



ЭМИ ДЖОНСОН

# ТЫ — НЕ ТВОИ ПРИВЫЧКИ

Способ избавления  
от ненужных привычек  
без усилий

МИОО

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие доктора Марка Ховарда.....	11
Введение .....	16

## ЧАСТЬ I ПОНИМАЕМ СВОЮ ПРИВЫЧКУ

Глава 1. Привычка — признак психического здоровья.....	51
Глава 2. Мудрость укажет вам путь.....	58
Глава 3. Почему вам кажется, будто вами командуют?.....	69
Глава 4. Привычка безлична.....	81
Глава 5. Вам нужно прозрение, а не информация.....	89
Глава 6. Побуждения — ваш внутренний будильник.....	98
Глава 7. Этот голос — не вы.....	107
Глава 8. Все мысли временны и мимолетны.....	116
Глава 9. Сила воли — это не то, что вам нужно.....	126
Глава 10. Угасает любая мысль .....	136
Глава 11. Когда вы не подчиняетесь побуждениям, привычка меняется.....	143

## ЧАСТЬ II ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ

Глава 12. Исследуйте саундтрек своего разума.....	153
Глава 13. В паузе — сила.....	158
Глава 14. Вам ничего не нужно делать.....	168
Глава 15. Все меняется от понимания привычки.....	174

## ЧАСТЬ III ИЗМЕНЕНИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Глава 16. Становится легче.....	181
Глава 17. Срывы ничего не значат.....	188
Глава 18. Забудьте о том, что вы, как вам кажется, знаете.....	196
Глава 19. Обзаводитесь полезными привычками, направленными вовне.....	203
Заключительные мысли.....	211
Благодарности.....	216
Литература.....	217
Об авторе.....	219

*Если люди научатся лишь одному —  
не бояться собственного опыта, —  
это в корне изменит мир.*

СИДНИ БЭНКС

# ПРЕДИСЛОВИЕ

доктора Марка Ховарда

С огромным удовольствием пишу предисловие к этой книге.

Последние 30 лет я помогаю клиентам избавляться от зависимостей, компульсивного поведения и нежелательных привычек. Да, люди действительно могут научиться жить на уровнях, поднимающих их над зависимостями. Это доступно каждому, кто поймет принципы, раскрывающие духовную природу опыта. Постигая их, человек обретает мудрость, которая ведет его к счастью и благополучию. Вот действенное противоядие от любых нежелательных привычек и зависимостей.

Тридцать лет назад я искал способ помочь моим клиентам глубже ощутить благополучие и стать свободными от зависимостей. В те времена я возглавлял программу лечения алкоголизма и наркомании в крупном медицинском центре, и однажды мне посчастливилось побывать на выступлении Сидни Бэнкса, который рассказывал о своем духовном понимании

жизни. Он рассуждал о принципах Универсального разума, Мысли и Сознания, которые проливают свет на источник каждого мгновения нашего жизненного опыта.

Во время выступления Бэнкса я понял, как рождаются эмоции и чувства. Я осознал, что они всего лишь моя реакция на мысли, возникшие под воздействием силы трех духовных принципов. Наступило прозрение: с этим знанием я смогу стать счастливым — равно как и мои клиенты.

Познание «Трех принципов» — а именно им посвящена эта книга — дает людям надежду. Я поверил в то, что смогу побороть зависимости и компульсивное поведение и жить в радости.

## ПОНИМАНИЕ «ТРЕХ ПРИНЦИПОВ»

«Универсальный разум», «Мысль» и «Сознание» как принципы отражают духовную природу человека. Это бесформенная энергия, благодаря которой мы получаем жизненный опыт.

Универсальный разум — это интеллект, энергия, лежащая в основе Вселенной. Она служит фундаментом для созидания.

Хорошая новость: верное понимание разума дарит нам надежду. Вы неотъемлемая часть Вселенского разума, а значит, имеете врожденный интеллект, который помогает мудро реагировать на происходящее и избавляться от нежелательных привычек.

Мысль — это энергия, благодаря которой возможно созидание. Все, что мы создаем силой мысли, становится продуктом нашей ментальной активности. Убеждения, воспоминания, выводы, упреки, воодушевление, сострадание — это лишь малая толика того, что мы способны создать в своем разуме.

Хорошая новость: понимание «принципа мысли» как силы, которая изначально при нас и с помощью которой можно создавать собственные мысли, дарует свободу. Наши чувства и жизненный опыт — это результат не обстоятельств реальной жизни, а лишь мыслей о них. Благодаря верному пониманию этого принципа вы обнаружите, что не привязаны к своим мыслям, что на жизнь можно взглянуть под разными углами.

Сознание — это энергия, позволяющая нам понимать все созданное посредством мысли. С помощью сознания наши мысли оживают. В тот момент, когда мы создаем мысль, сознание преподносит нам весь опыт, с ней связанный. Остальное — биохимия, физиология, эмоции и поведение — есть следствие нашего мышления. Когда в голове возникает какая-то тревожная мысль, сознание приводит вас в соответствие с ней.

Хорошая новость: понимание того, как мысли и сознание формируют такую реалистичную картину нашей жизни, дарует нам максимальную свободу. Если вы поймете, что не привязаны к беспокойной мысли, которая наполняет вас болью и страхом, это позволит легко найти другой угол зрения, менее реактивный и более сострадательный.

Углубляя понимание «Трех принципов», вы будете проявлять все больше качеств, которые помогут справиться с нежелательными привычками и навязчивыми влечениями. Вы научитесь прощать, станете более внимательными, щедрыми, благодарными и любящими. Вы придете к новому творческому мышлению, которое способно преодолеть многие трудности, неизбежно возникающие в жизни человека.

Мои клиенты в результате такого понимания обнаруживали, что их вредные привычки есть не что иное, как желание обрести душевное спокойствие. Они признавали, что благополучие, к которому они стремились и которое искали, уже находится внутри них. Также они начинали совершенно естественно осознавать глубокие светлые чувства, которые присутствуют в их сознании, так что потакать той или иной зависимости больше не было нужды.

Клиенты рассказывали, что наконец-то поняли природу своей зависимости: она была вызвана определенными изменениями в мышлении. Теперь они могли отказаться от подобных мыслей и тем самым положить зависимости конец. Такова великая мощь понимания «Трех принципов». Человек, его достигший, способен избегать дисфункционального мышления и целенаправленно стремиться к более конструктивным и полезным для него мыслям.

Надо сказать, это прозрение помогало моим клиентам и во многих других аспектах. Например, в улучшении взаимоотношений с родными и коллегами.



Многие впоследствии сообщали, что отныне их жизнь наполнена любовью и пониманием.

Доктор Эми Джонсон привнесла систему «Трех принципов» в область борьбы с нежелательными привычками и навязчивым поведением. Надо признать: это принципиально новая парадигма изменения привычек. Настоящий процесс изменения привычки базируется не на конкретных приемах и методах, а изначально заложен в нашу духовную суть.

У нас есть потенциал для реализации своей истинной духовной природы, который вместе с пониманием принципов поможет подняться над любыми привычками и зависимостями. В этом великая польза и сила книги доктора Джонсон — вдохновить читателя относиться к мудрости и благополучию как к неотъемлемым составляющим нашей истинной духовной природы.

Надо сказать, Эми живет в полном соответствии с идеями, которые хочет донести до читателей. Она говорит с нами с высоты собственного осознания и понимания и дарит надежду на то, что можно избавиться от любой вредной привычки.

*Доктор Марк Говард,  
Институт «Трех принципов»,  
Калифорния, Берлингем,  
февраль 2015 г.*