

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

*Это грандиозная и глубокая книга.
Она заставляет улыбнуться, поднимает настроение.*

Кристиана Нортруп,
доктор медицинских наук, популярный автор книги
«Женское тело, женская мудрость»

*Мне очень понравилась эта книга. Пэм пишет смешно,
как Эллен Дедженерес, и мудро, не хуже Дипака Чопры.*

Джек Кэнфилд,
один из авторов серии бестселлеров
New York Times — «Куриный бульон для души®»
и «Принципы успеха»

*Думаю, книга имеет все шансы стать бестселлером,
поскольку даже 53-летняя, скептически настроенная
и не склонная к пиететам радиоведущая со Среднего Запада
признала ее лучшей по критерию «как это работает».
Пройденный Пэм путь, ее идеи, честность и чувство юмора
придают книге особую глубину.*

Джон Сейнт-Августин,
бывший продюсер Oprah and Friends,
автор книги Every Moment Matters

*Эта книга была для меня как глоток лимонада в жар-
кий день. Я подчеркивала, писала на полях что-то
вроде: «Да, точно!» Это поистине великолепная книга,
она про нас: молодая, веселая, но вместе с тем му-
драя и глубокая. Пэм Гроут ничего не навязывает: вы
можете согласиться с ее духовными взглядами или
нет, но не могу поверить, что кто-то после прочтения
не уверился в доброте намерений Пэм, не поверил,
что мы любимы, что у нас есть важное дело.*

Виктория Моран,
лайф-коуч и автор десяти книг, в том числе
Creating a Charmed Life и Lit from Within

Эта книга — новое руководство по практическому мистицизму. Мне нравится, что здесь не предлагается отказаться от собственного разума. Наоборот, мой внутренний скептик может провести эти простые эксперименты и посмотреть на результат. И что? Это работает!

Доктор Дэйв Смайли,

создатель фильма The Inner Weigh® о духовности, разуме и физическом преобразовании

В детстве я спросила учительницу воскресной школы, почему в библейские времена чудеса происходили часто, а в наше время кажется, что их вообще нет. У нее не нашлось ответа. Спустя некоторое время я пришла к выводу, что Бог, церковь и вообще религия далеки от моей жизни. Оставив духовные занятия, я обратилась к науке — мне хотелось понять, как устроен этот мир.

Работа Пэм Гроут мне очень понравилась. Книга помогает сомневающимся — таким как я, — удовлетворить потребность в духовности. Она повествует о том, что мы живем в мире энергии и силы, а чудеса доступны каждому. Идеи и эксперименты из книги помогли мне понять и осмыслить многие вещи, которые излагаются духовниками тысячи лет.

Настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто стремится понять, как можно применить к жизни идеи духовности, но сомневается в религии как в организованной системе.

Как отмечает автор, изменить образ мышления — это как приучить щенка к туалету. Нужно постоянно по-нуждать себя, учиться видеть красоту, величие и правду. Вы сможете просто и по-детски ощутить, что чудеса еще случаются, что существует удивительный источник энергии, доступный каждому из нас.

Джойс Барретт,

доктор философских наук, бывший биолог НАСА

Наше восприятие жизни нужно отодвинуть в сторону, чтобы ее истинная правда могла проявиться.

Мишель Лонго О’Доннел,

автор книги «Жизнь без болезней»

ПЭМ ГРОУТ



ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ СИЛОЙ МЫСЛИ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.96
ББК 88.6
Г89

E — SQUARED © 2014
Pam Grout
Originally published in 2014 by Hay House Inc. US

Гроут, Пэм.
Г89 Е2. Девять способов изменить жизнь силой мысли /
Пэм Гроут ; [перевод с английского В. П. Лебеденко]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-106400-6

Нейробиологи утверждают, что 95% наших мыслей определяется запрограммированным подсознанием. Вместо того чтобы думать, вы словно смотрите «фильм» из прошлого. Пришло время переписать сценарий. Пэм Гроут предлагает вам провести 9 экспериментов с энергией, которые докажут, что сила вашего подсознания может изменить мир. Каждый займет не более 48 часов и продемонстрирует, что внутренняя сила так же надежна, как гравитация, и последовательна, как законы движения Ньютона.

