

Доктор Джо Диспенза

ЕФЕКТ ПЛАЦЕБО: коли розум стає матерією

З англійської переклала Ірина Павленко

Київ
BookChef
2017

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.9.07
Д48

Dr. Joe Dispenza
YOU ARE THE PLACEBO
Making your mind matter

Диспенза, Джо
Д48 Ефект плацебо: коли розум стає матерією / Джо Диспенза; пер. з англ. І. Павленко. — Київ: Форс Україна, 2017. — 368 с. + 32 с. кольор. вклад.

ООО Издательство «Э»

ISBN 978-617-7559-04-6

Джо Диспенза (1961) — доктор хіропрактики, автор унікальної програми трансформації життя, до створення якої його спонукав особистий нещасний випадок. Опісля того, як Джо Диспенза збила автівка, лікарі пророкували не найкраще майбутнє з постійним болем, пропонуючи поставити імпланти в хребет, щоб Диспенза бодай якось міг рухатися. Утім доктор Джо відважився кинути виклик традиційній медицині і замірився відновити здоров'я силою думки. І вже через 9 місяців по трагедії знову міг ходити.

Тож чи можна зцілитися лишень силою думки — без препаратів і хірургічного втручання? Це відбувається набагато частіше, ніж ми гадаємо. Феноменальні наукові дослідження, засновані на відкриттях у галузі нейробиології, психології, гіпнозу і квантової фізики, довели: мозок не розмежовує уявні переживання і реальність. Тож ми можемо вибудовувати своє життя за власними бажаннями. Оскільки в кожного з нас вбудована можливість зцілення.

Саме про це детально йдеться у книзі «Ефект плацебо», де скрупульозно описано, як (не)діють різноманітні ліки і психотерапевтичні практики, а також наведено купу реальних прикладів зцілення пересічних людей — пацієнтів доктора Джо Диспенза.

УДК 159.9.07

Copyright © 2014 by Joe Dispenza
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA
Tune into Hay House broadcasting at:
www.hayhouseradio.com

© Павленко І., переклад, 2017

ISBN 978-617-7559-04-6

© ТОВ «Форс Україна», оригінал-макет, 2017

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЗМІСТ

Відгуки про книжку «Ефект плацебо»	6
Кілька слів про Джо Диспенза	9
Передмова. Пробудження	14
Вступ. Коли розум стає матерією.....	29
ЧАСТИНА I. ІНФОРМАЦІЯ	40
Розділ перший. Чи це можливо?	41
Розділ другий. Коротка історія плацебо	62
Розділ третій. Ефект плацебо на рівні мозку	88
Розділ четвертий. Ефект плацебо в тілі	118
Розділ п'ятий. Як змінити розум і тіло самою лише думкою	143
Розділ шостий. Сутєстивність	161
Розділ сьомий. Установка, переконання, сприйняття	196
Розділ восьмий. Квантовий розум	221
Розділ дев'ятий. Три історії трансформації особистості	239
Розділ десятий. Інформація задля трансформації: доказ того, що ви і є своїм плацебо	273
ЧАСТИНА II. ТРАНСФОРМАЦІЯ.....	308
Розділ одинадцятий. Підготовка до медитації	308
Розділ дванадцятий. Медитація для зміни переконання й сприйняття.....	323
Післямова. Як стати надприродним	335
Додаток. Сценарій медитації «Зміна переконання й сприйняття»	341
Подяка.....	353
Про автора	356
Прикінцеві примітки	358

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Відгуки про книжку «Ефект плацебо»

«Ефект плацебо» — це посібник про те, як дивовижним чином змінити своє тіло, поліпшити здоров'я та вдосконалити життя. Ця неперевершена книжка — універсальний рецепт до щастя.

Крістіане Нортрап, доктор медицини, автор бестселерів «Жіноче тіло, жіноча мудрість» і «Мудріть менопаузи» за версією «Нью-Йорк Таймс»

Наш розум відіграє вирішальну роль в успіху чи провалі практично всього, що ми робимо, — від стосунків до навчання, роботи, достатку та щастя загалом. «Ефект плацебо» — це глибоке дослідження всіх наших найпотужніших ресурсів, що їх надає низка практичних методів, щоб оптимізувати розум і досягти успіху. Просто обожнюю це вміння доктора Диспензи донести до читачів складне поняття простими словами, щоб кожен зміг дістати від нього зиск.

Деніел Дж. Амен, доктор медицини, засновник Клініки Амена та автор бестселерів «Зміни мозок — зміни життя» і «Прекрасний розум у будь-якому віці» за версією «Нью-Йорк Таймс»

Мій власний досвід роботи з важко хворими пацієнтами довів істинність ідей, викладених у книжці «Ефект плацебо». З тілом відбувається те, у що вірить розум. Я навчився «обманювати» людей заради їхнього ж зиску. Слово лікаря може як чудодійно зцілити, так і жорстоко вбити — кожна людина має вроджену здатність до самоцілення. Найголовніше — розкрити цей потенціал у собі. Читайте й навчайтеся!

