

Обязательно прочтите! «Исцеление» — это новаторский взгляд на то, что происходит, когда мы учимся использовать скрытые ресурсы нашего организма.

Мария Менунос,
актриса, журналистка, телеведущая

«Исцеление» предлагает больше, чем надежду, тем, кто находится на пути к выздоровлению. Это захватывающее исследование нереализованного потенциала исцеления, который есть у каждого из нас. Вы — лекарство, которое вы искали.

Доктор Хабиб Садеги,
«звездный целитель», лечащий врач звезд Голливуда,
автор книги «Детокс души и тела»

«Исцеление» — это то, что искали все мы. Это книга о безграничных способностях человека, о возможности трансформировать жизнь эмоционально, духовно и физически. Эта книга вдохновляет на истинное исцеление.

Джейми Линн Сиглер,
актриса

Наука и эзотерические практики объединились, чтобы создать эту книгу. Здесь вы найдете множество ответов на вопросы о болезнях и здоровье.

Даниэлла Лапорт,
автор бестселлеров «Разожги огонь», «Живи с чувством»



Я понимаю силу и важность связи между разумом и телом. «Исцеление» — это хорошо продуманное и вдохновляющее послание всем людям. Обязательно даю прочесть эту книгу всем своим пациенткам перед родами.

Лори Брегман,
доула, тренер по родам,
основатель «Программы поддержки беременности»

Эта книга — путеводитель для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни.

Миранда Керр,
супермодель, создательница собственной линии
органической косметики Kora Organics

«Исцеление» откроет ваш разум и поможет вам изменить восприятие, что является важным шагом к здоровью, а иногда и единственным необходимым. Эта книга должна быть обязательным чтением для студентов-медиков, практикующих врачей и пациентов.

Алехандро Юнгер,
доктор медицинских наук, автор бестселлера
«Clean. Революционная диета омоложения»

Жизнь. Счастье. Смысл

КЕЛЛИ
НУНАН

ИСЦЕЛЕНИЕ

ПОДСОЗНАНИЕ. МОЗГ. ПРОБУЖДЕНИЕ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.964
ББК 88.6
Н89

Печатается с разрешения издательства Atria Books/Beyond Words, a Division of Simon & Schuster, Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Kelly Noonan Gores
HEAL: Discover Your Unlimited Potential.
Foreword by Dr. Joe Dispenza

Нунан, Келли.

Н89 Исцеление. Подсознание. Мозг. Пробуждение скрытых ресурсов / Келли Нунан. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (Жизнь. Счастье. Смысл).

ISBN 978-5-17-121413-5

Человек до конца не знает, как устроен его организм и что является причиной многих заболеваний. Книга расскажет о роли подсознания и невероятных возможностях организма, его способности справиться практически с любой болезнью. Вдохновляющие истории выздоровлений и факты, приведенные в книге, станут лучшими доказательствами того, что исцеление возможно.

Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Авторство обложки — Concept Arts

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast





ISBN 978-1582707129 (англ.)
ISBN 978-5-17-121413-5

© 2019 **HEAL** Films, LLC
Фото © **HEAL** Films, LLC
Фото Дипака Чопры — Джереми Салливан
© Костин Т., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие 8

Классическая медицина не всесильна 15

ГЛАВА ПЕРВАЯ
Разум, мысли, чувства и здоровье 21

ГЛАВА ВТОРАЯ
Ваше тело — не машина 39

ГЛАВА ТРЕТЬЯ
Могущество подсознания 67

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ
Плацебо, вера и восприятие 99

ГЛАВА ПЯТАЯ
Не бойтесь своей болезни! 123

ГЛАВА ШЕСТАЯ
Какими нас задумала природа 159

ГЛАВА СЕДЬМАЯ
Прикоснуться к неосязаемому 193

Расскажите своим клеткам
новую историю о себе 222

Благодарности 248

Напоминания на каждый день
пути к исцелению 254

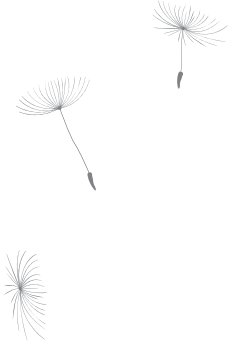
Примечания 257

Рекомендованная литература 260

Знакомьтесь: наши специалисты 267



Эта книга посвящена тебе, читатель,
где бы ты ни очутился на пути
к исцелению. Да поможет она тебе
пробудить в себе целительные силы,
да поддержит она тебя на пути
к цветущему здоровью.



ПРЕДИСЛОВИЕ

В какое чудесное время мы живем! С началом нового тысячелетия в распоряжении человечества оказался огромный объем информации, и с каждым годом ее все больше и она все доступнее. Это дивный новый мир, такого история еще не знала. Живя в великую эпоху информации, мы волей-неволей знаем достаточно много — человеку нужно постараться, чтобы оставаться невежественным.