Создайте новую реальность, в которой сбываются все ваши самые смелые мечты!

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-106400-6

© Лебеденко В.П., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Автор книги не дает медицинских советов и не прописывает использование какой-либо техники в качестве формы лечения физических, эмоциональных или иных заболеваний без непосредственного обращения или консультации с врачом.

Намерение автора состоит только в том, чтобы предложить информацию общего характера, которая поможет в стремлении к эмоциональному и духовному благополучию.

В случае если вы используете какую-либо информацию из этой книги по отношению к себе, что является вашим конституционным правом, автор и издатель не несут ответственности за ваши действия.

***Посвящается Руски.
Да будет твой свет вечен.***

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Вступление | 9 |
| Введение. Коллапс волны: когда мы узнаем, что находимся в ужасном заблуждении | 29 |
| Вводная информация | 57 |
| Эксперимент № 1. ПРИНЦИП «ОСНОВЫ» | |
| Существует невидимая энергетическая сила, или Поле бесконечных возможностей | 63 |
| Эксперимент № 2. ПРИНЦИП АВТОМОБИЛЯ VOLKSWAGEN JETTA | |
| Вы воздействуете на поле и извлекаете из него вещи и события, которые соответствуют вашим убеждениям и ожиданиям | 81 |
| Эксперимент № 3. ПРИНЦИП АЛЬБИ ЭЙНШТЕЙНА | |
| Вы сами — энергетическое поле | 95 |
| Эксперимент № 4. ПРИНЦИП АБРАКАДАБРЫ | |
| Сосредоточьте на чем-то внимание, и это начнет появляться в вашей жизни чаще | 111 |
| Эксперимент № 5. ПРИНЦИП ДОРОГОЙ ЭББИ | |
| Связавшись с полем, вы можете в любой момент получить точное руководство к действию | 137 |

Эксперимент № 6. ПРИНЦИП СУПЕРГЕРОЯ

Ваши мысли и сознание влияют на материальный мир 155

Эксперимент № 7. ПРИНЦИП ДЖЕННИ КРЕЙГ

Ваши мысли и сознание — строительные леса для физического тела 173

Эксперимент № 8. ПРИНЦИП 101 ДАЛМАТИНЦА

Вы связаны со всем и вся во Вселенной 185

ЭКСПЕРИМЕНТ № 9. ПРИНЦИП РЫБЫ И ХЛЕБОВ

Вселенная безгранична, изобильна и на удивление любезна 199

Послесловие. ПОДБАДРИВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА! 217

Благодарности 220

Об авторе 221

ВСТУПЛЕНИЕ

Каждый, кто серьезно занимается наукой, убеждается в том, что в законах природы присутствует некий дух, и этот дух выше человека.

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН, НЕМЕЦКИЙ ФИЗИК-ТЕОРЕТИК

За два месяца до того, как мне исполнилось 35, меня бросил бойфренд, с которым мы достаточно долго встречались. Он променял меня на двадцатилетнюю студентку юридического факультета с темным прошлым. Стоит учесть, что эти события произошли почти одновременно с обнародованием результатов научного исследования, доказывающего, что у «женщины за 30» шансы выйти замуж и получить удар метеоритом по голове примерно равны.

Несколько дней я провалялась в постели, рассматривая вентилятор на потолке, а потом пришла к выводу, что у меня есть два варианта. Можно было принять теплую ванну и перерезать себе вены либо записаться на месячный курс в Эсален, Калифорния, Биг-Сур — место паломничества любителей самосовершенствования. Поскольку мой сосед по комнате очень не любил беспо-

рядок, а ванная неизбежно была бы заляпана кровью, я решила все-таки записаться на курс.

Буквально на второй день я встретила там Стэна, в прошлом — серфингиста. Он убедил меня посидеть вечером у океана, послушать, как волны бьются о скалы, в результате чего мы с ним заснули в одной из массажных комнат, прижавшись друг к другу, чтобы спастись от холода. Это не помогло. В апреле ветер с Тихого океана дует весьма прохладный, так что мы замерзли даже в таком положении.

