

УДК 159.96
ББК 88.6
Д48

Joe Dispenza, D.C. with Foreword by Amit Goswami, Ph.D.
EVOLVE YOUR BRAIN: THE SCIENCE OF CHANGING YOUR MIND

© 2007 Joe Dispenza, D.C.

Illustrations by Larissa Hise Henoch

All rights reserved

Published under arrangement with
HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida,
U.S.A. Russian language rights handled by Nova Littera SIA,
Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Peshkova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Диспенза, Джо.

Д48

Развивай свой мозг: как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал / Джо Диспенза ; [перевод с английского Д. Шепелева]. — Москва : Эксмо, 2020. — 784 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-107051-9

Еще недавно в науке господствовало мнение, что мозг фиксирован и имеет четко организованные структуры, что мы рождаемся с ограниченным числом нейронов, а поврежденные нервные клетки не восстанавливаются. Теперь эти убеждения подвергаются сомнению. Современная нейробиология утверждает: наш мозг меняется на протяжении всей жизни — в ответ на каждый жизненный опыт, каждую новую мысль и каждую информацию, которую мы усваиваем.

Доктор Джо Диспенза, профессор нейрохимии и нейробиологии, предлагает продвинутую программу по перенастройке своего мозга, тела и жизни. От желания измениться к изменению себя — развитие мозга ограничено только нашим воображением.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-107051-9

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

UNICORNBOOK. МЕГА-БЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

Джо Диспенза

**РАЗВИВАЙ СВОЙ МОЗГ
КАК ПЕРЕНАСТРОИТЬ РАЗУМ
И РЕАЛИЗОВАТЬ СОБСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Ю. Спирина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Младший редактор *К. Мазейна*
Корректор *Г. Москаленко*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.11.2019. Формат 75x100^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 34,03.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-107051-9



9 785041 070519 >

В электронном виде книга доступна на сайте
купить: www.litres.ru

ЛитРес:
лучше читать всегда



*Посвящается
Джейсу, Жанне и Шенаре*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	7
Предисловие	11
Глава 1. Начала	17
Глава 2. На спине гиганта	69
Глава 3. Нейроны и нервная система: путешествие по естественному информационному суперхайвею	141
Глава 4. Наши три мозга и не только	183
Глава 5. Сделанный природой, переделанный воспитанием	245
Глава 6. Нейропластичность: как знания и опыт изменяют и развивают мозг	301
Глава 7. Применяем знания и опыт на практике	368
Глава 8. Химия выживания	412
Глава 9. Химия эмоциональной зависимости	482
Глава 10. Принимаем контроль на себя: лобная доля в мышлении и действии	550
Глава 11. Искусство и наука мысленной проработки ..	621
Глава 12. Меняем свое бытие	683
Эпилог: Квантовое изменение	765
Об авторе	781

БЛАГОДАРНОСТИ

Творчество — это очень интересное явление. Творческий процесс подобен путешествию через горы, когда не знаешь, что тебя ждет за следующим перевалом. Бывают моменты, когда нас подхватывает вдохновение и несет к новой вершине, откуда открываются удивительные виды. Но затем, увидев, какие трудности нас ожидают впереди, мы начинаем сомневаться, а так ли высоко мы забрались и стоит ли все это наших усилий. Как и роды, творческий акт сопряжен с муками, усталостью, бессонными ночами и даже моментами тягостных дум о будущем. Нас тревожат сомнения в собственных возможностях и мысли о том, что мы знаем и чего не знаем, а также о наших будущих критиках и для кого вообще мы делаем все это, и главное — зачем. Я через все это прошел, пока писал свою книгу.

И однако, все эти препоны на нашем пути вполне естественны, потому что где-то в глубине души мы знаем, что единственная территория, преодолеваемая нами, это наши собственные ограниченные представления о себе. Творчество — это движение, и можете быть уверены, что вы не раз наскочите на кочки. Должен сказать, что эта книга стала для меня великим и

чудесным учителем. Сегодня я другой человек, потому что я продолжал работать, несмотря на столько причин забросить это дело. И теперь я лучше понимаю, зачем написал эту книгу. Мной двигала единственная цель и надежда: я намеревался внести свой вклад в дело помощи людям в изменении жизни. Если эта книга поможет изменить жизнь хотя бы одного человека, значит, весь мой труд был не напрасен. Книга «*Развивай свой мозг*» была написана, главным образом, не для ученых, не для исследователей или академиков, но для обычных людей, желающих убедиться, что наука подкрепляет нашу способность к изменению и что мы, как человеческие существа, наделены огромным потенциалом.

