведомым надмирным источником силы.

Этот источник принято называть Богом, но если у вас это слово ассоциируется с религией, и вам это не нравится – можете назвать его иначе. Важно не название, а ваша способность ощутить связь с этим источником – как с некой безграничной, безмолвной, спокойной и доброй силой, которая всегда присутствует внутри вас.

Соединившись с этим высшим источником, вы можете почувствовать, что уходят все страхи, все тревоги и все негативные мысли и чувства. Соединяясь с этим источником, мы неизменно успокаиваемся и начинаем испытывать чувство тихой радости, наслаждения бытием как таковым. Мы словно оказываемся подхвачены теплой ласковой волной, которая дает нам чувство защищенности, покоя, уверенности в том, что мы движемся в верном направлении.

Может быть, вы не раз испытывали нечто подобное, спонтанно входя в это состояние в какие-то особые моменты вашей жизни – например, когда занимались любимым делом, которое у вас очень хорошо получается, или просто любовались звездным небом, величественным природным пейзажем, или восхищались красотой какого-нибудь цветка, а может, произведением искусства. Возвышенное состояние вдохновения, восторга перед красотой, наслаждения жизнью – это тоже прикосновения к Божественности.

**Не к какому-то внешнему, далекому от людей Богу – а к тому Богу, который есть внутри у каждого человека.**

## **Расслабление – важнейшее условие для встречи с внутренней мудростью**

К встрече с внутренней мудростью не обязательно готовиться – ведь она всегда рядом, внутри нас, и встреча эта часто происходит спонтанно, безо всякой подготовки. Но если мы хотим встречаться с нею осознанно, желательно создать для этого условия. А важнейшее из условий – это расслабление.

Давайте и начнем с расслабления, релаксации. Заметьте: лучшие мысли, идеи, озарения, самые хорошие решения приходят к нам не тогда, когда мы напряжены, усталы или чем-то обеспокоены, а когда мы спокойны и расслаблены. И контакт с Божественным источником в таком состоянии установить гораздо легче, часто это случается само собой. Именно расслабление создает условия для наилучшего контакта подсознания с Божественным источником внутри нас! А когда этот контакт случается – с нами и происходит все лучшее.

Что такое расслабление?

Расслабление не равно праздности и лени! Праздность – растрачивание энергии впустую, поэтому просмотр телевизора, компьютерные игры, курение, распитие алкоголя, употребление наркотиков, застолья и тому подобное НЕ является расслаблением.

Расслабление – состояние, в котором расслаблены:

- тело – расслаблены все мышцы, увеличен приток крови к мозгу;
- ум, рассудок – рассудок подавляется, притормаживается, а подсознание выходит на первый план и работает в полную силу!

### ***Упражнение 1***

#### **Опыт глубокого расслабления**

Задача упражнения: почувствовать, как происходит расслабление в вашем конкретном случае, какие мысли приходят в этой ситуации наиболее часто, что именно – страхи, тревоги, воспоминания – мешает полному расслаблению.

Выполнять упражнение нужно не вечером перед сном, а днем, но при условии, что вы перед этим работали, или получили физическую нагрузку, и вам хочется отдохнуть, а возможно, вы даже ощущаете легкую сонливость.

Сядьте на стул с высокой спинкой. Кресло, диван не подходят! Заведите будильник с нерезким сигналом (лучше музыкальным), чтобы он вернул вас к реальности через 10–15 минут.

Возьмите в руки связку ключей или любой другой относительно тяжелый металлический предмет.

Расслабляйтесь, не думайте ни о чем, отмечая, как мышцы всего тела медленно избавляются от напряжения: напрягите и расслабьте последовательно все группы мышц, начиная от стоп и заканчивая мышцами лица. Сосредоточьтесь на ощущении полного расслабления всего тела.

Не бойтесь уснуть – если вы заснете, ключи выпадут из руки (поскольку мышцы расслабятся) и разбудят вас.

Если в голову приходят какие-то мысли, скажите себе: *«Я подумаю об этом после»*.

Если вас что-то тревожит, пугает, повторяйте: *«У меня есть время выбрать правильное решение. Я знаю его»*.

Обратите внимание, что после 10–15 минут полного расслабления вы можете почувствовать себя так, словно полноценно проспали несколько часов.

Если это не так – возможно, вам все же мешали какие-то мысли. Уделите больше внимания тому, чтобы их отогнать.

При планомерном выполнении этого упражнения вы научитесь расслабляться и восстанавливаться за считанные минуты.

Почему важно уметь расслабляться и физически, и мысленно?

При всяком действии тела, сознательном или бессознательном, из мозга идет импульс, заставляя мышцы сокращаться.

На каждое такое действие расходуется определенное количество энергии. Если количество расходуемой энергии превышает запас, накопленный организмом, то человек слабеет, устает: устают мышцы, устает мозг.

Но это еще не все потери!

Человек напрягает мышцы, но не всегда за этим следует действие: мозг отменяет команду так быстро, что мы не замечаем этого! То есть если кто-то вас толкнет, вы можете и не толкнуть в ответ, но мышцы, не приходя в движение, напрягутся.

Наши неконтролируемые, зачастую агрессивные мысли сопровождаются нервно-мышечной работой, при которой происходит дополнительная потеря энергии.

