

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА Джо Диспенза



В ОДНОЙ КНИГЕ

ВСЕ

ГЛАВНЫЕ
МЫСЛИ

АБ

Джордж Томпсон

Джордж Дж. Томпсон
Джо Диспенза. Золотые
правила. Все главные
мысли в одной книге
Серия «Золотые правила»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74067307

Джо Диспенза. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге /

Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 2026

ISBN 979-8-89489-351-8

Аннотация

Эта книга – концентрат учения Джо Диспензы в 30 главных правилах. Вместо месяцев изучения его трудов вы получаете суть: что работает, как применять, каких ошибок избегать – всё структурировано и готово к действию.

Здесь всё о том, как выйти из бесконечного повторения одной и той же жизни: почему мозг застревает в паттернах, как тело становится зависимым от привычных эмоций, почему болезни – это застрявшие программы, как медитация перепрограммирует подсознание, и как квантовое поле откликается на ваше состояние.

Примените эти правила – и почувствуете изменения: старые реакции начнут терять власть, энергия вернётся из прошлого в настоящее, решения станут приниматься легче, а возможности появятся там, где раньше были тупики. Не тратьте годы на поиски – всё необходимое уже здесь.

Содержание

Введение	6
Часть I	8
Правило 1. Мысли буквально перестраивают мозг – выбирай их осознанно	8
Правило 2. Перестань жить на автопилоте – выйди из цикла повторений	12
Правило 3. Будущее создается в настоящем	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джордж Томпсон Джо Диспенза. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге

Серия «Золотые правила»

Издается в авторской редакции



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Джо Диспенза – человек, который доказал: невозможное возможно. Его книги переведены на десятки языков, их тираж превышает четыре миллиона экземпляров. «Сила подсознания», «Сам себе плацебо», «Сверхъестественный разум» стали настольными книгами для тех, кто стремится к трансформации через силу сознания.

Но что сделало Джо Диспензу тем, кто он есть? Трагедия, которая могла сломать его навсегда. В 1986 году, в двадцать три года, Джо участвовал в велогонке. Внедорожник на скорости девяносто километров в час сбил его. Шесть позвонков сломаны. Врачи настаивали на срочной операции и предупреждали: без неё – паралич. Но Диспенза принял решение, которое изменило всё. Он отказался от операции и выбрал другой путь – исцеление силой мысли.

Девять с половиной недель ежедневной визуализации, медитации, программирования подсознания. И невозможное произошло – позвоночник восстановился полностью. Врачи называли это чудом. Диспенза назвал это наукой. С того момента он посвятил жизнь изучению того, как мысли буквально перестраивают тело и реальность.

Эта же сила доступна и вам. Прямо сейчас.

Диспенза оставил после себя множество книг и лекций. Вам не придётся изучать всё это наследие и тратить месяцы

на чтение. Мы отобрали для вас тридцать самых главных, самых мощных, самых практичных правил. Квинтэссенция его учения в одной книге.

Эти правила разделены на шесть частей: мышление и сознание, эмоции и энергия, здоровье и тело, отношения, карьера и успех, духовное развитие.

Следуя этим правилам, вы сможете перепрограммировать мозг, освободиться от эмоциональных зависимостей прошлого, исцелить тело, создать желаемую реальность и подключиться к квантовому полю бесконечных возможностей.

Вы можете пройти тот же путь, что и Джо Диспенза – от невозможного к реальному, от жертвы обстоятельств к творцу жизни.

Всё, что требуется – начать применять эти правила. Не просто читать, а действовать.

Ваша трансформация начинается прямо сейчас.

Часть I

Мышление и сознание

Правило 1. Мысли буквально перестраивают мозг – выбирай их осознанно

Правило: Каждая ваша мысль – это электрохимический сигнал, который физически меняет структуру мозга, создавая новые нейронные связи или укрепляя старые.

Поразительный факт, но: ваш мозг физически меняется от того, о чём вы думаете. Это не метафора – это буквальная физиологическая реальность. Когда вы думаете определённую мысль, в вашем мозге активируются определённые нейроны. Эти нейроны соединяются друг с другом, формируя нейронную сеть. И чем чаще вы думаете эту мысль, тем прочнее становится эта сеть.

Представьте мозг как заснеженное поле. Когда вы впервые идёте по нему, ваши следы едва заметны. Но если вы будете ходить по одному и тому же маршруту снова и снова, образуется глубокая тропа. Точно так же работают ваши мысли. Первый раз подумали о чём-то – создали слабую связь меж-

ду нейронами. Подумали сто раз – создали широкую нейронную магистраль, по которой электрические сигналы будут бежать автоматически.