Конечно же, я не обладаю всей полнотой знаний о мозге. Все, что я смог усвоить, испытать, исследовать и вывести из личного опыта — это всего лишь двери, ведущие к еще большему пониманию. Кто-то, возможно, задастся вопросом: почему я не развернул ту или иную тему в своей книге? Просто потому, что я решил придерживаться в этой работе одной темы, касающейся изменения нашего разума и того значения, какое оно имеет для нашего здоровья и благополучия. Есть столько тем, которые я мог бы обсудить: энергия, разум, квантовая физика и повышение наших способностей — и тогда бы книга слишком расплзлась, чтобы быть полезной. В эпилоге я обрисовываю замечательные перспективы развития нашего разума.

Я хотел бы выразить благодарность некоторым людям, которые поддерживали меня, побуждали и вдох-

новляли на завершение этой книги. Во-первых, я хочу поблагодарить моих издателей из «НСІ», Питера Вегзо и Тома Сэнда, которые поверили в меня. И особое спасибо моему редактору, Мишель Матрискьяни. Я также хочу выразить признательность Кэрол Розенберг, за ее превосходную редактуру, и Доун Фон Стромли Гроув и Лоуну Паттерсон Олдфилд, за их дизайнерский опыт.

А также Тер Стуффер, моему редактору-корректору, которая открывала мне новые углы зрения. Также Саре Стайнберг, редактору контента, которая рассказала мне про черепаху и кролика и окружала меня такой заботой и любовью... Я благодарен. Также хочу сказать спасибо Гари Брожеку, я очень ценю твой вклад в мою работу. И моему художнику-оформителю, Лариссе Хайс Хенох, проявившей весь свой талант в этой книге.

Я также хочу выразить признательность моим сотрудникам, которые проделали со мной весь этот путь. Спасибо Биллу Харреллу, мануальному терапевту, Джеки Хоббс, Дайан Бэйкер, Патти Керр, Чарли Дэвидсону и Брэнде Сарэрас. Ваше участие бесценно для меня. Особую благодарность я выражаю Габриелле Сагона за ее поддержку, воодушевление и фантастическую энергию. Спасибо за все. И Джоанне Туайнинг, доктору философии, чьи навыки, знания и терпение так помогли мне. Спасибо Уиллу Арнтцу, Джеймсу Капецио и Ребекке Капецио за их важные отзывы о моей рукописи. Спасибо Марджори Лэйден, Хенри Шимбергу, Линде Эванс, Энн Мари Беннстром, Кену Вайссу, Бетси Шассе и Гордону Дж. Гробелни, мануальному терапевту, за

их веру в меня и поддержку. И моя бескрайняя признательность предназначается Полу Бёрнсу, доктору юриспруденции и мануальному терапевту, помогавшему мне всеми мыслимыми способами.

Я также хочу выразить благодарность Дж. З. Найт, отдавшей всю свою жизнь на благо человечества. И Рамте, вдохновившему меня на написание этой книги и обогатившему такими знаниями, что мне не хватит и сотни жизней, чтобы осмыслить все это. И студентам из «RSE», жизнь которых наполнена страстью к приключениям и любовью к Богу. Меня всегда вдохновляла их приверженность к этой великой работе под названием жизнь.

Выражаю признательность Амиту Госвами, доктору философии, за его блестящий интеллект, подлинное сострадание и яркую индивидуальность. Ты настоящий вольнодумец. И также спасибо Нику Паппасу, доктору медицины, Марджи Паппас, медсестре и магистру наук, и Джону Кухарчику, доктору философии, сыгравшему важную роль в моем просвещении относительно мозга, разума и тела.

