

ДОКТОР ДЖО  
ДИСПЕНЗА

---

САМ  
СЕБЕ  
ПЛАЦЕБО

---

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ  
ПОДСОЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ПРОЦВЕТЕНИЯ



Москва  
2021

УДК 159.964  
ББК 88.8  
Д48

Dr. Joe Dispenza  
**YOU ARE THE PLACEBO**

© 2014 by Joe Dispenza. Originally published in 2014  
by Hay House Inc., USA

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

**Диспенза, Джо.**

Д48      Сам себе плацебо : как использовать силу подсознания  
для здоровья и процветания / Джо Диспенза ; [перевод  
с английского]. — Москва : Эксмо, 2021. — 384 с. ил. — (Пси-  
хология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-119545-8

Можно ли исцелиться одной силой мысли — без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить. Феноменальные научные исследования, основанные на открытиях в области нейробиологии, психологии, гипноза и квантовой физики, доказали: для мозга нет разницы между воображаемым переживанием и реальностью. Это даст нам возможность строить свою жизнь так, как мы этого хотим. В каждого из нас встроена возможность исцеления.

**УДК 159.964  
ББК 88.8**

ISBN 978-5-04-119545-8

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

*Матери моей, Франческе*

## О Г Л А В Л Е Н И Е

---

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Предисловие .....                        | 9  |
| Введение. Пробуждение .....              | 14 |
| Вступление. Сделать разум материей ..... | 30 |

### **ЧАСТЬ I. Информация**

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 1.</b> Разве такое возможно? .....                                                                 | 43  |
| <b>Глава 2.</b> Краткая история плацебо .....                                                               | 68  |
| <b>Глава 3.</b> Эффект плацебо в мозге .....                                                                | 98  |
| <b>Глава 4.</b> Эффект плацебо в теле .....                                                                 | 133 |
| <b>Глава 5.</b> Как мысли изменяют мозг и тело .....                                                        | 162 |
| <b>Глава 6.</b> Внушаемость .....                                                                           | 180 |
| <b>Глава 7.</b> Установки, убеждения и восприятие .....                                                     | 217 |
| <b>Глава 8.</b> Квантовый разум .....                                                                       | 243 |
| <b>Глава 9.</b> Три истории личной трансформации .....                                                      | 263 |
| <b>Глава 10.</b> Информация для трансформации:<br>доказательство того, что «ты сам<br>и есть плацебо» ..... | 302 |

## **ЧАСТЬ II. Трансформация**

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 11.</b> Подготовка к медитации .....                              | 339 |
| <b>Глава 12.</b> Медитация, меняющая убеждения<br>и восприятие .....       | 355 |
| Послесловие. Стать сверхъестественным .....                                | 368 |
| Приложение. Сценарий медитации «Изменение<br>убеждений и восприятия» ..... | 374 |
| Благодарности .....                                                        | 375 |
| Об авторе .....                                                            | 378 |

**К**ак большинство фанатов Джо Диспензы, я всегда с радостным нетерпением жду его новых дерзких идей. Сочетая неоспоримые научные факты со стилизирующим проникновением в суть, Джо расширяет горизонты возможного, раздвигая границы познанного. Он подходит к науке более серьезно, чем большинство ученых, и в этой очаровательной книге представляет самые последние открытия в эпигенетике, нейропластичности и психонейроиммунологии логически завершенными.

Это завершение возбуждает. Оказывается, ты, как и все остальные люди, придаешь форму своему мозгу и телу своими мыслями, эмоциями и стремлениями, а также теми трансцендентными состояниями, которые переживаешь. Книга *«Сам себе плацебо»* приглашает тебя использовать это знание, чтобы создать новое тело и новую жизнь для самого себя.

Это не метафизическое предложение. Джо объясняет каждое звено в цепи причин и следствий, которая начинается с мысли и заканчивается таким биологическим фактом, как увеличение количества стволовых клеток или молекул отвечающего за иммунитет протеина, циркулирующих в твоей системе кровообращения.

Книга начинается с рассказа Джо о несчастном случае, когда он получил перелом шести позвонков в своем позвоночнике. Находясь чуть ли не на смертном одре, он столкнулся лицом к лицу с необходимостью воплотить на практике то, что знал прежде в теории, — что наше тело обладает врожденным разумом и чудесной силой исцеления. Дисциплина, которую он привнес в процесс визуализации своего позвоночного столба, восстанавливая его, — это история воодушевления и решимости.

Нас всех вдохновляют такие истории самопроизвольной ремиссии и «чудесного» исцеления, хотя Джо показывает нам в этой книге, что пережить такие чудеса исцеления способен каждый из нас. Обновление встроено в самую ткань нашего тела, а его ослабление и болезнь — это исключение, а не правило.