Поскольку вся нужная информация у нас теперь, что называется, на кончиках пальцев, мы можем принимать решения по-новому — точнее и увереннее. Нам уже не нужны ни учителя, ни специальное образование, чтобы получить нужные знания. Поэтому сегодня миллионы людей, обратившись к врачам, не сразу соглашаются принимать сильнодействующие лекарства, а ищут альтернативные методы лечения своих болезней и добиваются значительного улучшения.

С точки зрения нейрофизиологии обучение — это создание новых синаптических связей. Каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, ваш мозг создает тысячи новых соединений. Новейшие исследования работы мозга показывают, что если сосредоточить-

ся на какой-то мысли или понятии в течение часа, количество связей у вас в мозге буквально удваивается.

Однако те же самые исследования показывают, что если вы не повторяете пройденного и не уделяете времени тому, чтобы оживить в памяти новые знания, эти связи слабеют и исчезают за считаные дни и часы. Обучение порождает новые синаптические связи, а запоминание помогает их поддерживать и укреплять. Таким образом, стоит лишь немного сосредоточиться и не лениться повторять, как информация, которая до этого была лишь в мыслях, закрепляется на уровне биологии. Получается, что новые знания физически меняют человека.

Но нужно помнить, что приобретение знаний — это не опыт; чтобы его получить, со знаниями надо что-то сделать. Но и здесь мало просто *знать* — надо *знать как*. И чем лучше ты понимаешь, что ты делаешь и зачем, тем легче разобраться, *как* это делать. Опыт обогащает синаптические связи в мозге. Как только они организуются в новую сеть, мозг вырабатывает соответствующее вещество. Его воздействие мы и называем чувством или эмоцией. Если новое событие позволяет вам ощутить здоровье, радость, полноту жизни и прилив сил, вы химически приучаете свой организм понимать то, что принял разум, и новая информация находит путь в тело, что меняет ваше физическое состояние. В сущности, вы приучаете тело к новому разуму, настраивая их друг на друга в соответствии с новой информацией.

Вы переписываете свою биологическую программу и учите новые гены вести себя по-новому: ведь новая информация исходит из среды. Среда управляет генами, а поскольку конечный продукт полученного из нее опыта — это эмоция, вы буквально сигнализируете своим генам, как им нужно себя вести. И раз гены управляют выработкой белков, а белки отвечают за структуру и функционирование организма (белки — это жизнь), то получается, что вы буквально изменяете свою генетическую судьбу. А значит, вполне вероятно, что ваше тело может исцелиться мгновенно.

Кроме того, если вы можете один раз обеспечить себе тот или иной опыт, то это всегда можно повторить. Раз за разом принимая одни и те же решения и воспроизводя один и тот же опыт, вы приучаете разум и тело действовать совместно, настраивая организм на новый, нужный вам лад.

Речь идет об исцелении от болезней и нарушений равновесия и тела, и разума — о том, что вы улучшите свою жизнь, поскольку перестанете принимать одни и те же бессознательные решения, запрограммированные травмами прошлого. Когда вы откажетесь от прежних привычек, опыта и образа действий и начнете жить в соответствии с новыми привычками и опытом, действовать по-новому, результатом станет новая жизнь — новая работа, новые знакомства, перспективы и приключения.

И эта книга, и документальный фильм «Исцеление» — не просто сборник мнений разных ученых,

исследователей и целителей о том, как оздоровиться, а настоящее исследование практических методов исцеления. Истории личных изменений и преображений наших героев — не голливудские сценарии о победах вопреки всему; из них вы узнаете о том, как обычные люди, чтобы сделать существенный шаг к выздоровлению, заглядывали в себя и видели, что им необходимо раз и навсегда изменить свои мысли, чувства и поступки. Эти рассказы — подлинные. На них можно опираться.

Когда Келли Нунан Горз обратилась ко мне с предложением участвовать в создании документального фильма «Исцеление», я был счастлив узнать, что кто-то вышел на принципиально новый уровень в исследованиях исцеления хронических болезней. Особенно мне нравится, что в работе Келли приводятся и научные доказательства — а с ними не поспоришь.

Кто-то должен был рассказать эту историю, и я очень рад, что Келли подошла к делу с искренностью, ясностью и открытостью. Очевидно, что разум и в самом деле способен исцелить тело. Более того, мы с моей рабочей группой провели несколько экспериментов, чтобы доказать, что исцеление начинается с разума. Теперь мы знаем, что разум человека ежедневно и ежечасно влияет на тело, а тело — на разум. Это значит, что если вы хотите изменить свое тело, надо изменить разум, и наоборот. То есть чтобы встать на путь исцеления, прежде всего следует осознать, о чем вы думаете, а затем буквально изменить свои мысли и чувства.

