

NEW YORK TIMES BESTSELLER

ПЭМ ГРОУТ



ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ  
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ СИЛОЙ МЫСЛИ

**Пэм Гроут**  
**Е2. Девять способов**  
**ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ СИЛОЙ МЫСЛИ**  
**Серия «Сенсация (Эксмо)»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51790575](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51790575)*

*Пэм Гроут Е2. Девять способов изменить жизнь силой мысли:  
ISBN 978-5-04-106400-6*

### **Аннотация**

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!

# Содержание

Отзывы о книге	5
Вступление	9
Видеть – значит верить	12
Послушайте, реальность изменилась!	15
Волшебство, выброшенное за борт	17
ПП = БП (бесконечный потенциал)	20
Новый учебный план	25
Более четкое и масштабное видение	31
Введение	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Пэм Гроут**

**E2**

***Девять способов изменить  
жизнь силой мысли***

E – SQUARED

© 2014 Pam Grout

Originally published in 2014 by Hay House Inc. US

© Лебеденко В. П., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

**\* \* \***

# 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 Элен 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 жаркий день. Я подчеркивала, писала на полях что-то вроде: «Да, точно!» Это поистине великолепная книга, она про нас: молодая, веселая, но вместе с тем мудрая 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 понуждать 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»*

*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.***

# 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 беспорядок, 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!*<sup>1</sup>

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-то – что нужно творить добрые дела, но, похоже, никто не знает наверняка. Одни говорят, что нужно петь церковные песнопения.

---

<sup>1</sup> Это жизнь! (*фр.*)

ния. 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 Берн<sup>2</sup> или вам доводилось вращаться в среде метафизиков и духовных людей, то уже знаете, что вашу реальность создают 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 пользуются 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.

---

<sup>2</sup> «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.

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 подсознанием. 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 отношениях 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 бесконеч-

ных 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 Бом<sup>3</sup>, – 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.

---

<sup>3</sup> Дэвид Джозеф Бом (20 декабря 1917, Уилкс-Барре, Пенсильвания – 27 октября 1992, Лондон) – ученый-физик, известный своими работами по квантовой физике, философии и нейропсихологии.

Вот как было у меня: несколько лет назад я решила провести месяц в Австралии. Хиропрактик<sup>4</sup>, в которого я тогда втрескалась, отправился туда, чтобы работать с аборигенами. Интересно, как у меня получилось влюбиться, если я на тот момент была в Канзасе, а он находился почти за 172 000 километров от меня? Один взгляд на выписку с банковского счета убедил бы любого разумного человека, что цена билета на самолет до Сиднея, который в то время стоил 1500 долларов, для меня была запредельной. Но я хотела туда попасть, и мне посчастливилось узнать о поле потенциала, которое помогло бы осуществить эту сумасшедшую затею.

Я начала планировать поездку, представлять, как буду радоваться, представляла, как катаюсь на серфе, борясь с прибоем Сиднея. Я проработала эту картинку у себя в голове.

Через неделю позвонил мой редактор из журнала *Modern Bride*<sup>5</sup>.

– Я знаю, что опоздала, – начала она, – но не хотите ли вы отправиться в Австралию, чтобы написать историю о медовом месяце? Мы доплатим.

– Ну хорошо, – сказала я, – если вы настаиваете...

**Кроме такого простого дела, как путешествие, вы можете преобразовывать энергию, чтобы исцелить**

---

<sup>4</sup> Хиропрактика – одна из форм альтернативной медицины, в которой специалист пытается ставить диагнозы и лечить людей с помощью манипулирования их опорно-двигательным аппаратом, особенно позвоночником.

<sup>5</sup> Американский журнал «Современная невеста».

**или изменить свое тело.**

Я путешествовала с подругой неподалеку от Стимбот-Спрингс, штат Колорадо. Во время подъема по единственной тропе на весь парк она споткнулась о камень, упала, и мы с ужасом наблюдали, как начала опухать ее лодыжка. Я имею в виду, что лодыжка на самом деле распухла на глазах. Это не было бы проблемой, если бы все произошло поблизости от бесплатной больницы. Но в данном случае до места, откуда можно было бы позвонить, не говоря уже о том, чтобы получить медицинскую помощь, было не меньше часа ходьбы быстрым шагом, а пострадавшая подруга идти с такой скоростью не могла. Я посоветовала ей скомандовать телу остановить болезненный процесс. Подруга начала кричать: «Прекрати опухать! Вылечись! Прекрати опухать! Вылечись!»