Когда мы понимаем, как наше тело обновляет себя, мы можем начинать использовать эти процессы намеренно, помогая гормонам наших клеток синтезировать протеины, из которых они построены, нейротрансмиттеры, которые они производят, и нейронные проводящие пути, по которым они посылают сигналы. Ведь в нашем теле постоянно происходят перемены. Наш мозг бурлит, ежесекундно создавая и разрушая нейронные связи. Джо учит нас намеренно рулить этим процессом, пересев с места пассивного пассажира в кресло водителя автомобиля.

Открытие, что число связей в нейронном пучке может удваиваться благодаря повторной стимуляции, произвело революцию в биологии в 1990-х. Она принесла своему первооткрывателю, нейрофизиологу Эрику Канделу, Нобелевскую премию. Позже доктор Кандел обнаружил, что если мы не используем новые нейронные связи, то они начинают угасать всего за три недели. Таким образом, мы можем перестроить свой мозг за счет сигналов, посылаемых по нейронной сети.

В то же десятилетие, когда доктор Кандел и другие изучали нейропластичность, другие ученые обнаружили, что только малая часть наших генов статична. Большая часть

генов (по разным оценкам, от 75 до 85%) выключаются и включаются сигналами из нашего окружения, в том числе мыслями, установками и чувствами, которые мы культивируем. Одному из классов этих генов, *генам раннего ответа* (IEG), требуется всего три секунды, чтобы достичь пиковой экспрессии. IEG относятся преимущественно к регуляторным генам, контролирующим экспрессию сотен других генов и тысяч других протеинов на отделенных участках нашего тела. Этот вид проникающего и быстрого изменения позволяет объяснить некоторые радикальные исцеления, описанные на страницах книги.

Джо как никто из популяризаторов науки понимает роль эмоций в трансформации. Отрицательные эмоции являются буквально пагубной привычкой, порождая высокий уровень гормонов стресса — кортизола и адреналина. Гормоны стресса и гормоны релаксации, вроде окситоцина, имеют вполне определенное действие. Это объясняет, почему мы чувствуем себя не в своей тарелке, когда думаем негативно: наше гормональное равновесие выходит за пределы комфортной зоны.

Таким образом, изменяя свое внутреннее состояние, можно изменить материальную реальность. Джо мастерски объясняет цепь событий, которая начинается с намерений, связанных с лобными долями мозга, откуда транслируются сигналы по всему телу (через химических посланников, называемых *нейропептидами*), эти сигналы активируют или выключают генетические переключатели. Некоторые из этих химических веществ связаны с чувствами любви и доверия: например, *окситоцин* — «гормон объятий» (его выработку стимулируют прикосновения). Можно научиться быстро регулировать уровень гормонов стресса и гормонов исцеления в своем теле.

Представление о том, что ты можешь лечить самого себя, просто транслируя мысли в чувства, может сначала показаться поразительным. Джо сам не ожидал результатов, полученных участниками его мастер-классов:



самопроизвольная ремиссия опухолей, прикованные к инвалидной коляске пациенты начали ходить, а мигрени исчезли. С чистосердечной радостью и восприимчиво экспериментируя, как увлеченный игрой ребенок, Джо начал пытаться выйти за границы возможного, интересуясь, насколько быстро может произойти радикальное исцеление, если человек применит телесный эффект плацебо с полной убежденностью. Выходит, что название «Сам себе плацебо» отражает тот факт, что именно наши собственные мысли, эмоции и убеждения запускают череду процессов в теле.

Временами тебе в процессе чтения этой книги будет не по себе. Но ты продолжай читать дальше. Этот дискомфорт — просто твое прежнее «я», протестующее против неизбежности трансформирующей перемены; к тому же твои гормональные установки будут нарушены. Джо уверяет нас, что подобное чувство дискомфорта может быть попросту биологическим ощущением растворения прежнего «я».

Джо углубился в научное обоснование этих изменений и представил их нам в легкой для понимания и усвоения форме. Он проделал всю черную работу за кулисами, чтобы вывести на сцену элегантные и простые объяснения. Используя аналогии и истории болезни, он демонстрирует во всей полноте, как мы можем применить эти открытия в своей повседневной жизни, и рассказывает о случаях невероятного оздоровления среди тех, кто воспринял эти идеи всерьез.

Исследователи нового поколения придумали термин для той практики, которую Джо очерчивает в книге «Сам себе плацебо» — *самонаводящаяся нейропластичность*. В основе этого понятия лежит идея о том, что мы сами управляем формированием новых нейронных путей и разрушением старых за счет качества переживаний, которые культивируем. Я уверен, что эта методика станет одной из самых мощных концепций в личностной трансформации и нейробиологии для грядущего поколения.

