

# ЗМІСТ

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

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