– Можно и спокойнее, – напомнила я ей.

Когда мы добрались до лагеря, ей даже не пришлось обращаться к врачу.

# ПП = БП (бесконечный потенциал)

*Жизнь ждет везде, будущее цветет повсюду, но мы видим только малую его часть и наступаем на большую часть ногами.*

*Герман Гессе, немецкий и швейцарский поэт, романист*

В этой книге приведено девять экспериментов, большую часть которых можно провести за 48 часов или даже меньше. Они подтвердят, что ПП, подобно электричеству, является надежным и предсказуемым. Его могут использовать все, от святого Франциска Ассизского<sup>6</sup> до Барбары Уолтерс<sup>7</sup>. Это подтверждают открытия в области физики за последние сто лет: всех нас связывает энергетическое поле.

**Мы можем контролировать свою жизнь, потому что наши мысли – это энергетические волны, которые могут влиять на все во вселенной.**

Но, как и в случае с электричеством, нужно сначала под-

---

<sup>6</sup> Франциск Ассизский (Джованни Франческо ди Пьетро Бернардоне) – католический святой, учредитель названного его именем нищенствующего ордена – ордена францисканцев (1209). Изображается в коричневой монашеской рясе, подпоясанной веревкой с тремя узлами – символами трех данных им обетов: бедности, целомудрия и послушания, – и имеющим стигматы (раны Христа): на ладонях, ступнях и под ребром.

<sup>7</sup> Барбара Уолтерс – американская телеведущая, журналистка и писательница. Была ведущей утренней передачи *Today* и ток-шоу *The View*, вечерних новостей *20/20* и *ABC Evening News*, а также корреспондентом на *World News*.

ключиться к розетке.

А еще – перестать быть мямлей. Никто в здравом уме не позвонит в Sears<sup>8</sup>, чтобы сказать: «Мне нужно то, что мне нравится». Когда вы звоните сантехнику и просите починить унитаз, то не добавляете фразу в духе: «Приходите, когда захотите». Но именно так многие из нас взаимодействуют с полем. Мы слабы, неоднозначны, понятия не имеем, как все устроено.

В этой книге рассказано, как работает ПП, и приведено девять экспериментов, каждый из которых можно провести, не имея ни гроша, нужно лишь немного времени. Эксперименты докажут, что мысли представляют собой физические явления<sup>9</sup>.

Да, вы все прочитали правильно. Докажут.

Девять принципов работы с энергией, представленные в этой книге, позволят понять, как работает ПП, независимо от того, ощущаете вы его или нет. Вы узнаете, что оно устроено сложнее, чем привычные физические законы, и при этом надежно, как гравитация. Нужно только определиться с целью и быть кристально чистым в намерениях.

Потребуется устанавливать сроки.

---

<sup>8</sup> Sears (Sears, Roebuck and Company, Sears Holdings) – американская компания, управляющая несколькими международными сетями розничной торговли.

<sup>9</sup> Идея о воздействии на мир при помощи мыслей перекликается с «учением о помыслах», которое было изложено современными православными подвижниками – святым Паисием Святогорцем и Фаддеем Витовницким, но во многом отличается от него.

А еще – избавиться от расплывчатой иллюзии, будто с вами что-то не так. Чтобы эффективно работать с духовными законами, нужно глубоко проникнуться осознанием того, что вселенная изобильна и что она доступна вам в любое время.

Не помню точно, когда начала проводить такие эксперименты со своей жизнью, но знаю, что без полного моего участия все духовные теории, книги и уроки были абсолютно бесполезны.

Подобно многим, я стала продвигаться маленькими шажками, искала простых вещей вроде предварительного бронирования мест на стоянке, четырехлистного клевера или беседы с людьми, имена которых попадали в заголовки газет. Но результат этой работы убедил меня, что нужно создавать структуру, ставить сроки, экспериментировать, как это делают ученые. Такой подход привел к настоящему духовному росту, и сейчас я называю этот феномен «чудо с гвоздиком».