Берні Сігель, доктор медицини, автор книжок «Книжка чудес» і «Мистецтво зцілення»

Доктор Джо Диспенза вміло комбінує наукові дослідження й пропонує насправду революційний підхід до

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

застосування розуму задля зцілення тіла. Неперевершена робота. Браво!

Мона Ліза Шульц, доктор медицини, доктор філософії, автор книжки «Мистецтво інтуїції»

Ефект плацебо здавна вивчається в медицині. У своїй революційній книжці «Ефект плацебо» доктор Джо Диспенза запевняє, що на це здатен кожен. У 12 лакованих розділах доктор Диспенза переконливо аргументує, що ефект плацебо, доступний кожному з нас, надає безконечні можливості для чудодійного зцілення й довголіття! Обожаю цю книжку й переконаний: настане день, коли ефект плацебо стане основою повсякденного життя кожної людини.

Грег Браден, автор бестселера «Глибока правда й божественна матриця» за версією «Нью-Йорк Таймс»

Доктор Джо Диспенза — неперевершений викладач, який уміє пояснити складне наукове поняття дуже простими й доступними для всіх словами.

Дон Мігель Руїс, доктор медицини, автор книжки «Чотири угоди»*

Книжку «Ефект плацебо» має прочитати кожен, хто бажає оптимізувати розум, тіло й дух. Доктор Джо Диспенза розвіює міф про те, що ми не здатні управляти власним здоров'ям. Книжка переконує, що ми здатні й маємо право бути здоровими й щасливими, і показує, як саме цього досягти. Просто прочитайте цю книжку, і ви застрахуєте власне здоров'я так надійно, як цього не зробить жодна страхова компанія в світі.

Соня Чокет, духовний консультант і автор бестселера «Відповідь проста» за версією «Нью-Йорк Таймс»

* дон Мігель Руїс. Чотири угоди. Книга толтекської мудрості. Практичний посібник із особистої свободи / Пер. з англ. І. Павленко. — Київ: BookChef, 2017. — 176 с.

Присвячується моїй матері Франчесці

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Кілька слів про ДЖО ДИСПЕНЗА

Як і більшість шанувальників творчості доктора Джо Диспензи, я завжди з нетерпінням чекаю на його нові сміливі ідеї. Комбінуючи ґрунтовне наукове знання факти та ідеї, що змушують замислитися, Джо розширює обрії можливого, розтягуючи межі відомого. Він підходить до науки набагато серйозніше, аніж більшість науковців, тому в цій захопливій книжці досліджує найновіше відкриття в сфері епігенетики, нейропластичності й психонейроімунології, представляючи його читачам логічно завершеним.

Таке завершення хвилює й пробуджує: отже, кожна жива людина контролює мозок і тіло власними думками, емоціями й трансцендентальними станами. Книжка «Ефект плацебо» допоможе навчитися використати це знання, щоб створити нове тіло й нове життя для самого себе.

Це не метафізична пропозиція: Джо пояснює кожен ланку в ланцюгу причин і наслідків, що розпочинається з думки й завершується таким біологічним фактом, як зростання кількості стовбурових клітин чи молекул відповідального за імунітет протеїну в системі кровообігу людини.

На початку книжки Джо розповідає історію про нещасний випадок, унаслідок якого він дістав перелом шести хребців. Ледь не віддавши Богові душу, він ураз зіткнувся з потребою застосувати на практиці все те, в що вірив лише теоретично, — тобто, що наше тіло во-

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

лодіє вродженим розумом і здатне саме себе зцілити. Те, як він за допомогою теоретичного знання візуалізував загоєння хребта, — це історія справжнього натхнення й цілеспрямованості.

Усіх нас надихають такі історії спонтанного одужання й «чудодійного» зцілення, але Джо в своїй книжці показує, що всі ми здатні на таке диво. Функція відновлення закладена природою в кожен клітині нашого тіла, а його ослаблення й хвороби — це скоріше виняток, а не правило.

Усвідомивши, що тіло здатне на самовідновлення, ми почнемо зумисно використовувати цю фізіологічну функцію, регулюючи гормони, що продукуються клітинами, білки, з яких вони побудовані, нейромедіатори, що вони передають, та нейронні шляхи, якими вони надсилають сигнали. Наше тіло починає активно змінюватися, мозок вирує, щосекунди створюючи нові й руйнуючи старі нейронні зв'язки, а Джо вчить нас управляти цим процесом: з пасивного пасажирського сидіння ми пересідаємо на своє законне місце водія.

У 1990-х роках у сфері біології сталося революційне відкриття: виявляється, кількість зв'язків у нейронному пучку може подвоїтися внаслідок багатократної стимуляції. Завдяки цьому відкриттю нейропсихіатр Ерік Кандел здобув Нобелівську премію. Згодом Кандел також виявив, що коли ми не використовуємо певних нейронних зв'язків, вони згасають усього за три тижні. Отже, сигналами, що проходять через нейронні ланцюги, ми здатні змінити свій мозок.