**Разум производит действия, способствующие ненужному, отнимающему энергию напряжению!**

**И в результате мы чувствуем усталость.**

Усталость часто приводит к вялости, которую мы можем принять за расслабление, но это не так.

Чем отличаются усталость и состояние расслабления?

Усталость, помимо вялости и общей слабости, также характеризуется:

- осознанием нарушений в протекании психических процессов;
- потерей интереса к работе;
- негативными эмоциональными реакциями.

Очень полезно научиться расслабляться и давать таким образом себе отдых еще до того, как усталость настигнет вас!

В состоянии расслабления:

- идет восстановление нужного уровня энергии;
- уходят пустые и тревожные мысли;
- улучшается настроение.

Поэтому состояние расслабления оптимально для закладывания в подсознание положительных мыслей и эмоций!

Существует множество методов расслабления. Вы можете выбрать любые, какие вам нравятся.

## ***Упражнение 2***

### **Методы релаксации**

Поочередно испытайте разные методы релаксации и выберите те, которые работают для вас лучше всего. Затем практикуйте выбранные методы ежедневно.

1. Встаньте прямо, сделайте вдох через нос, одновременно считая до шести, задержите дыхание на три счета, выдохните, снова считая до шести, и опять задержите дыхание на три счета; дышите так, пока не войдете в ритм этого дыхания, и вам уже не понадобится считать – одновременно уйдет всякое напряжение, вы расслабитесь.

2. Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза, дышите размеренно и спокойно. Представьте, что вы при помощи внимания медленно обследуете свое тело, начиная со стоп и повторяйте при этом про себя: *«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено»*. Произносите эти фразы как можно медленнее, одновременно почувствуйте в состоянии своего тела. Повторите три-пять раз, и вы почувствуете расслабление.

3. Лягте на спину и представьте, что ваше тело заполнено напряжением, как будто мешок песком. Представьте, что в мешке образовались дырочки и песок медленно вытекает через них. Ощутите, как ваше напряжение уходит в землю, будто бы вытекают тонкими струйками. Ваше тело постепенно все плотнее прилегает к земле, становится обмякшим, полностью расслабленным.

4. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, сделайте вдох и напрягите, насколько сможете, все мышцы тела: сожмите кулаки, напрягите мышцы лица, плечи, спину. Сделайте свободный выдох и одновременно «уроните» вниз верхнюю часть тела вместе с руками, согнувшись вперед в талии, руки свободно бросьте вниз. Повторите несколько раз. Этот способ помогает быстро снять и напряжение, и стресс.

### ***Внутренняя тишина – ключ к познанию Божественности***

Даже если вы уже научились расслабляться – этого все-таки может быть недостаточно. Да, если вы просите у своего подсознания совета, силы, мудрости, расслабление поможет вам, однако:

- если вы находитесь в состоянии постоянного стресса;
- если вы умеете расслабляться, только специально вспомнив об этом;
- если все остальное время сознание занято тщетными попытками разрешить проблемы дня, побороть раздражение, забыть огорчения, значит, вы используете силу своего подсознания не в полную меру!

Но вы можете изменить это.

Что надо для этого сделать?

Кроме расслабления, для контакта с внутренним источником силы и мудрости – или с источником Божественности – необходимы внутренняя тишина и покой. Если вы научитесь входить в состояние спокойствия, то ваша встреча с Божественным началом внутри вас будет происходить почти автоматически.

Может быть, вам знакомы ощущения тихой радости, душевного равновесия, гармонии, наслаждения жизнью, просто самим фактом своего существования. Это и есть прикосновение к Божественности. И случается подобное с вами тогда, когда ваш разум свободен, не занят никакими мыслями, когда вы расслаблены, отдыхаете. В таких ситуациях ваше сознание открыто, а в открытое сознание легко входит Бог.

*Зачастую рассудок нарушает нормальный ритм сердца и дыхания, работу легких, пищеварения – нарушает тем, что переживает тревогу, страх, гнев, депрессию. Все эти паттерны мышления мешают нормальному, гармоничному функционированию подсознания. Лучшее всего, когда что-то начинает тревожить ваш рассудок, отпустить, отогнать эту мысль, расслабиться и успокоить течение мыслительного процесса.*

*Джозеф Мэрфи, «Сила вашего подсознания»*

Вам даже не нужно стараться, прилагать усилия, чтобы прикоснуться к Божественности. Нужно лишь освободить сознание. А для этого необходимо научиться контролировать свои мысли и останавливать внутренний диалог.

Это кажется трудным только на первый взгляд. На самом деле вы это уже умеете. В вашей жизни бывали моменты, когда в голове останавливалась привычная толчея мыслей. Это могло быть, когда вы смотрели на звездное небо или любовались чем-то красивым. Вы могли заметить, что толчея мыслей ничего не дает – обычно это лишь переливание из пустого в порожнее. Истинные решения проблем, истинное понимание сути того или иного вопроса, вообще истина во всех ее проявлениях приходит лишь в молчащий ум. В заполненный бессмысленной суетой мыслей ум не может войти истина.

Подумайте о том, любите ли вы тишину. Нет? Оставшись в тишине, сразу же спешите включить телевизор, радио или кому-нибудь позвонить? Но ведь так вы уходите от внутренней мудрости. А она ждет встречи с вами.

## **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.