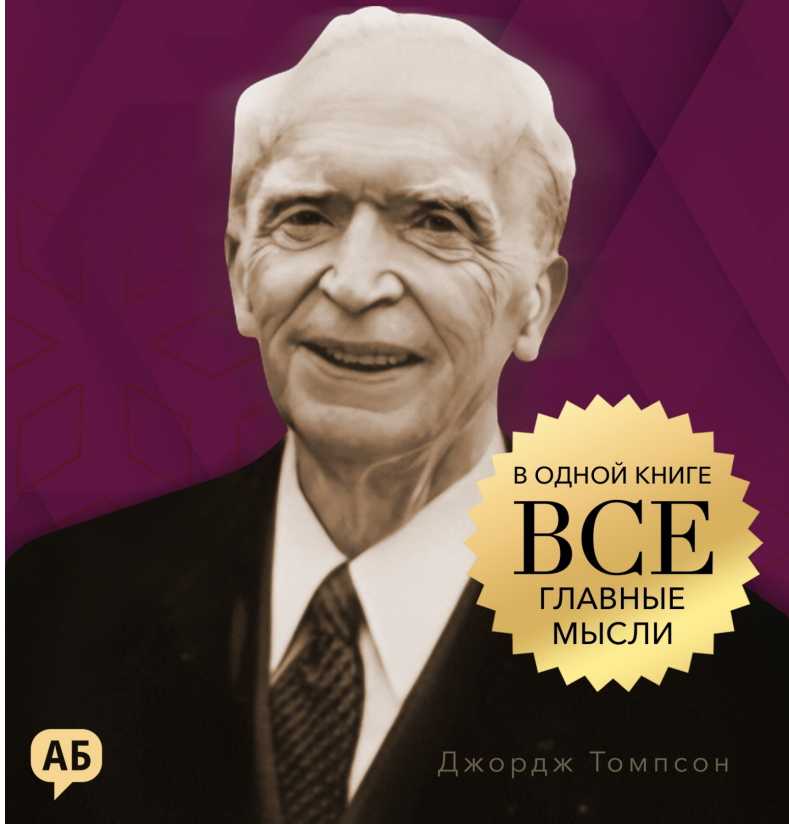


ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА
Джозеф Мэрфи



В ОДНОЙ КНИГЕ

ВСЕ

ГЛАВНЫЕ
МЫСЛИ

АБ

Джордж Томпсон

Джордж Дж. Томпсон
Джозеф Мэрфи. Золотые
правила. Все главные
мысли в одной книге
Серия «Золотые правила»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73913147

Джозеф Мэрфи. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге /

Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 2026

ISBN 979-8-89489-353-2

Аннотация

Эта книга – квинтэссенция учения Джозефа Мэрфи, собранная в 30 главных правилах. Вместо того чтобы читать десятки его книг и лекций, вы получаете самое важное – сразу, структурированно и готовое к применению.

Здесь всё о том, как подсознание создаёт вашу реальность: почему мысли материализуются, как работают аффирмации и визуализация, почему слова о болезни её усиливают, как убеждения о деньгах блокируют изобилие, и как изменить то, что годами держало вас на месте.

Стоит только начать применять эти правила – и вы заметите, как жизнь начинает меняться: появляются нужные люди,

открываются новые возможности, а внутри возникает ощущение движения туда, куда вы действительно хотите. Сэкономьте месяцы изучения и начните менять свою жизнь уже сегодня.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 6 |
| Часть I | 8 |
| Правило 1. Подсознание формирует твою реальность – думай о том, чего хочешь | 8 |
| Правило 2. То, что ты повторяешь, укореняется – формируй позитивные аффирмации | 12 |
| Правило 3. Визуализация – мост между мечтой и реальностью | 15 |
| Правило 4. Подсознание не спорит – оно принимает внушённое как истину | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

Джордж Томпсон Джозеф Мэрфи. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге

Издается в авторской редакции



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Джозеф Мэрфи – человек, который изменил жизни миллионов людей по всему миру. Его книги переведены на десятки языков, их тираж превышает тридцать миллионов экземпляров. «Сила вашего подсознания» стала настольной книгой для тех, кто стремится к успеху, здоровью и счастью.

Но кем был Мэрфи в начале своего пути? Обычным человеком, столкнувшимся с депрессией, бедностью и отчаянием. Он работал фармацевтом, едва сводил концы с концами, чувствовал себя потеряннным и бессильным. Жизнь казалась серой и безнадёжной.