Годами у меня рядом с кроватью висел календарь. Я отмечала в нем важные события: когда последний раз посещала парикмахера, стоматолога и тому подобное. Когда нужно было что-то вспомнить, я заглядывала туда. Однажды ночью я дернула листик календаря слишком резко, и гвоздик, на котором он висел, упал на пол. Я опустилась на колени и стала его искать, но гвоздик, видимо, обзавелся мантией-невидимкой из «Гарри Поттера», потому что его нигде не было видно.

Наконец я решила, что проползала по ковру достаточно и нужно «отправить намерение» – пожелать увидеть гвоздик в течение 24 часов. На следующее утро, когда я проснулась, гвоздик был у меня в руке, я держала его между большим и указательным пальцами. С тех пор я стала проделывать это с любыми целями, от свиданий с горячими парнями и регулярных творческих командировок до обладания автомобилем Toyota Prius, но ни один из них не произвел на меня такого сильного впечатления, как этот гвоздик.

Собственноручно поставленные эксперименты дали такие результаты, что я решила: пора их тиражировать. Посмотреть, сработает так у других или нет, – и стала предлагать свою методику друзьям. Коллега из церкви Единства<sup>10</sup> снабдила весь приход лабораторными отчетами, которые вы найдете в конце каждой главы. Вскоре ее подопечные научились управлять энергией с помощью самодельных палочек Эйнштейна. Сформировались группы, которые встречались еженедельно и регулярно проводили эксперименты. Люди демонстрировали потрясающие результаты.

Я знаю наверняка: лучший способ понять духовный принцип, может быть, даже единственный способ – не читать книжки или слушать, как это объясняет оратор с трибуны, а создать такие условия, в которых можно увидеть, как он

---

<sup>10</sup> Церковь Единства – секта, возникшая в 1889 году. Не относится к православной или католической церквям и отличается собственным подходом к Библии и отношением к Иисусу Христу.

работает.

Когда вы увидите принцип в действии, как в наших экспериментах, вы убедитесь в его эффективности совершенно однозначно. Это единственный способ освободиться от мышления «старой школы».

# Новый учебный план

*Я должен был найти это именно там,  
неудержимо прорываясь сквозь безответственный,  
слабый, неподвижный центр обычной жизни.  
Боб Савино, поэт и мудрец Канзас-Сити*

## 1. Принцип «Основы»

Это фундамент, на котором зиждется все остальное. По сути, он гласит: существует невидимая энергетическая сила, или поле бесконечных возможностей. Лучше воспринимать этот принцип как ультиматум. Вы даете этой силе ровно 48 часов, чтобы убедиться в ее существовании. И при этом требуете, чтобы это проявление было настолько четким, чтобы его нельзя было списать на совпадение.

## 2. Принцип автомобиля Volkswagen Jetta

Помните новую машину, которую вы купили несколько лет назад? Вы думали, что это машина мечты, тогда она казалась уникальной. К тому времени, как вы прочитали о ней в *Consumer Reports*<sup>11</sup>, определились с ценой и добрались до

---

<sup>11</sup> *Consumer Reports* – ежемесячный журнал некоммерческой организации Consumers Union (Союз потребителей), США. Публикует обзоры и сравнительные тесты потребительских товаров и услуг, базирующиеся на откликах пользователей и результатах тестирований, проводимых в 50 лабораториях журнала и исследовательских центрах. Около 7,3 миллиона подписчиков (на бумажный журнал и на материалы на сайте). Годовой бюджет тестирования товаров – около

автосалона, «автомобиль мечты», такой же, как у вас, будет у каждого восьмого. Так бывает: когда вы думаете о чем-то, то притягиваете это в свою жизнь.

Каждая наша мысль, каждое наше суждение влияют на область потенциала.

**Реальность – Это Волны Возможностей, Воплощенную Форму Которых Мы Можем Наблюдать В Окружающем Мире.**

Этот принцип гласит: *вы можете воздействовать на поле и извлекать из него что угодно в соответствии с вашими убеждениями и ожиданиями. Чтобы доказать это, мы сформулируем ясное намерение – «это то, что я хочу извлечь из поля в следующие 48 часов».*

### **3. Принцип Альби Эйнштейна**

Мы сами являемся энергетическим полем – это один из основополагающих духовных принципов. Однако фактически он был обнаружен в физической лаборатории. Ученые узнали, что люди, судя по всему, представляют собой не материю, а энергетические волны, находящиеся в постоянном движении. Вы наверняка заметили, что в названии книги есть отсылка к знаменитому уравнению Альберта Эйнштейна. Это единственный эксперимент, для которого понадобится оборудование – специально разработанное и тщательно настроенное.