Я хочу сказать особое спасибо Джону и Катине Диспенза и моей матери, Фран Диспенза, за их крепкие плечи, на которые я мог опереться. И наконец, я хочу написать СПАСИБО огромными буквами через все небо моей любимой, Роберте Бриттингэм, воплощающей собой и своей жизнью все то, что я попытался выразить в этой книге. Я всегда вдохновляюсь твоим смиренномудрием и величием.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Раз вы держите в руках эту книгу, вы, вероятно, уже знаете о смене парадигмы в современной науке. Для старой парадигмы ваше сознание — то есть вы — это нечто вторичное, сопутствующее работе мозга. Для новой парадигмы сознание является основой бытия, а мозг — это нечто вторичное. Улучшилось настроение? Тогда вы готовы к тому, чтобы извлечь пользу из этой книги.

Если сознание является основой бытия, а мозг вторичен, тогда естественно задаться вопросом, как нам лучше всего использовать мозг для соответствия потребностям сознания и его эволюции? Исследования в рамках новой парадигмы уже проводятся, но эта книга первая, в которой ставится такой вопрос и даются блестящие рекомендации в данном направлении. В самом деле, доктор Джо Диспенза написал, по большому счету, практическое руководство по использованию мозга с новой точки зрения, ставящей во главу угла сознание.

Доктор Диспенза, не будучи квантовым физиком, отводит первенство сознанию неявно и удерживает такую позицию до конца книги. Поскольку это прерога-

тива квантовой физики — видеть явную первичность сознания, вам может быть полезно, дорогой читатель, получить некоторые общие сведения от квантового физика; отсюда это предисловие.

Возвращаясь к новой, революционной парадигме, надо сказать, что квантовая физика началась с фундаментальной проблемы интерпретации. Она описывает объекты не как определенные «вещи», а как волны возможностей. Как эти возможности становятся действительными «вещами», возникающими перед нами, когда мы наблюдаем или «измеряем» их? Если вы считаете, что наш мозг — будучи узлом связи для нас, или нашего сознания, — обладает способностью менять возможность на действительность, подумайте вот о чем. Согласно квантовой физике, сам мозг состоит из квантовых возможностей до того, как мы измерим его, до того, как мы сможем наблюдать его. Если бы мы, то есть наше сознание, были продуктом деятельности мозга, мы бы тоже были возможностями и наше «соединение» с объектом не изменило бы ни объект, ни нас (наш мозг) от возможности к действительности. Признайте это! Возможность, соединенная с другой возможностью, порождает только бóльшую возможность.

Этот парадокс только усиливается, если вы воспринимаете себя дуалистически — как нематериальную двойственную сущность, не связанную квантовыми законами и пребывающую отдельно от вашего мозга. Но если вы нематериальны, как вы взаимодействуете с моз-

гом, с которым у вас нет ничего общего? Это дуализм, философия, которая неподвластна науке.

Но есть и третья трактовка этого парадокса, и она ведет к смене парадигмы.

.....

Ваше сознание является первичной тканью реальности, а материя (включая мозг и объекты вашего наблюдения) существует внутри этой ткани в виде квантовых возможностей.

.....

Ваше наблюдение представляет собой отбор из множества возможностей одной ячейки, которая становится действительностью вашего опыта. Физики называют этот процесс *свертыванием квантовой волны возможностей*.

Как только вы поймете, что ваше сознание не является вашим мозгом, но превосходит его, как только вы признаете, что можете выбирать между различными возможностями, вы будете готовы к воплощению идей и предложений Джо Диспензы. Это вам также поможет понять, что тот «вы», который выбирает, является космической сущностью, состоянием сознания, доступным в неординарных ситуациях. Вы достигаете таких состояний, когда испытываете творческие озарения. В таких состояниях вы готовы создать изменения в своих нервных цепях. Доктор Диспенза показывает, как это сделать.

Есть и другая причина, по которой я считаю эту книгу доктора Джо Диспензы достойным внимания вкладом в набирающую силу литературу о новой научной парадигме: он подчеркивает важность внимательного отношения к эмоциям. Возможно, вы уже слышали такое словосочетание: *эмоциональный интеллект*. Что это такое? Прежде всего, это означает, что вы не должны быть жертвой собственных эмоций. А вы становитесь жертвой эмоций, когда привязываетесь к ним; или, как говорит об этом Джо Диспенза: «Вы привязываетесь к нервным цепям, связанным с эмоциями».

