

УДК 159.96
ББК 88.6
Г18

David R. Hamilton Ph.D.
HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY

Copyright © 2008, 2018 David R. Hamilton Originally published
in 2018 Hay House UK Ltd

Гамильтон, Дэвид Р.
Г18 **Безграничная сила разума : как ваше сознание может исцелить ваше тело / Дэвид Р. Гамильтон ; [перевод с английского А. Карапетян]. – Москва : Эксмо, 2024. – 368 с. – (Джо Диспенза. Сила подсознания).**

ISBN 978-5-04-188561-8

Дэвид Гамильтон – ученый и писатель, посвятивший значительную часть своей жизни исследованиям связи между телом и разумом. В своей книге «Безграничная сила разума» автор утверждает, что каждый из нас способен исцелить себя при помощи силы мысли. А в качестве доказательства справедливости своих идей Гамильтон знакомит читателя с многочисленными научными исследованиями и приводит реальные истории людей, излечившихся от самых разных недугов с помощью воображения и визуализации. Дэвид Гамильтон предлагает широкий выбор инструментов для самоисцеления. Это оригинальные авторские медитации, визуализации, аффирмации и техники, стимулирующие защитные силы нашего организма и помогающие бороться с болезнями.

Книга будет полезна специалистам в области медицины и всем, кто заботится о своем здоровье.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-188561-8

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Райану, Джейку, Элли, Лукасу и Харриет.

Ваш вклад в нашу семью неоценим.

*«Ни один человек не достиг ничего выдающегося,
если не верил бы, что он сильнее сложившихся обстоятельств».*

Брюс Бартон

О Г Л А В Л Е Н И Е

Благодарность	9
Введение	12
Часть 1. Связь разума и тела.	19
Глава 1. Сила позитивного мышления.	20
Глава 2. Сила веры.	41
Глава 3. Препараты работают лучше, если в них верить ...	59
Глава 4. Сила пластичности	79
Глава 5. Разум может исцелить тело.	91
Глава 6. Сила воображения и наблюдательности.	108
Глава 7. Визуализация в сферах спорта и реабилитации ..	122
Глава 8. Визуализация для укрепления иммунной системы .	137
Глава 9. Визуализация для больных раком и некоторыми другими заболеваниями	143
Глава 10. Как работает визуализация.	163
Глава 11. Испытывать стресс или не поддаваться ему? ...	171
Глава 12. Как правильно визуализировать	183
Глава 13. Сила аффирмаций	197

Часть 2. Визуализация в действии	201
Глава 14. Истории об успешном использовании силы визуализации	202
В заключение	255
Визуализации от А до Я	270
Ссылки	341
Об авторе	364
Из отзывов на книгу	365

Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь

Я хотел бы начать со слов благодарности издательству «Хей Хаус¹», которое на протяжении многих лет поддерживало меня на творческом пути и всегда давало возможность писать о том, что было мне по-настоящему интересно.

Первое издание этой книги помогло многим людям найти свой путь к исцелению, дав им надежду, веру в себя и многочисленные практические инструменты, и я надеюсь, что то же самое можно будет сказать и о моей новой книге. Порой думаю, что книги, подобные моей, не попали бы в руки к тем людям, которым они необходимы, без личного вклада всех сотрудников издательского дома. С момента написания первой буквы и до той минуты, когда книга увидела свет, меня поддерживала команда «Хей Хаус».

Важная часть этой команды — мой редактор Дебра Уолтер, проделавшая колоссальную работу. С ее легкой руки текст

¹ «Хей Хаус» (англ. Hay House) — издательство, основанное в 1984 г. писательницей Луизой Хей, известной книгами о новом мышлении. «Хей Хаус» позиционирует себя, как «компания по преобразованию разума, тела и духа».

стал последовательнее, она прояснила отдельные важные моменты, внесла некоторые структурные изменения и в целом помогла книге стать доступнее для читателя.

Также я хотел бы поблагодарить всех людей, которые великодушно поделились со мной историями о том, как они использовали визуализацию в своей жизни. Все они сделали это с верой и надеждой на то, что их опыт поможет людям справиться с их проблемами.

Между первым выпуском книги в 2008 г. и появлением нового издания, которое вы держите в руках, я общался лично и переписывался с исследователями, которые любезно предоставили информацию о своих изысканиях или ответили на важные вопросы. В частности, я хотел бы поблагодарить Фабрицио Бенедетти, Барбару Андерсон, Лин Фриман и Стефани Вай-Шан Луи (упоминаются в первом издании книги), а также Энн Якобсен, Джейн Эрман и Андреаса Хараламбуса (второе издание).