Получилось, что я отказалась от варианта с самоубийством благодаря этому событию.

Если бы Стэн не оказался таким милым, а я бы не пребывала в отчаянии, стараясь справиться с мыслями о придурке, который вышвырнул меня из своей жизни, как пустой пакет из-под чипсов, я извинилась бы и забралась в свой спальный мешок — а он был рассчитан на одного человека. Но я решила остаться до утра и «по утренней зорьке» обнаружила, что рядом с нами все это время стоял обогреватель. Его ведь можно было включить и прекрасным образом согреться!

В общем, суть книги в следующем: существует «обогреватель», или невидимая нам энергия, которая наполняет все вокруг и нас самих, но мы не желаем потрудиться, чтобы включить его. Большинство людей вообще не замечает существование этого «обогревателя». Жизнь нам представляется лотереей. *C'est la vie!*¹

Те же, кто знает об энергии, которая дает нам возможность влиять на собственную жизнь, не понимают, как она действует. Кто-то говорит, что нужно молиться, кто-

¹ Это жизнь! (фр.)

то — что нужно творить добрые дела, но, похоже, никто не знает наверняка. Одни говорят, что нужно петь церковные песнопения. Другие — предлагают медитировать. В прошлом году я слышала, как один гуру советовал «очистить мысли и усилить энергетические вибрации».

Кому же верить?

Настолько ли эта энергия смутна и таинственна?

Почему результат так нестабилен — то он есть, то его нет? Ведь если результат непостоянен, рассчитывать на него нельзя.

Или?

Я хочу научить вас взаимодействовать с этой невидимой энергией и делать это со стопроцентной надежностью. Законы, о которых я расскажу, работают всегда, как законы физики и математики. Два плюс два всегда четыре. Если мячик падает с крыши, он всегда падает. Ваши мысли всегда влияют на физическую реальность.

Видеть — значит верить

*Уверенность в собственном знании —
очень полезное свойство, но так можно
и вовсе закрыть разум от истинного света.*

Дэвид О'РАССЕЛ, КИНОРЕЖИССЕР

Если вы читали книгу «Тайна» Ронды Берн¹ или вам доводилось вращаться в среде метафизиков и духовных людей, то уже знаете, что вашу реальность создают

¹ «Тайна» — книга учит видеть в жизни хорошее, относиться к людям с любовью, благодарить жизнь за то, что в ней есть. Она учит обращать внимание на те мысли, которые приходят в голову, и не придумывать несуществующих проблем и несчастий.

мысли и что в мире есть сила, способная исцелять. Вы и только вы создаете собственную жизнь. К сожалению, здесь есть небольшая проблема, одна маленькая деталь.

Вы сами во все это на самом деле не верите. Или верите, но не полностью.

Фактически большинство из нас до сих пор пользуемся алгоритмами мышления наших далеких предков. Нам кажется, что мы хозяева своей жизни, нас посещают прекрасные мысли и идеи. Мы думаем, что провозглашаем собственные намерения, создаем новые возможности, но в реальности это автоматическое поведение, как перезапись старой кассеты, нечто само собой разумеющееся.

Большую часть привычек мы переняли, когда нам не было еще и пяти лет. Мы, как собаки Павлова, реагируем по шаблону, который усвоили еще до того, как стали достаточно разумны, чтобы совершать осознанный выбор. Большинство мыслей, что мы считаем своими, на самом деле — невидимые и неосознанные ожидания, перенятые у других людей.

Наши позитивные мысли противопоставляются старой программе, отнимающей наши силы.

Другими словами, наше сознание — сила, непосредственно действующая на физическую реальность, — эксплуатируется не нами.

Вскоре после того, как я закончила колледж, нашла работу и обрела самостоятельность, я заметила, что мое сознание буквально бомбардируют негативные мысли о финансах. Я обнаружила, что волнуюсь, постоянно задаюсь вопросом, не закончатся ли деньги, думаю, смогу ли позволить себе новый велосипед или компьютер.