Вот почему люди застревают в одних и тех же паттернах мышления годами. Их мозг буквально перестроился под эти паттерны. Человек, который двадцать лет думает «у меня никогда ничего не получается», создал в своём мозге мощную нейронную сеть неудачи. Хорошая новость: этот процесс обратим. Если негативные мысли создают негативные нейронные сети, то позитивные мысли создают позитивные. Мозг обладает нейропластичностью – способностью перестраиваться в любом возрасте.

Почему это работает: В основе лежит закон Хебба: нейроны, которые активируются вместе, соединяются вместе. Когда вы думаете мысль о бедности, активируются нейроны страха, тревоги и нехватки. Если вы думаете эту мысль регулярно, эти нейроны формируют устойчивую связь. Теперь достаточно малейшего финансового беспокойства, чтобы вся эта сеть активировалась автоматически.

Джо Диспенза проводил эксперименты, в которых люди меняли свой способ мышления в течение нескольких недель. Сканирование мозга показывало реальные физические изменения в структуре нейронных связей. Области мозга, отвечающие за старые паттерны, уменьшались. Области, отвечающие за новые паттерны, росли. Это не самовнушение – это измеримые физиологические трансформации.

Что делать и как применять:

Станьте нейронным архитектором своего мозга. Осознайте, что прямо сейчас ваш мозг физически меняется от каждой мысли. Начните относиться к своим мыслям как к строительному материалу, из которого создаётся ваш мозг.

Выберите одну доминирующую мысль для замены. Не пытайтесь изменить всё мышление сразу. Найдите одну негативную мысль, которая повторяется чаще всего. Например: «Я недостаточно хорош» или «У меня не хватит денег». Это ваша целевая нейронная сеть для разрушения.

Создайте противоположную мысль и повторяйте её осознанно двадцать раз в день. Если старая мысль – «я недостаточно хорош», новая – «я постоянно становлюсь лучше». Говорите это вслух или про себя, но обязательно с вниманием. Каждое повторение – это один проход по новой тропе. Двадцать повторений в день означают шестьсот проходов за месяц.

Ловите момент активации старой нейронной сети и сознательно переключайтесь. Когда замечаете, что думаете старую негативную мысль, скажите «стоп» и переключитесь на новую. Поначалу это будет происходить десятки раз в день – это нормально. Каждый раз, когда вы переключаетесь, вы буквально ослабляете старую сеть и укрепляете новую.

Выделите десять минут утром на осознанное мышление. Сядьте в тишине и намеренно думайте мысли, ко-

которые создают желаемую версию себя. Не просто повторяйте слова – визуализируйте себя думающим, чувствующим и действующим по-новому. Это интенсивная тренировка для мозга.

Главная ошибка: Люди думают, что достаточно один раз решить «буду думать позитивно», и мозг автоматически перестроится. Но нейронные сети создаются повторением. Одна позитивная мысль в день не может конкурировать с пятьюстами негативными. Мозг меняется от того, что вы делаете постоянно, а не от того, что вы делаете иногда. Если вы хотите новый мозг, вам нужна новая ежедневная практика мышления.

Итог: Ваш мозг сейчас такой, какой он есть, потому что именно так вы думали последние годы. Хорошая новость: вы можете начать думать по-другому прямо сегодня, и ваш мозг начнёт меняться. Плохая новость: это требует осознанных усилий каждый день в течение нескольких недель. Но результат того стоит. Вы буквально создаёте новый мозг, который будет автоматически думать мысли успеха вместо мыслей страха. Начните прямо сейчас – выберите одну мысль для замены и повторите её двадцать раз.

Правило 2. Перестань жить на автопилоте – выйди из цикла повторений

Правило: К тридцати пяти годам девяносто пять процентов вашего поведения, мыслей и эмоций – это автоматические программы, записанные в подсознании.

Большинство людей проживают один и тот же день снова и снова, называя это жизнью. Вы просыпаетесь в одно и то же время, думаете те же мысли, что и вчера, испытываете те же эмоции, выполняете те же действия, общаетесь с теми же людьми, реагируете на события теми же способами. День за днём. Год за годом. Вы стали ходячей программой, набором автоматических реакций.

Это происходит потому, что мозг – невероятно эффективная машина. Всё, что вы делаете регулярно, он превращает в автоматический навык, чтобы не тратить энергию на сознательный контроль. Вначале вы учились водить машину осознанно, думая о каждом движении. Теперь вы едете на автопилоте, параллельно слушая музыку и размышляя о работе. Мозг переместил навык вождения из сознания в подсознание.