Большинство дополнительных материалов для этого издания я написал в кофейне, которую называл своим офисом — *Caffè Nero* в городе Стерлинг (Шотландия). И я хочу поблагодарить её сотрудников за качественный кофе, черничные кексы и мятный чай (на который я переходил, чтобы не превышать дневной лимит кофеина... ох, всего одна чашка в день), и особенно я признателен персоналу кафе за его дружелюбность. Если бы не последнее, вероятнее всего, нашел бы себе другой «офис».

Не думаю, что состоялся бы как автор, если бы не поддержка супруги — Элизабет Капрони. Когда я только начинал, мы с Элизабет делали первые шаги по карьерной лестнице: она — как актриса, а я — как писатель. У нас были определён-

ные трудности в финансовом плане, и в перерывах между актерской работой Элизабет подрабатывала в нескольких местах, не ожидая от меня того же. Хотя я проводил время в теплых кофейнях, а она порой работала на улице под проливным дождем, Элизабет неустанно поддерживала меня, чтобы я мог творить, а затем самостоятельно опубликовать первую книгу. С тех пор Элизабет — моя опора.

Также я не смог бы заниматься тем, чем занимаюсь, без любви и поддержки родителей, трёх сестер и их спутников жизни, моих племянников и племянниц. Родители Элизабет тоже стали для меня частью семьи. Я много раз черпал любовь от своих близких, чтобы в трудные моменты найти в себе силы, и также для того, чтобы достичь умиротворения. Мне невероятно повезло, ведь я окружён любовью и поддержкой.

Нет никаких сомнений в том, что разум влияет на тело. Будь то смущение, которое вызывает румянец на щеках, или увеличение слюноотделения при мысли о дольке лимона. И даже физически очевидные изменения мужского тела, когда мужчина погружается в сексуальные фантазии.

Все это происходит потому, что мысли, чувства, идеи, игра воображения, убеждения или ожидание вызывают ряд химических и биологических реакций в сознании человека, которые приводят к физическим изменениям.

Дорогостоящее обезболивающее может оказаться эффективнее, чем препарат с меньшей стоимостью, даже если это будет одно и то же лекарство, просто упакованное по-разному. Иногда даже плацебо в дорогой упаковке действует не хуже, чем более доступная, повсеместно продаваемая разновидность настоящего лекарства.

На территории США инъекции плацебо показали большую эффективность в качестве обезболивающего препарата, однако в Европе ситуация оказалось обратной и лучшие результаты были у медикаментов в форме таблеток, несмотря на то что они были пустышками. Некоторые исследования противоязвенных препаратов показали, что в Западной Ев-

ропе плацебо проявило себя так же хорошо, как настоящие медикаменты в Южной Америке.

Одно и то же лекарство-плацебо может вызывать противоположные эффекты в зависимости от того, для чего, по мнению человека, оно предназначено. Если испытуемый убеждён, что ингалятор поможет расслабить дыхательные пути, так и будет, если он верит, что препарат содержит аллергены, которые помогут снять отёк,—это тоже работает, даже если в обоих случаях мы говорим о плацебо. Убеждённость в том, что таблетка обладает стимулирующим эффектом, может вызвать напряжение мышц, увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления, а уверенность в том, что лекарство обладает успокоительным эффектом, поможет расслабить мышцы, уменьшить частоту сердечных сокращений и снизить уровень кровяного давления. Некоторые люди даже пьянеют от алкогольных плацебо. Возможно, эффективность всем известного препарата «Виагра» объясняется тем, что его название созвучно с водопадом Ниагара, символом великой силы природы.

Разум воздействует на тело множеством способов. Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, организм вырабатывает гормоны стресса, повышается кровяное давление, сужаются артерии. Однако добрые чувства, любовь и сострадание влекут за собой выработку гормона, который снижает кровяное давление и расширяет артерии, а значит, происходит совершенно противоположный эффект.

Концентрация внимания на дыхании, как в медитации, может вызвать физические изменения в структуре мозга, как если бы мы привели его на тренировку. Некоторые исследователи даже выяснили, что медитация влияет примерно на 2000 наших генов.

Визуализация чего-либо также вызывает физические изменения в мозге в соответствии с тем, что именно человек визуализирует.

В некоторые моменты мозг не может отличить реальность от игры человеческого *воображения*. Исследования, проведённые на спортсменах и обычных пациентах, восстанавливающихся после инсульта, показали, что, когда испытуемые представляли, как двигаются их мышцы, это приводило к значительным улучшениям в их состоянии.