Итак, нужны будут металлическая вешалка для одежды (если вы не полный разгильдяй, она найдется у вас в шкафу) и трубочка для коктейлей, которую совершенно бесплатно можно получить в любом «Макдоналдсе».

#### **4. Принцип абракадабры**

У большинства людей слово «абракадабра» ассоциируется с фокусниками, которые вытаскивают кроликов из шляп. На самом деле это арамейский термин, который переводится как: «Я создам, то, о чем говорю». Это мощная концепция. Вот почему Эдисон<sup>12</sup> часто объявлял об изобретении устройства еще до того, как фактически его создавал, а Джим Керри<sup>13</sup> выписал себе чек на 10 миллионов долларов задолго до того, как снялся в фильме.

Принцип прост, и он гласит: *то, на чем вы фокусируетесь, будет появляться в вашей жизни чаще*. В ходе эксперимента вы поймете, что нет такой вещи, как пустая мысль, и что все мы слишком толерантны и терпимы к блужданиям собственного ума.

#### **5. Принцип дорогой Эбби<sup>14</sup>**

---

<sup>12</sup> Томас Альва Эдисон – американский изобретатель и предприниматель, получивший в США 1093 патента и около 3 тысяч в других странах мира.

<sup>13</sup> Джеймс Юджин (Джим) Керри – канадо-американский актер, комик, сценарист и продюсер. Является одним из самых высокооплачиваемых комиков США и мира.

<sup>14</sup> «Дорогая Эбби» – название газетной рубрики, которую вела американская

Он гласит: «Связь с полем позволяет в любой момент получить точное руководство». Перестраивая сознание, вы можете получить доступ к ответам на все ваши вопросы. Причина, по которой вы этого не знаете, заключается в том, что вы приучили себя к неестественной оторванности от общения с ПП.

## 6. Принцип супергероя

В этом эксперименте, основанном на принципе: «Ваши мысли и сознание влияют на материю», вы повторите эксперимент доктора Гэри Шварца, профессора из Университета Аризоны, который показал, как отправка намерения растениям повлияла на увеличение скорости их роста и способности отражать свет по сравнению с растениями, которым намерение не отправлялось.

## 7. Принцип Дженни Крейг<sup>15</sup>

Читаете вы этикетку на продукте или нет, вам известно, что пища содержит определенные витамины, минералы и, конечно, калории. Вы, вероятно, думаете, что количество питательных веществ тщательно учтено, и если на упаковке с йогуртом написано, что в нем 187 калорий, то ровно 187 калорий в нем и содержится. Вы можете не знать, что ваши

---

журналистка Эбигейл Ван Бурен.

<sup>15</sup> Дженни Крейг – основательница компании Jenny Craig, Inc., США. Считается экспертом по снижению веса.

мысли о себе и пища, которую вы потребляете, постоянно взаимодействуют с вашим телом. Если, потребляя калории, вы чувствуете вину, пища получает отрицательный заряд, что рикошетит прямо в вас. В этом эксперименте вы подтвердите принцип: *«Ваши мысли и сознание – строительные леса для физического тела»*, наполняя пищу любовью.

## **8. Принцип 101 далматинца**

Этот важнейший духовный принцип гласит: «Все взаимосвязано во Вселенной». Ученые называют это нелокальностью.

Если вы смотрели мультфильм про 101 далматинца, то видели, как работает этот принцип. Помните, как злодеи под руководством Круэллы Де Виль<sup>16</sup> пытались поймать сбежавших щенков? Старый шотландский терьер, находившийся в сарае, где они прятались, пролаял, вызывая бассет-хаунда из соседнего графства, который, в свою очередь, передал информацию таксе, находившейся дальше по маршруту. Только в квантовой физике общение происходит мгновенно. В тот самый момент, когда шотландский терьер узнал, что щенкам нужна помощь, такса тоже будет об этом знать, хотя и находится от него в 20 милях. Все, что происходит с одной частицей, мгновенно передается другой. В процес-

---

<sup>16</sup> Круэлла (Стервелла) Де Виль – главная антагонистка семнадцатого анимационного фильма студии Disney, «101 далматинец». Злая, жестокая и эгоистичная женщина с эксцентричными манерами и любовью к курению.