Проблема в том, что так же мозг переместил в подсознание всё остальное: ваши страхи, комплексы, негативные

убеждения, разрушительные паттерны поведения. Человек, который когда-то осознанно выбрал реагировать на критику обидой, сделал это сто раз – и теперь обида активируется автоматически. Он даже не замечает момента выбора. Критика → обида. Мгновенно. Как рефлекс.

Вот почему так сложно измениться. Ваше подсознание управляет девяносто пятью процентами вашей жизни, а осознанное намерение измениться – это жалкие пять процентов. Вы говорите себе «с завтрашнего дня всё будет по-другому», но завтра просыпаетесь – и подсознание включает привычную программу. Вы даже не успеваете заметить, как снова живёте старую жизнь.

Почему это работает: Подсознание работает по принципу энергосбережения. Каждая новая задача требует колоссальных ресурсов мозга. Если бы вам приходилось осознанно контролировать дыхание, пищеварение, сердцебиение, ходьбу и тысячи других процессов, вы не смогли бы думать ни о чём другом. Поэтому мозг автоматизирует всё, что повторяется регулярно.

Проблема начинается, когда автоматизируются деструктивные паттерны. Вы однажды выбрали откладывать важные дела – и сделали это достаточно раз, чтобы мозг превратил прокрастинацию в автоматическую программу. Теперь когда перед вами сложная задача, подсознание автоматически запускает цепочку: дискомфорт → отвлечение → откладывание. Вы даже не замечаете, как уже листаете соцсети вместо

работы.

Чтобы выйти из автопилота, нужно сделать бессознательное осознанным. Пока программа работает в фоновом режиме, вы её раб. Как только вы осознаёте момент её активации, появляется выбор. Осознанность разрывает автоматическую цепочку и даёт возможность выбрать другую реакцию.

Что делать и как применять:

Проведите аудит одного дня. Запишите всё, что делаете с момента пробуждения до момента засыпания. Включая мысли, эмоции, действия. Будьте честны. Сколько из этого вы сделали осознанно, а сколько – на автомате? Большинство людей ужасаются, обнаружив, что почти весь день работает программа.

Выберите одну автоматическую программу для разрушения. Не пытайтесь изменить всю жизнь сразу. Найдите один повторяющийся паттерн, который вам не нравится. Например: автоматическая проверка телефона каждые пять минут. Или автоматическая реакция раздражения на определённого человека. Или автоматическое переедание вечером.

Установите триггер осознанности перед этой программой. Если вы хотите перестать автоматически хвататься за телефон, поставьте на экран блокировки вопрос: «Зачем ты сейчас это делаешь?» Если хотите не реагировать раздражением на человека, перед встречей с ним повторите три

раза: «Я выбираю осознанную реакцию». Триггер прерывает автоматизм.

В момент активации программы – остановитесь на три секунды. Когда чувствуете, что старая программа запускается, буквально замрите на три секунды. Не действуйте. Просто наблюдайте за импульсом. Это создаёт разрыв между стимулом и реакцией. В этом разрыве живёт свобода выбора.

Сделайте что-то другое – пусть даже абсурдное. Если обычно вы автоматически реагируете гневом, попробуйте засмеяться. Если автоматически откладываете работу, сделайте хотя бы одно действие к ней, даже самое мелкое. Суть не в том, чтобы сделать идеально – суть в том, чтобы сломать автоматическую программу любым способом.

Главная ошибка: Люди пытаются изменить жизнь, оставаясь на автопилоте. Они устанавливают новые цели, планируют изменения, мотивируют себя – но всё это делают старым способом мышления. Подсознание воспринимает это как очередную программу и включает автоматическую реакцию: энтузиазм на неделю, потом возвращение к старому. Настоящее изменение начинается не с новых целей, а с выхода из автопилота. Сначала осознанность, потом изменения.

Итог: Вы не можете изменить то, чего не осознаёте. Пока ваша жизнь управляется подсознательными программами, вы обречены повторять одно и то же. Начните с малого: выберите одну программу и начните замечать момент её ак-

тивации. Это первый шаг к свободе. Когда вы научитесь ловить автоматические реакции, вы сможете выбирать новые. И тогда девяносто пять процентов вашей жизни перестанут быть тюрьмой – они станут материалом для трансформации.

Правило 3. Будущее создается в настоящем

Правило: Прошлое существует только в памяти, будущее – только в воображении. Единственный момент, когда вы можете что-то изменить – это сейчас.