Всё изменилось, когда он открыл для себя силу подсознания – ту невидимую энергию, которая живёт внутри каждого из нас. Применяя законы работы подсознания, Мэрфи полностью трансформировал свою жизнь. Из борющегося за выживание человека он стал одним из самых влиятельных духовных учителей XX века. Он обрёл здоровье, финансовую свободу, внутренний мир и помог миллионам сделать то же самое.

Эта же сила доступна и вам. Прямо сейчас.

Мэрфи оставил после себя множество книг и лекций. Вам не придётся изучать всё это наследие и тратить месяцы на чтение. Мы отобрали для вас тридцать самых главных, самых мощных, самых практичных правил. Квинтэссенция его

учения в одной аудиокниге, которую вы можете слушать в дороге, на прогулке, перед сном – когда вам удобно.

Эти правила разделены на пять частей: основы работы с подсознанием, здоровье и энергия, богатство и успех, отношения и любовь, духовность и внутренняя сила.

Следуя этим правилам, вы сможете исцелить своё тело, притянуть финансовое изобилие, построить гармоничные отношения, обрести внутренний мир и подключиться к безграничной силе внутри вас.

Вы можете пройти тот же путь, что и Мэрфи – от отчаяния к триумфу, от нехватки к изобилию, от болезни к здоровью. Инструменты перед вами.

Всё, что требуется – начать применять эти правила. Не просто слушать, а действовать.

Ваша трансформация начинается прямо сейчас.

Часть I

Мышление и подсознание

Правило 1. Подсознание формирует твою реальность – думай о том, чего хочешь

Правило: Ваше подсознание материализует то, о чём вы постоянно думаете. Думайте о желаемом, а не о нежелательном.

Большинство людей проживают всю жизнь, не понимая простой истины: существует невидимая сила внутри вас, которая работает круглые сутки, создавая вашу реальность. Эта сила – ваше подсознание. Оно не отдыхает, не делает перерывов, не уходит в отпуск. Каждую секунду оно берёт ваши мысли, убеждения и образы – и превращает их в физическую реальность.

Проблема в том, что большинство людей думают о том, чего боятся, вместо того чтобы думать о том, чего хотят. Они прокручивают катастрофические сценарии, жалуются на проблемы, фокусируются на недостатках. И потом удивляются, почему жизнь полна именно того, о чём они так на-

стойчиво размышляли.

Почему это работает: Ваше подсознание подобно плодородной земле. Земля не спрашивает садовника, хорошие семена он сажает или плохие. Она просто берёт то, что ей дают, и выращивает из этого растение. Посадите семена помидоров – вырастут помидоры. Посадите семена сорняков – вырастут сорняки.

Подсознание работает точно так же. Оно не оценивает качество ваших мыслей, не критикует их и не отказывается их выполнять. Оно нейтрально. Оно просто берёт то, что вы постоянно думаете, и начинает материализовывать это в вашей жизни.

Представьте ваш разум как айсберг. Та часть, которая видна над водой, – это ваше сознательное мышление. Но под водой скрывается огромная масса льда, в десятки раз превосходящая видимую часть. Это ваше подсознание, и именно оно определяет девяносто процентов того, что происходит в вашей жизни. Подсознание не понимает разницы между реальным опытом и ярко представленным образом. Для него мысль о богатстве так же реальна, как и реальное богатство, если вы думаете об этом с достаточной эмоциональной интенсивностью.

Что делать и как применять:

1. **Станьте наблюдателем своих мыслей.** В течение одного дня отслеживайте, о чём вы думаете. Записывайте доминирующие темы. О чём вы размышляете чаще всего? О

проблемах или о решениях? О страхах или о мечтах?

2. Выберите одну сферу жизни для изменения. Не пытайтесь изменить всё сразу. Выберите что-то одно: здоровье, финансы, отношения, карьеру.

3. Создайте чёткий ментальный образ желаемого результата. Не общие слова вроде «хочу быть здоровым», а конкретную картину: как вы выглядите, что чувствуете, что делаете, когда достигли этого.

4. Проводите 5-10 минут утром и вечером, погружаясь в этот образ. Представляйте желаемое как уже свершившееся. Чувствуйте радость и благодарность за это. Чем ярче образ и сильнее эмоция, тем быстрее подсознание начнёт работать.