се этого эксперимента вы будете отправлять сообщения людям, находящимся на расстоянии, без использования электронной почты, писем или громких взрывов.

## **9. Принцип хлебов и рыбы**

Вселенная безгранична, изобильна и на удивление любезна. Вы убедитесь, что страхи бессмысленны, что иногда нормально просто выдохнуть.

# Более четкое и масштабное видение

*Вы никогда не измените положение вещей, борясь с существующей реальностью. Чтобы что-то изменить, создайте новую модель, которая покажет, что старая модель устарела.*  
**Бакминстер Фуллер, американский футурист**

Думаю, вам приятно будет узнать, что вы не первый, кто экспериментирует с собственной жизнью. Когда покойному Р. Бакминстеру Фуллеру<sup>17</sup> исполнилось 32 года, он решил провести эксперимент: посмотреть, что может сделать неизвестный бедный человек для человечества. Взяв псевдоним «Морская свинка Б.», он решил попытаться изменить мир и полностью посвятил себя этому занятию.

Когда Фуллер начал эксперимент, он был «ником». Он не работал, нуждался в деньгах и содержал жену и ребенка. Со всем недавно умерла его старшая дочь, он сильно пил. Перспективы трудно было назвать многообещающими, но Фул-

---

<sup>17</sup> Ричард Бакминстер Фуллер – американский архитектор, дизайнер, инженер, изобретатель, философ, математик, писатель, поэт. В течение своей жизни Фуллер задавался вопросом относительно того, есть ли у человечества шанс на долгосрочное и успешное выживание на планете Земля и если да, то каким образом. Считая себя заурядным индивидом без особых денежных средств и ученой степени, он решил посвятить свою жизнь этому вопросу. Он пытался выяснить, что могут сделать для улучшения положения человечества личности вроде него из того, что большие организации, правительства или частные предприятия не могут выполнить в силу своей природы.

лер решил отбросить прошлое, отказаться от ограничивающих убеждений. Он хотел узнать, что может сделать один человек, чтобы изменить мир. Следующие 56 лет он посвятил себя уникальному эксперименту. Он рисковал. Спрашивал: «А что, если?..» Фуллер не только стал архитектором, изобретателем, автором и великим лидером, но с 1927 года, когда был начат эксперимент, до смерти, застигшей его в 1983 году, написал 28 книг, получил 44 почетные степени, зарегистрировал в США 25 патентов и буквально изменил наше восприятие самих себя.

Надеюсь, эта книга поможет вам совершить нечто подобное и изменить взгляд на самих себя, вдохновит провести эксперимент с собственной жизнью, использовать свою энергию, чтобы стать самым фантастическим, самым радостным, удивительным, красивым и нежным человеком, каким вы только можете быть.

# Введение

## *Коллапс волны: когда мы узнаем, что находимся в ужасном заблуждении*

*Главное заблуждение человека заключается в  
убежденности, что существуют иные причины,  
кроме его собственного сознания.*

*Невилл Годдард, барбадосский писатель, мистик*

Любой иллюзионист, достойный своей волшебной палочки, понимает, что самым важным в его репертуаре является трюк с превращением. Он отвлекает внимание аудитории и перенаправляет наш взгляд на что-то другое, что кажется важным, но, конечно, таковым не является.

**Мы отвлекаем самих себя, уделяя все внимание физическому миру. Эти сенсорные «блефы» не позволяют увидеть, что незримое, то, чего нельзя увидеть глазами, на самом деле является более важным, чем видимое.**

Согласно идеям квантовой физики, невидимый энергетический мир, в совокупности – поле, или, как я его называю, ПП, является основной управляющей силой материального мира. Это план, который формирует реальность. Действи-

тельно, теперь мы знаем, что вселенная состоит только из волн и частиц энергии, движущихся в соответствии с нашими ожиданиями, суждениями и убеждениями.

Тонкие энергии, мысли, эмоции и сознание играют главную роль в нашей жизни. Поскольку увидеть их нельзя, мы не пытались их понять или использовать себе во благо. Изменить мир – значит изменить ожидания и убеждения. Это действительно просто. Чтобы привнести что-то в физический мир, нужно сосредоточиться не на том, что мы видим, а на том, что мы хотим видеть.

# 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.