

ЗМІСТ

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ «Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення».....	8
ПЕРЕДМОВА.....	12
ВСТУП	16
ЧАСТИНА I. ЛЮДИНА З ПОГЛЯДУ НАУКИ.....	31
Розділ 1. Квантова людина	31
Розділ 2. Подолання зовнішнього середовища.....	72
Розділ 3. Подолання власного тіла.....	88
Розділ 4. Подолання часу	124
Розділ 5. Виживання і творення	137
ЧАСТИНА II. МОЗОК І МЕДИТАЦІЯ	167
Розділ 6. Три відділи мозку: від думок про дію до буття	167
Розділ 7. Прірва	193
Розділ 8. Медитація, розвінчання міфів і хвилі майбутнього.....	224

ЧАСТИНА III. КРОК ДО НОВОЇ ДОЛІ.....	271
Розділ 9. Медитативний процес: вступ і підготовка.....	271
Розділ 10. Творче єство (перший тиждень)	282
Розділ 11. Позбування звички бути собою (другий тиждень)	288
Розділ 12. Розсіювання спогадів про колишнє Я (третій тиждень)	308
Розділ 13. Новий розум для нового майбутнього (четвертий тиждень)	320
Розділ 14. Демонстрування і прозорість: нова особистість — нова реальність	338
ПІСЛЯМОВА	
Нове життя	347
ДОДАТОК А	352
ДОДАТОК В.....	354
ДОДАТОК С	356
ПОДЯКА.....	363
ПРО АВТОРА.....	365

Відгуки про книгу
«Позбудься звички бути собою.
Зміни власне мислення»

«Доктор Джо Диспенза прагне дати читачам сили звільнитися від негативних переконань і замінити їх на позитивні. Ця глибока, змістовна і корисна книга допоможе віднайти найкраще й найвільніше Я, щоб, як говорить доктор Джо, «зробити крок назустріч власній долі».

Джудит Орлоф, доктор медицини,
автор книги «Емоційна свобода»

«У книзі «Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення» доктор Джо Диспенза досліджує енергетичні аспекти реальності із суто наукової точки зору і надає читачеві потрібні інструменти, щоб внести суттєві позитивні зміни в життя. Кожен, хто прочитає цю книгу і спробує застосувати поради автора на практиці, не пожалкує. Передові наукові знання викладені простою мовою і завдяки цьому видання є корисним посібником із досягнення значних стійких змін».

Ролін Мак-Крейті, доктор філософії,
директор з науки Дослідницького центру
«Математика серця»

«Цікавий і доступний посібник доктора Джо Диспензи з перепрограмування наших ментальних і емоційних систем містить просте, але потужне послання: те, про що ми думаємо сьогодні, визначає те, яким буде наше життя завтра».

Лін Мак-Тагарт, автор бестселерів
«Теорія поля», «Дослід з наміром» і «Зв'язок»

«ПОЗБУДЬСЯ ЗВИЧКИ БУТИ СОБОЮ. ЗМІНИ ВЛАСНЕ МИСЛЕННЯ»

Доктор Джо Диспенза

Отримавши набір генів, ми не стаємо їхніми заручниками до кінця життя, — ми можемо змінюватися. Нові наукові знання підтверджують: людина здатна створити для себе ту реальність, у якій вона хоче жити. Автор книги «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя», видатний лектор, дослідник і хіропрактик доктор Джо Диспенза переплітає сфери квантової фізики, нейронауки, хімії мозку, біології й генетики, показуючи, на що ж дійсно здатен наш мозок.

Ви не лише отримаєте потрібні знання, щоб змінити кожен аспект свого життя, — ви навчитеся крок за кроком застосовувати їх на практиці для досягнення справді важливих змін. Доктор Джо розвіює застарілі міфи й знищує прірву між наукою і розумом. Завдяки його семінарам і лекціям тисячі слухачів із 24 країн світу змогли докорінно змінити свою свідомість. Після того як ми позбудемося старих звичок і перебудуємо своє мислення, життя більше ніколи не буде таким, як раніше!

ПЕРЕДМОВА

Мозок бере участь абсолютно в усьому, що ми робимо, і кожне ухвалене нами рішення — усе це завдання мозку. За двадцять років роботи у сфері нейровізуалізації з десятками тисяч пацієнтів з усього світу я зрозумів: коли мозок функціонує правильно, людина насолоджується життям. Проте в разі певних порушень у цій субстанції виникають життєві проблеми.