В медитативных упражнениях второй части книги метафизика переходит в конкретную практику. Ты можешь легко проделать эти медитации самостоятельно, получив возможность стать своим собственным плацебо. Задача состоит в том, чтобы изменить свои убеждения и восприятие своей жизни на биологическом уровне, то есть «влюбить» новое будущее в материю тела и жизни.

Так отправляйся же в это магическое путешествие, которое раздвинет твои горизонты, открыв возможность исцеления и оптимального функционирования. Тебе нечего терять, восторженно бросаясь в процесс и сбрасывая ненужные мысли, чувства и заданные биологические значения, которые ограничивали твое прошлое. Уверуй в свою способность реализовать свой высший потенциал, и ты станешь для себя плацебо.

*Доусон Черч, доктор философии,  
автор книги «Гений в ваших генах»*

## ПРОБУЖДЕНИЕ

---

**Я** никогда не планировал заниматься чем-то подобным. Скорее работа, которой я сейчас занимаюсь как лектор, автор и исследователь, сама меня нашла. Для пробуждения иногда нужен некий встряхивающий призыв. В 1986 году я получил такой призыв: в один прекрасный апрельский день на триатлоне в Палм-Спрингс, Южная Калифорния, меня переехало внедорожником. Этот момент изменил всю мою жизнь и отправил меня в новое путешествие.

Мне было тогда 23 года. В ту пору я только недавно занялся мануальной терапией в городке Ла-Хойя, штат Калифорния. И все последние месяцы усиленно тренировался для участия в том самом триатлоне... Это произошло, когда я закончил этап плавания и перешел к велосипедной части гонки. Я подъезжал к коварному повороту, где наша колонна должна была пересечься с транспортом. Полицейский, стоящий спиной к подъезжающим автомобилям, махнул, чтобы я поворачивал направо и следовал своим маршрутом. Поскольку я изо всех сил крутил педали и был полностью сосредоточен на гонке, я не спускал с него глаз. Когда я обогнал двух велосипедистов на этом самом перекрестке, красный полноприво-

дной «Форд Бронко» врезался сзади в мой велосипед на скорости 55 миль в час. Следующее, что я запомнил, был мой полет по воздуху и жесткое приземление на спину. Скорость автомобиля была высокой, а реакция пожилой женщины за рулем «Бронко» — замедленной, в результате машина продолжала ехать на меня и вскоре ударила меня бампером. Я тут же ухватился за этот бампер, чтобы меня не затянуло под автомобиль между металлическим днищем и асфальтом. Какое-то время меня тащило по дороге, пока водитель не поняла, что произошло. Когда она, наконец, дала по тормозам, меня отбросило вперед ярдов на двадцать.

Я все еще помню звук пролетающих мимо велосипедов и крики ужаса вперемешку с ругательствами гонщиков, объезжавших меня с обеих сторон, — не знающих, то ли им остановиться и помочь, то ли продолжать гонку. А я лежал там, и мне оставалось только сдаться.

Вскоре выяснилось, что у меня сломано шесть позвонков: я получил компрессионные переломы в грудных позвонках (восьмом, девятом, десятом, одиннадцатом и двенадцатом) и в первом поясничном — в общем: от лопаток до почек. Позвонки в позвоночнике стоят как отдельные блоки, а когда я грохнулся об землю с такой силой, они сжались и разрушились от удара. Восьмой грудной позвонок, самый верхний из поврежденных, разрушился более чем на 60%, а круглый свод, который защищает спинной мозг, был сломан и сомкнут в кольцо, как бублик. Когда позвонок сжимается и ломается, кость должна куда-то деваться. В моем случае множество осколков вошло в мой спинной мозг. Картина вырисовывалась неприглядная.

На следующее утро я проснулся и будто бы снова очутился в дурном сне с полным набором неврологических симптомов, включая несколько различных типов болей; онемений и покалываний, а также потерю чувствительности в ногах и трудность в управлении движениями.

Когда в больнице у меня взяли анализы крови, сделали рентген, компьютерную и магниторезонансную томографию, хирург-ортопед показал мне результаты и мрачно озвучил новости. Чтобы собрать все осколки кости, которые были теперь в моем спинном мозге, мне требовалась хирургическая операция по имплантации стержня Харрингтона. Для этого нужно было отпилить задние части позвонков от двух до трех сегментов выше и ниже переломов, а затем привинтить и сжать вместе два 12-дюймовых стержня из нержавеющей стали по обеим сторонам вдоль позвоночного столба. Затем они соскоблят немного костной ткани с моей бедренной кости и нанесут ее на стержни. Это будет серьезное хирургическое вмешательство, но зато я получу шанс снова ходить, хотя, возможно, останусь инвалидом, и мне придется переносить хроническую боль всю оставшуюся жизнь. Стоит ли говорить, что мне не очень нравился такой прогноз.