Люди хотят изменить будущее, но живут в прошлом. Они проводят часы, мысленно переживая вчерашние обиды, прошлогодние неудачи, давние разочарования. Или наоборот – тревожатся о завтрашних проблемах, представляют катастрофические сценарии, беспокоятся о том, что ещё не произошло и может никогда не произойти. И в обоих случаях упускают единственное время, когда возможны реальные изменения – настоящий момент.

Посмотрите на свой обычный день. Сколько времени вы проводите в настоящем? По-настоящему здесь и сейчас, полностью присутствуя в том, что делаете? Большинство людей почти никогда. Они завтракают, но думают о вчерашнем конфликте. Работают, но переживают о будущих счетах. Общаются с близкими, но мысленно прокручивают список дел на завтра. Тело здесь, но сознание блуждает где-то в несуществующем времени.

Проблема в том, что ваше подсознание не понимает разницы между реальным событием и ярко представленным. Когда вы переживаете прошлую обиду, ваше тело вырабатывает

вает те же гормоны стресса, что и во время самого события. Когда вы тревожитесь о будущей проблеме, организм реагирует так, будто проблема уже здесь. Вы буквально создаёте химию прошлого или будущего в своём теле прямо сейчас. И это определяет, кем вы станете завтра.

Если вы хотите другое будущее, вам нужно начать создавать его в настоящем. Не планировать. Не мечтать. Не откладывать на понедельник. А прямо сейчас начать думать, чувствовать и действовать как человек, у которого это будущее уже наступило. Будущее не придёт к вам. Вы становитесь своим будущим – здесь и сейчас.

Почему это работает: Мозг не различает, где вы физически: в прошлом, настоящем или будущем. Он реагирует на то, где вы ментально. Когда вы мысленно возвращаетесь в прошлое, мозг активирует те же нейронные сети, что были активны тогда. Вы буквально становитесь тем человеком из прошлого. Со всеми его страхами, ограничениями и способами мышления.

Но точно так же работает и обратное. Когда вы мысленно проживаете желаемое будущее в настоящем моменте, мозг начинает создавать нейронные сети этого будущего прямо сейчас. Вы не ждёте, пока будущее случится – вы становитесь этим будущим уже сегодня. И когда внутренне вы уже стали другим человеком, внешняя реальность начинает подстраиваться.

Ключ в том, что изменения возможны только в настоя-

щем. Вы не можете изменить прошлое – оно уже произошло. Вы не можете изменить будущее напрямую – его ещё нет. Единственное, что вы можете изменить – это себя прямо сейчас. И когда вы меняете себя сейчас, вы автоматически меняете своё будущее.

Что делать и как применять:

Практикуйте ловлю себя вне настоящего. В течение дня устанавливайте напоминание каждый час. Когда оно срабатывает, спрашивайте себя: «Где я сейчас мысленно? В прошлом, будущем или здесь?» Не ругайте себя, если обнаружите блуждание. Просто осознайте и мягко верните внимание в настоящий момент.

Создайте якорь настоящего момента. Выберите простое повторяющееся действие и решите делать его полностью осознанно. Например, каждый раз когда пьёте воду, делайте это на сто процентов в настоящем: чувствуйте вес стакана, температуру воды, движение глотания. Это тренирует мышцу присутствия.

Определите образ себя из желаемого будущего. Запишите конкретно: кем вы будете через год, если всё пойдёт идеально? Как этот человек думает, что чувствует, как себя ведёт? Не общие слова – конкретные качества и состояния. Это ваша целевая версия себя.

Проживайте одно качество будущей версии прямо сегодня. Не ждите, пока станете богатым, чтобы чувство-

вать изобилие. Почувствуйте изобилие сейчас. Не ждите здоровья, чтобы быть энергичным. Будьте энергичны сейчас, насколько можете. Не ждите успеха, чтобы быть уверенным. Выберите уверенность прямо в этот момент.

Вечером анализируйте: сколько времени вы провели в настоящем? Перед сном быстро просмотрите день. Были ли моменты полного присутствия? Когда вы блуждали в прошлом или будущем? Это не для самокритики – для осознанности. С каждым днём процент присутствия будет расти.

Главная ошибка: Люди думают, что сначала нужно изменить обстоятельства, а потом изменится их состояние. «Когда я получу повышение, тогда буду уверенным». «Когда встречу партнёра, тогда буду счастливым». «Когда выздоровею, тогда начну радоваться жизни». Но это работает наоборот. Вам нужно стать уверенным сейчас, чтобы получить повышение. Стать счастливым сейчас, чтобы встретить партнёра. Начать радоваться сейчас, чтобы выздороветь. Будущее создаётся не из ожидания изменений, а из проживания их прямо сейчас.

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.