5. Ловите и заменяйте негативные мысли. Каждый раз, когда обнаруживаете себя размышляющим о нежелательном, останавливайтесь и сознательно переключайтесь на желаемое. Поначалу это требует усилий, но через несколько недель станет автоматическим.

Главная ошибка: Люди думают, что пяти минут позитивного мышления утром достаточно, чтобы компенсировать шестнадцать часов негативного внутреннего диалога в течение дня. Это не работает. Подсознание реагирует на доминирующие, постоянные мысли, а не на редкие всплески позитива.

Вторая ошибка – механическое повторение позитивных мыслей без эмоционального вовлечения. Подсознание реа-

гирует на эмоционально заряженные образы. Если вы повторяете «я богат», но при этом чувствуете страх бедности, подсознание материализует страх, а не слова.

Итог: Ваше подсознание – послушный слуга, который создаёт то, о чём вы постоянно думаете. Оно не может не работать. Вопрос только в том, что вы ему заказываете. Начните прямо сейчас сознательно контролировать свои мысли. Думайте о желаемом, а не о нежелательном. Это первый и самый важный шаг к трансформации вашей жизни. Без этого все остальные правила бесполезны.

Правило 2. То, что ты повторяешь, укореняется – формируй позитивные аффирмации

Правило: Повторение – это мать программирования подсознания. Что вы повторяете ежедневно, тем вы становитесь.

Вы когда-нибудь замечали, как рекламные джинглы застревают в голове? Как после просмотра одной и той же рекламы десять раз вы начинаете напевать мелодию, даже не желая этого? Это происходит потому, что повторение проникает сквозь защитные барьеры сознания и записывается напрямую в подсознание. Рекламные компании знают этот секрет и тратят миллиарды долларов, чтобы заставить вас повторять их сообщения снова и снова.

Но что, если вы начнёте использовать эту же технику для программирования собственной жизни? Именно здесь вступают в игру аффирмации – короткие, позитивные утверждения, которые вы повторяете регулярно, чтобы перепрограммировать своё подсознание.

Почему это работает: Большинство людей носят в своём подсознании программы, которые были загружены туда в детстве: «Деньги достаются тяжёлым трудом», «Я недостаточно хорош», «Мне никогда не везёт», «Я не заслуживаю

счастья». Эти программы работают автоматически, саботируя все ваши сознательные усилия добиться успеха.

Аффирмации позволяют перезаписать эти программы. Когда вы повторяете «Я достоин изобилия и процветания» двадцать раз каждое утро, вы буквально создаёте новые нейронные пути в своём мозге. Поначалу эти слова могут казаться фальшивыми, и ваш внутренний критик будет протестовать. Но с каждым повторением новая программа становится всё сильнее, а старая – всё слабее.

Подсознание не различает истину и ложь. Оно просто принимает то, что вы повторяете достаточно часто, как факт. Это может показаться простым, даже примитивным. Но именно эта простота делает аффирмации такими мощными.

Что делать и как применять:

1. **Создайте набор из 3–5 аффирмаций для своей главной цели.** Не берите десять разных целей сразу. Выберите одну область и сфокусируйтесь на ней.

2. Формулируйте аффирмации правильно:

◆ В настоящем времени: не «я буду богатым», а «я процветаю и изобилён»

◆ В позитивной форме: не «я не болею», а «я здоров и полон энергии»

◆ С эмоциональным откликом: слова должны вызывать чувство, а не быть пустым звуком

3. **Повторяйте аффирмации минимум дважды в день:** утром сразу после пробуждения и вечером перед

сном. Именно в эти моменты подсознание наиболее восприимчиво.

4. Говорите вслух, с чувством и убеждением. Не борочите механически. Вкладывайте эмоцию. Представляйте, что уже живёте в этой реальности.

5. Будьте последовательны. Лучше пять минут каждый день, чем один час раз в неделю. Подсознание реагирует на постоянство, а не на интенсивность разовых усилий.

Главная ошибка: Люди повторяют аффирмации механически, как робот, не вкладывая в них веру и эмоцию. Они говорят «я богат», но внутренне чувствуют «это неправда, я обманываю себя». Подсознание реагирует на эмоцию, а не на слова. Если вы не чувствуете то, что говорите, вы зря тратите время.

Итог: Аффирмации работают по тому же принципу, по которому реклама программирует людей покупать определённые товары. Разница в том, что вы используете эту силу осознанно, для создания жизни, которую хотите. Повторение – это мать программирования. Что вы повторяете каждый день, тем вы становитесь. Начните говорить себе то, кем хотите стать, и со временем подсознание сделает это реальностью.