Однако если отказаться от хирургии, то мне грозил неизбежный паралич. Лучший невролог в Палм-Спрингс, согласный с мнением первого хирурга, сказал мне, что он никогда не слышал ни об одном пациенте с моим диагнозом в Соединенных Штатах, который отказался бы от операции. Удар был такой силы, что мой восьмой позвонок принял форму клина, и это не позволит позвоночнику выдержать вес моего тела, если я встану на ноги. Мой хребет разрушится, загоняя эти осколки позвонка глубоко в спинной мозг, что приведет к мгновенному параличу грудного отдела и нижней части тела. Такой вариант был еще хуже.

Меня перевели в больницу города Ла-Хойя, поближе к дому, где я услышал еще два мнения, одно из которых принадлежало ведущему хирургу-ортопеду Южной Калифорнии. Неудивительно, что оба доктора сошлись во мнениях, что мне нужно хирургическое вмешательство с имплантацией стержня Харрингтона. Выбор у меня был невелик — либо соглашаться на операцию, либо стать па-

ралиитиком и больше никогда не ходить. Будь я профессиональным медиком, дающим совет, я сказал бы то же самое. Это был самый безопасный выбор. Но я все-таки сделал по-своему.

Наверное, в те годы я был просто самоуверенным юнцом, но я воспротивился медицинскому приговору и рекомендациям экспертов. К тому же для меня было очевидно, что в каждом из нас существует некий дух, невидимое сознание, источник и податель жизни. Он поддерживает, помогает, защищает и исцеляет нас каждую секунду. Он создает почти 100 триллионов специализированных клеток (начав всего с двух), он заставляет сердце сокращаться сотни тысяч раз в день, он способен провести сотни тысяч химических реакций в каждой клетке каждую секунду — не говоря уже о других удивительных функциях. Я рассуждал так. Если этот внутренний разум реален и если он сознательно, с любовью и заботой управляет нами, да еще обладая такими удивительными возможностями, то, может быть, стоит перенести внимание с внешнего мира на внутренний, чтобы обнаружить его там и наладить с ним отношения.

Однако хотя умом я и понимал, что у тела есть способность к самоисцелению, теперь мне предстояло применить каждую крупицу известной мне философии, чтобы вывести это знание на следующий уровень и выше, — связать переживание с исцелением. И поскольку я никуда не ходил и мне нечего было делать, кроме как лежать пластом, я решил для себя две вещи. Во-первых, каждый день я буду направлять все мое сознательное внимание на этот разум во мне, показывая ему план, образец, картину, сопровождая это очень специфическими приказами, а затем полностью отдамся во власть этому высшему разуму, имеющему безграничную власть, поручив ему мое исцеление. И, во-вторых, я не позволю проскочить мимо моего осознания ни одной зловредной мысли. Проще простого, не правда ли?

## РАДИКАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

---

Вопреки совету врачебного консилиума, я покинул больницу на машине «Скорой помощи», которая доставила меня в дом двоих моих близких друзей, где мне предстояло провести следующие три месяца в борьбе за выздоровление. Задача была поставлена. Я решил, что начну ежедневно позвонюк за позвонком восстанавливать свой позвоночник, чтобы показать этому разуму, если ему небезразличны мои усилия, чего я хочу. Я понимал, что это потребует моего полного присутствия в каждом моменте настоящего, — без воспоминаний или сожалений о прошлом, без надежд или тревог о будущем, без навязчивых мыслей об условиях моей внешней жизни, без сосредоточения на боли или симптомах. Это совсем как во взаимоотношениях с другим человеком — ведь мы всегда знаем, когда он рядом, а когда его нет, правда? Следовательно, высшее сознание будет знать, когда я *здесь*, а когда нет. Мне придется полностью присутствовать во время взаимодействия с этим разумом. Мое присутствие в настоящем должно будет соответствовать его присутствию, моя воля — соответствовать его воле, а мой ум — соответствовать его уму.

Итак, по два часа дважды в день я уходил в себя и начал создавать картину желаемого результата — полностью вылеченный позвоночник. Конечно, я стал понимать, насколько прежде я был бессознательным и рассредоточенным. Парадоксально. Тогда я вдруг понял:

---

когда с человеком случается кризис или травма,  
он тратит слишком много своего внимания  
и энергии, думая о том, чего он не хочет,  
вместо того, чтобы думать о том, чего хочет.

---