Для большинства людей негативные мысли, чувства — словом, стресс — стали «нормальным» состоянием. А отложенное воздействие гормонов стресса способно нажимать на генетические кнопки и вызывать болезнь. Стресс — это грубое нарушение равновесия разума и тела, на которое тело выдает врожденную рефлекторную реакцию, чтобы восстановить баланс. Жить в стрессе — значит постоянно пребывать в состоянии, когда твоей жизни грозит опасность; он истощает природные целительные ресурсы организма.

Краткосрочный стресс переносят все живые существа, но когда живешь в состоянии непрерывного стресса, реакцию на него уже невозможно отключить. Это прямой путь к болезни, так как если мы задействуем все жизненные силы организма на защиту от какой-то угрозы, реальной или воображаемой, во внешнем мире, во внутреннем мире не остается энергии на рост и восстановление. А ведь чтобы запустить реакцию стресса, достаточно просто задуматься о своих жизненных трудностях или выстроить сценарий самого плохого развития событий в будущем. Только представьте себе: от мыслей можно буквально заболеть!

Но тогда возникает вопрос: *если от мыслей можно заболеть, можно ли от мыслей выздороветь?*

Из этой книги вы узнаете, что ответ — да! Мой личный опыт работы с хроническими болезнями — а я занимаюсь этим тридцать с лишним лет — говорит, что если существует три типа стрессогенных

факторов (физические, химические и эмоциональные), создающих в организме дисбаланс, значит, есть и три способа восстановить баланс — физический, химический и эмоциональный. Йога, иглоукалывание, физкультура, массаж, остеопатия — все это способно противодействовать физическому стрессу и создавать физический баланс в организме. Правильное питание, снижение калорийности рациона, прием витаминов, трав или лекарств совокупно улучшает химический баланс. Систематизация знаний о том, как успокоить разум и лучше осознавать свои мысли и чувства, приводит к эмоциональному балансу. А медитация, энергетическая психология, методика десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ), техника эмоционального освобождения (ТЭО) и психотерапия возвращают нам нейроэмоциональное равновесие.

По моим представлениям, если вам удастся перенастроить две из трех систем, вернуть их в состояние равновесия, третья система со временем тоже подтянется. Например, если человек улучшает у себя физическое и химическое равновесие, рано или поздно он достигнет и эмоционального. Если человеку удалось улучшить химическое и эмоциональное равновесие, скорее всего, он улучшит и физическое равновесие. И по тому же принципу улучшение физического и эмоционального равновесия улучшает и химическое равновесие.

Вот о чем эта книга!

Перед вами руководство к обретению равновесия и здоровья. Как вы узнаете, западная медицина великолепно лечит острые болезни. Если вы сломаете руку, если у вас случится аппендицит, срочно обращайтесь к врачу. Однако подлинное исцеление от хронической болезни невозможно без изменения образа жизни, мыслей, чувств и поступков — в совокупности они составляют вашу личность, которая, в свою очередь, создает вашу личную реальность. Измените свою личность — и вы измените свою реальность. Изучив за последние двадцать лет тысячи случаев, я обнаружил, что исцелиться — это, в сущности, стать другим человеком.

Мы с Келли единодушно убеждены, что здоровье и благополучие способны распространяться в обществе подобно болезнетворной инфекции. Лишить наши методы исцеления мистического флера — задача совсем не простая, не говоря уже о том, что нужно рассказать о них языком, доступным широкому кругу читателей. Келли великолепно справилась с этим — и постаралась ничего от вас не утаить.

Прочитайте эту чудесную книгу беспристрастно, а затем найдите время, чтобы так или иначе реализовать описанные в ней принципы. Ведь она для того и написана — чтобы изменить вашу жизнь.

Спасибо, Келли!

Доктор Джо Диспенза,
автор книги «Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»,
бестселлера «New York Times»

КЛАССИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА НЕ ВСЕСИЛЬНА

Идея снять документальный фильм о поразительной способности человеческого организма к самоисцелению и о мощном воздействии разума на жизнь и здоровье пришла мне в голову лет десять назад. Первые подобные мысли зародила во мне книга Брюса Липтона «Биология веры. Недостающее звено между Жизнью и Сознанием». Помню, как я подумала: «Выходит, мы не жертвы своих генов? Это должен знать каждый!» А поскольку я в то время посещала службы доктора Майкла Б. Беквита в Международном духовном центре «Агапе», семена моего замысла попали в плодородную почву.

Подобные учения не просто подтверждают, что мысли и убеждения оказывают колоссальное воздействие и на жизненный опыт, и на физическое здоровье: слова доктора Беквита вдохновили меня последовать зову сердца и воплотить свои представления в документальном фильме. Доктор Беквит научил меня, что если у тебя есть мечта и ты стремишься