У те десятиліття, коли Кандел та решта вчених вивчали нейропластичність, інші науковці виявили, що лише незначна кількість наших генів статичні. Більшість із них (за різними оцінками — від 75 до 85 %) активується й деактивується сигналами з навколишнього середовища, вкупі із середовищем наших думок, переконань та емоцій, що формуються в мозку. Генам одного окремого класу — негайно-раннім генам (НРГ) — потрібно лише

три секунди, щоб досягти пікової експресії. НРГ — це переважно регульовальні гени, що контролюють експресію сотень інших генів та тисяч інших протеїнів у віддалених закутках нашого тіла. Така проникна й швидка зміна допомагає пояснити деякі випадки радикального зцілення, про які ви дізнаєтеся на наступних сторінках книжки.

Джо — один з небагатьох авторів наукових робіт, який глибоко розуміє роль емоцій для процесу трансформації. Від негативних емоцій може в буквальному сенсі розвинутися залежність унаслідок високого рівня таких гормонів стресу, як кортизол і адреналін. Одначе ці гормони стресу й такі гормони розслаблення, як дегідроепіандростерон (ДГЕА) і окситоцин, мають підтримуватися на певному заданому рівні. Це пояснює, чому ми іноді відчуваємося незручно, коли в нас виникають думки чи переконання, що порушують гормональний баланс, виштовхуючи нас із зони комфорту. Цей факт і лежить в основі розуміння механізмів розвитку всіляких видів залежності.

Змінивши розум, ви здатні змінити світ навколо себе. Джо майстерно пояснює ланцюг подій, що починається з наміру, який формується у фронтальній частині мозку, а потім трансформується в хімічні месенджери (посередники — носії генетичної інформації), що зветься нейропептидами. Вони надсилають сигнали в усі ділянки тіла, вмикаючи й вимикаючи генетичні «перемикачі». Деякі з таких месенджерів, як-от, окситоксин, або «гормон обіймів» (продукування якого стимулює дотик), пов'язані з почуттями любові й довіри. З часом ви навчитеся з легкістю регулювати рівні гормонів стресу й гормонів загоєння в своєму організмі.

Спершу вам може видатися дивною ідея, що тіло здатне зцілитися самою лише думкою. Спостерігаючи за учасниками своїх майстер-класів, Джо й сам був приголомшений їхніми успіхами: спонтанна ремісія пухлин, повернення рухливості пацієнтам, прикутим

до інвалідного візка, позбавлення мігренью. Зі щирим серцем і дитячою завзятістю Джо став глибше вивчати, яким радикальним може бути зцілення від застосування ефекту плацебо вповні. Назва книжки «Ефект плацебо» говорить сама за себе: плацебо — це думки, емоції та переконання, що формують ланцюги фізіологічних подій у нашому тілі.

Часом, читаючи цю книжку, ви ніяковітимете. Але нехай то вас не лякає: просто ваша стара особистість протестує проти неминучих змін, а гормональний баланс порушується. Джо запевняє, що така зниклоість може відображати біологічне відчуття розчинення старої особистості.

Більшість із нас не має ані часу, ані бажання розуміти ті складні біологічні процеси. Тут нам і допоможе ця книжка: Джо глибоко вивчає наукове підґрунтя, що лежить в основі тих змін, щоб пояснити їх простим і доступним способом. Усю чорну роботу він виконав за лаштунками, щоб надати нам просте й влучне пояснення. За допомогою аналогій і ситуацій з реального життя автор демонструє, як саме застосувати це відкриття в повсякденному житті, й розповідає про неймовірні історії зцілення серед тих, хто сприйняв ці ідеї з усією серйозністю.

Дослідники нового покоління запропонували термін «самонаправлена нейропластичність» (або СНН) для практики, яку Джо описує в своїй книжці. В основі цього поняття лежить ідея про те, що ми самі контролюємо формування нових нейронних ланцюгів і руйнування старих за рахунок досвіду, який переживаємо. Я переконаний, що СНН стане однією з найпотужніших концепцій у особистісній трансформації і нейробіології для наступних поколінь, а книжка ця стоятиме біля витоків нового віяння.

У медитативних вправах другої частини книжки метафізика переходить з теорії в практику. Ви з легкістю зможете самі виконувати ці вправи, щоб стати власним

плацебо. Ваше завдання — змінити уявлення й переконання про власне життя на біологічному рівні, тобто, по суті, «закохати» нове майбутнє в матерію життя.

Вирушайте в цю фантастичну подорож, що розширить ваші обрії й відкриє принципово нові можливості зцілення й функціонування. Вам нічого втрачати, тож просто пориньте в той процес, відкинувши всі думки, почуття й біологічні чинники, що завжди обмежували вас. Повірте в здатність максимально розкрити власний потенціал і натхнення, і ви станете своїм власним плацебо й створите щасливе й здорове життя для планети й для самого себе.

Довсон Черч,
доктор філософії,
автор книжки «Геній у ваших генах»