Есть история о том, как Альберт Эйнштейн уезжал из нацистской Германии в Америку и его жена очень беспокоилась, что придется оставить столько мебели и других домашних вещей. «Я так привязана к ним», — жаловалась она подруге. На что Эйнштейн пошутил: «Но, дорогая моя, они же не привязаны к тебе».

В этом все дело. Эмоции не привязаны к вам; поскольку вы не есть ваш мозг, вам не нужно идентифицировать себя с вашими нервными цепями.

Что касается эмоционального интеллекта, описание этого понятия в ряде книг вызывает некоторое замешательство. Авторы таких книг говорят об эмоциональном интеллекте и о том, как его развить, но при этом настаивают, что сами вы не что иное, как ваш мозг. Проблема такого мышления в том, что мозг уже встроен в иерархические отношения с эмоциями. Эмоциональный интеллект возможен только в том слу-

чае, если вы в состоянии изменить эту существующую иерархию, если вы не являетесь ее частью.

.....

Джо Диспенза признает первичность вашей личности, вашего сознания над вашим
МОЗГОМ

.....

и тем самым дает полезный совет относительно эмоционального интеллекта — как изменить существующие нервные цепи и иерархии.

Однажды журналист спросил жену Ганди о том, как ее муж сумел достичь столь многого. «Просто, — ответила она. — Ганди последователен в отношении своих слов, мыслей и действий».

Все мы хотим достичь поставленных целей; мы хотим выполнить свое предназначение и прожить жизнь в полной мере. И главная трудность состоит в том, чтобы достичь согласованности между нашими словами, мыслями и действиями. Можно также сказать, что это требует объединения наших мыслей и эмоций. Я верю, что эволюция сознания настоятельно призывает нас к этому. Признавая это, Джо Диспенза дает нам важнейшие знания, позволяющие объединить наши чувства и мысли.

Впервые я встретил доктора Джо на конференции, посвященной фильму «Так что же мы знаем?!» Этот фильм, как вы, возможно, знаете, рассказывает о молодой женщине, изо всех сил пытающейся изменить свое

эмоциональное поведение. В сцене катарсиса (прекрасно сыгранной актрисой Марли Мэтлин) женщина смотрит на свое отражение в зеркале и говорит: «Я ненавижу тебя». И в этот момент она высвобождается и может выбирать из бесконечного множества квантовых возможностей. И она решает изменить настройку своего мозга, свои нервные цепи, создав себе новое состояние бытия и новую жизнь.

Вы тоже можете изменить свои нервные цепи. У вас есть эта возможность квантового выбора. У нас всегда имелись средства для этого, но только сейчас мы пришли к осознанию того, как их использовать. Книга доктора Джо Диспензы «Развивай свой мозг» поможет вам использовать ваши возможности выбора и изменений. Прочтите эту книгу, примените ее идеи в жизни и реализуйте свой потенциал.

— *Амит Госвами, доктор философии,
профессор физики в Орегонском университете
и автор книги «Самосознающая вселенная»*

ГЛАВА 1

НАЧАЛА

Жаль, я прежде не знал, что Бог
Сочетать бы мог
В тонкой колбочке костяной
Ад и рай земной.

Оскар Уайльд

(Пер. с англ. Дмитрия Быкова)

Я предлагаю вам подумать о чем-нибудь, о чем угодно. Связана ли ваша мысль с чувством злости, грусти, вдохновения, радости или даже сексуального возбуждения, думая об этом, вы меняете свое тело. Вы меняете себя. Все мысли, будь то «Я не могу», «Я могу», «Я недостаточно хорош» или «Я люблю тебя», обладают тем же измеримым воздействием. Пока вы спокойно сидите и читаете эту страницу, не двигая ни одним пальцем, ваше тело переживает целый ряд динамических изменений. Знаете ли вы, что под воздействием вашей самой недавней мысли поджелудочная железа и надпочечники стремительно заработали, секретирруя гормоны? Подобно внезапной грозе, различные области вашего мозга начали испытывать на себе возрастание электрического тока и выделять бес-