Исследования иммунной системы даже показывают, что визуализация её нормальной работы может улучшить иммунную функцию, а так же, что пациенты, больные раком, и проходящие химиотерапию, которые визуализировали работу своей иммунной системы, чувствовали себя гораздо лучше, чем те, которые не занимались визуализацией. Люди нередко успешно применяют стратегии визуализации для лечения различных заболеваний и травм. В этой книге я приведу много подобных примеров.

КАК РАБОТАЕТ КНИГА

В первой части книги приводятся научные доказательства связи разума и тела, начиная с влияния нашего отношения к процессу старения, иммунной системе и сердцу, и заканчивая тем, как работает эффект плацебо. Далее речь пойдёт об эффекте, который можно получить от медитации, о том, как визуализация приводит к изменениям в мозге и теле. Мною приводятся исследования по использованию визуализации для помощи спортсменам и людям, перенесшим инсульт, а также тем, кто борется с раком.

Вторая часть книги научит вас, как правильно визуализировать, и объяснит ключевые стратегии, вы познакомитесь с многочисленными реальными примерами стратегий визуализации, которые успешно используют люди по всему миру. В книге также приводится список медицинских заболеваний, предлагается по одной или сразу несколько визуализаций.

На протяжении всей книги я использую термины «визуализация» и «воображение» как взаимозаменяемые, чтобы обозначить одно и то же явление — четкое внутреннее мысленное представление чего-либо. Я подробно расскажу вам о том, что это значит, и как с этим работать.

Сейчас перед вами переиздание моей книги 2008 г., выпущенное к 10-летней годовщине первого издания. Когда я работал над ней, не представлял, сколько людей прочтут её и станут использовать в качестве руководства для восстановления после травм или болезней, а также о том, что однажды буду писать введение к юбилейному изданию. Я очень рад, что смог хотя бы немного помочь людям.

За последние 10 лет в области научных исследований был достигнут значительный прогресс. В этой книге вы найдёте четыре новые главы, в которых обобщается большое количество исследований по использованию визуализации в различных ситуациях: для улучшения спортивных результатов, как для абсолютных новичков в спорте, так и для профессиональных спортсменов, реабилитации людей, перенесших инсульт, а также в том, как визуализация может воздействовать на иммунную систему и это помогает людям, больным раком, которые проходят химиотерапию, радиотерапию и/или подверглись хирургическому вмешательству.

В новом материале также приводятся опубликованные научные исследования по использованию визуализации при

астме, полном эндопротезировании коленного сустава¹, артрите, интерстициальном цистите, при заживлении ран и ряде других заболеваний. А также объясняется, как на самом деле работает визуализация и стимулирует изменения в организме. Ссылки на все приведённые исследования можно найти в соответствующем разделе в конце книги, если вы захотите подробнее изучить определённые моменты.

В книге вы также найдёте новые истории людей, использовавших визуализацию, чтобы помочь себе побороть рак, МЭ/СХУ², сердечно-сосудистые заболевания, постполиомиелитный синдром³, волчанку⁴, поллиноз⁵, гипофункцию щитовидной железы (гипотиреоз), псориаз, а также для того, чтобы вылечить воспаление кожных покровов, избавиться от бородавок и папиллом, и даже для того, чтобы справиться

¹ **Полное эндопротезирование коленного сустава**—замена разрушенных вследствие артроза суставных поверхностей костей на искусственные.

² **МЭ/СХУ**—**миалгический энцефаломиелит, синдром хронической усталости**—синдром утомляемости после перенесённой вирусной болезни. Это тяжёлое хроническое системное заболевание, при котором нарушается работа иммунной, сердечно-сосудистой, нервной, гормональной и других систем организма. Основным симптом болезни—постоянная усталость, которая не проходит даже после долгого отдыха. Другие симптомы: проблемы со сном, мышлением и памятью, головные боли, боли в мышцах и суставах, гриппоподобные симптомы, частые боли в горле и др.

³ **Постполиомиелитный синдром**—состояние усталости и слабости мышц, которое развивается в течение нескольких лет или десятилетий после заражения полиомиелитом.

⁴ **Волчанка**—хроническое системное аутоиммунное заболевание, возникающее при повреждении клеток организма собственной иммунной системой.

⁵ **Поллиноз, или сезонный аллергический риноконъюнктивит**—сезонное заболевание, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу растений. Заболевание иногда называют *сенной лихорадкой*, хотя сено не является значимым фактором в генезе заболевания, а лихорадка не характерна для данной патологии.