Однажды во время утренней пробежки до меня внезапно дошло. Больше всего эти мысли были похожи на комментарии, которые мне доводилось слышать от мамы в детстве. Мне так и не довелось найти подтверждения ее страхов, но я загрузила эту программу в свое сознание, даже не подозревая об этом.

Разумеется, такая парадигма мне не помогала, так что я сознательно переписала свою «финансовую программу» следующим образом:

Я могу позволить себе все, что захочу, у меня достаточно средств, чтобы никогда об этом не беспокоиться.

Как и всякий писатель-фрилансер, я решила, что руководить моей карьерой будет Вселенная.

Еще я поняла, что не смогу вести бизнес «с неисправной проводкой» и негативными мыслями, которые достались мне из прошлого. Очевидно, мне нужна была новая энергия.

Послушайте, реальность изменилась!

Если бы мы работали, думая, что все, что мы считаем истинным, является таковым, было бы мало надежды на продвижение.

Орвилл Райт, АМЕРИКАНСКИЙ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

Несмотря на то что упрощенное, механическое мировоззрение давно признано неполноценным, оно глубоко укоренилось в обществе и до сих пор является частью нашей культуры.

Нейробиологи утверждают, что 95% наших мыслей определяется запрограммированным подсозна-

нием. Вместо того чтобы думать, вы словно смотрите «фильм» из прошлого.

Если бы вы смогли преодолеть этот «разбушевавшийся» стиль мышления, запрограммированный собственным прошлым, то для вас не было бы проблемой менять жизнь по своему желанию в любой момент. Вы перестали бы волноваться о финансах, в отношении все было бы просто прекрасно, вы получили бы такой заряд восторга, что в литературе вроде этой пропала бы необходимость.

Честно говоря, я рада, что вы все-таки читаете мою книгу. С ее помощью вы убедитесь, что ваши мысли действительно оказывают влияние и на вас, и на окружающий мир. Вы осознаете механизм, который подключит вас к полю бесконечных возможностей. Все это поможет преодолеть устаревшие алгоритмы мышления, управляющие вашей жизнью.

Вместо того чтобы выступать с громкими заявлениями, уже известными из других книг, посвященных вопросам изменения реальности, я предлагаю девять простых экспериментов, которые позволят убедиться в моей правоте на практике. Вы сразу же сможете перейти от теории к ежедневному и осознанному использованию мыслей для формирования своей реальности. Увидите собственными глазами, что можно изменить реальность, просто наблюдая за тем, как она влияет на ваш разум. Если вы сможете отойти от старого образа восприятия, то поймете, что при помощи простых научных экспериментов можно узнать, насколько вы связаны с полем потенциальных возможностей, и ощутить собственную свободу.

Волшебство, выброшенное за борт

*О, до чего же этот мир любит сидеть
в клетке.*

ТЕСС Линч, писатель,
НАСТОЯЩАЯ ЛЕДИ И ЭССЕИСТ

Квантовая физика определяет «поле» как «невидимые движущие силы, которые влияют на физическую реальность». Прочитав эту книгу, вы научитесь использовать это ***поле потенциала***, или, как я его называю, ПП, в своих интересах.

Поскольку энергия невидима, а в полной мере использовать этот важный созидательный элемент мы еще не научились, люди в большинстве своем действуют на основе принципов старой школы, в которой первично все материальное.

В течение 21 дня — примерно столько времени требуется для проведения экспериментов, описанных в этой книге, — у вас будет редкая возможность научиться осознанно взаимодействовать с энергией. *«Даже материя, — говорил квантовый физик Дэвид Бом¹, — есть не что иное, как замороженный свет»*. Вы сможете научиться превращать энергию во все, что душе угодно, будь то душевное спокойствие, деньги или карьера. Вы даже можете особым образом направить ПП, чтобы обеспечить себе отпуск на Таити.

¹ Дэвид Джозеф Бом (20 декабря 1917, Уилкс-Барре, Пенсильвания — 27 октября 1992, Лондон) — ученый-физик, известный своими работами по квантовой физике, философии и нейропсихологии.