Здоровий мозок — це запорука щастя, здоров'я і мудрості. За такої умови ми ухвалюємо ліпші рішення, досягаємо більшого успіху і живемо довше. Якщо ж з якихось причин, наприклад через травму голови чи емоційну травму в минулому, у функціонуванні мозку виникають порушення, людина стає пригніченою, починає хворіти, у неї знижується інтелект і успішність, з'являються проблеми з грошима.

Чому травма завдає шкоди мозкові — зрозуміти легко, однак дослідники дійшли висновку, що негативне мислення і невдале програмування з минулого також здатні йому завадити.

Ось я, наприклад, ріс зі старшим братом, який полюбляв мене дражнити. Через постійне напруження і страх у мене сформувалися шаблони тривожного мислення: я пильнував щохвилини, ніколи не знаючи, звідки чекати підступу. Це призвело до надмірної активності в мозкових центрах страху, і багато років я страждав від цього, аж поки не почав працювати над вирішенням проблеми.

У книзі «Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення» мій колега доктор Джо Диспенза розповідає, як оптимізувати «апаратні» і «програмні» елементи в мозку й досягти нового рівня свідомості. Ця праця заснована на ґрунтовних наукових знаннях, проте вирізняється такою самою добротою і мудрістю, що й удостоєний нагороди фільм «То що ж ми знаємо?!» і перша книга «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості».

Мені справді здається, що мозок — це комп'ютер, з апаратним і програмним забезпеченням: апаратне забезпечення (фізіологічні механізми мозкової діяльності) не можуть працювати без програмного, а також без постійного перепрограмування і трансформацій. Ці складові невіддільні одна від одної.

Кожен із нас страждав від тих чи інших травм — ми всі продовжуємо жити з рубцями, залишеними ними. Очищення свідомості від спогадів, що глибоко проросли у структуру мозку, може бути неймовірно ефективним. Певна річ, що для правильного функціонування мозку не менш важливо розвивати в собі корисні звички: раціонально харчуватися, регулярно виконувати фізичні вправи і споживати вітаміни. Проте наші думки також можуть чинити як цілющий, так і руйнівний вплив на мозок. Те саме стосується нашого минулого досвіду, що закріплюється в структурі мозку.

У клініках ми проводимо дослідження під назвою «ОЕКТ-нейровізуалізація». ОЕКТ (однофотонна емісійна комп'ютерна томографія) — радіоізотопне дослідження циркуляції крові й характеру мозкової діяльності. Це дослідження, на відміну від комп'ютерної чи магнітно-резонансної томографії, які дають змогу визначити анатомічну структуру мозку, вивчає саме його функціонування. Провівши понад

70 000 сканувань методом ОЕКТ, ми зробили безліч життєво важливих висновків про діяльність мозку, наприклад:

- травми мозку здатні зруйнувати життя людини;
- алкоголь шкідливий для мозку (сканування ОЕКТ часто демонструють ділянки значного ураження алкоголем);
- низка препаратів, наприклад популярні лікарські засоби для зниження тривожності, негативно впливають на його функціонування;
- такі недуги, як хвороба Альцгеймера, призводять до змін у мозку за кілька десятиліть до виникнення перших симптомів.

Сканування ОЕКТ також навчило нас, що люди як члени суспільства мають більше поважати і любити свій мозок. До того ж ми дійшли висновку: нерозумно дозволяти дітям захоплюватися контактними видами спорту.

З усього, що я дізнався, найцікавішим було таке: людина може змінити свій мозок і своє життя, регулярно практикуючи корисні для мозку дії, наприклад, корекцію негативних переконань і використання медитативних процесів, про які й розповідає доктор Диспенза.

У серії опублікованих нами досліджень медитативна практика, рекомендована доктором Джо, стимулювала притік крові до префронтальної кори — найбільш думуючої частини людського мозку. Після восьми тижнів щоденної медитації префронтальна кора в стані спокою зміцніла. До того ж у суб'єктів дослідження зазначали поліпшення пам'яті.

Існує безліч способів зцілити мозок й оптимізувати його роботу. Сподіваюся, що ви, як і я, розвинете