Правило 3. Визуализация – мост между мечтой и реальностью

Правило: Ваше подсознание не различает реальный опыт и ярко представленный образ. Визуализируйте желаемое, и подсознание начнёт его материализовывать.

Визуализация – это не просто мечтание или фантазирование. Это целенаправленное создание ментальных образов с такой яркостью и детальностью, что ваше подсознание начинает воспринимать их как реальность. Когда вы представляете себе какое-то действие или ситуацию с достаточной живостью, в вашем мозге активируются те же самые нейронные сети, которые активировались бы, если бы вы реально переживали эту ситуацию.

Спортивные психологи давно используют визуализацию для тренировки олимпийских чемпионов. Лыжники, закрыв глаза, мысленно проходят всю трассу, ощущая каждый поворот, каждое движение тела, каждое ускорение. И исследования показывают, что такая ментальная тренировка почти так же эффективна для улучшения результатов, как и физическая практика.

Почему это работает: Ваш мозг обрабатывает яркие ментальные образы так же, как реальные события. Когда вы детально представляете себя достигшим цели, мозг создаёт нейронные пути, соответствующие этому опыту. Подсо-

знание воспринимает эти образы как реальность и начинает подстраивать ваше поведение, решения и даже обстоятельства под эту «реальность».

Визуализация работает как репетиция. Актёр, который десять раз прорепетировал сцену в воображении, на сцене играет её естественно и уверенно. Точно так же человек, который регулярно визуализирует свой успех, начинает вести себя как успешный человек ещё до того, как успех проявился физически. И это новое поведение создаёт новые результаты.

Кроме того, визуализация активизирует закон притяжения. Когда вы постоянно держите в уме яркий образ желаемого, вы настраиваетесь на частоту этого желания, и начинаете замечать возможности, людей и обстоятельства, которые помогают его реализовать. Они всегда были вокруг вас, но вы их не видели, потому что ваш фокус был на другом.

Что делать и как применять:

1. **Выберите конкретную цель для визуализации.** Чем конкретнее, тем лучше. Не «хочу быть успешным», а «работаю на должности... в компании... с зарплатой...»

2. **Создайте детальную сцену достижения.** Закройте глаза и представьте момент, когда ваша цель уже достигнута. Где вы находитесь? Что видите вокруг? Кто рядом с вами? Что вы слышите? Какие запахи ощущаете?

3. **Войдите в образ изнутри.** Не смотрите на себя со стороны, как в кино. Смотрите своими глазами. Ощущайте сво-

им телом. Это критически важно – вы должны быть внутри опыта, а не наблюдателем извне.

4. Добавьте эмоции. Почувствуйте радость, гордость, благодарность, удовлетворение от достижения. Эмоция – это топливо, которое заставляет визуализацию работать. Без эмоции это просто картинки.

5. Практикуйте ежедневно по 5-10 минут. Лучшее время – утром после пробуждения и вечером перед сном, когда сознание расслаблено, а подсознание максимально восприимчиво.

6. Визуализируйте процесс, а не только результат. Представляйте не только финальную картинку, но и себя в действии: как вы делаете шаги к цели, преодолеваете препятствия, учитесь и растёте.

Главная ошибка: Люди визуализируют пассивно и поверхностно. Они на секунду представляют общую картинку желаемого, без деталей и эмоций, и думают, что этого достаточно. Это не работает. Подсознание реагирует на яркие, детальные, эмоционально насыщенные образы, которые повторяются регулярно.

Итог: Визуализация – это мост между невидимым миром мыслей и видимым миром материи. Когда вы регулярно и ярко представляете желаемое, ваше подсознание начинает считать это реальностью и организовывать вашу жизнь вокруг этого образа. Но визуализация без действия – это мечтание. Визуализация с действием – это созидание. Исполь-

зуйте эту силу ежедневно, и вы увидите, как мечты начинают материализовываться в вашей жизни.

Правило 4. Подсознание не спорит – оно принимает внушённое как истину

Правило: Ваше подсознание – идеальный слуга, но ужасный господин. Оно принимает всё, что вы ему говорите, как абсолютную истину, без критики и анализа.

Подсознание не обладает способностью анализировать или критиковать. Оно не может сказать вам: «Погоди, это же глупость, я не буду этого делать». Подсознание просто принимает всё, что вы ему говорите, как абсолютную истину и начинает работать над воплощением этого в реальность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.