

Фрэнк Кинслоу

*Счастье
без
усилий*

Frank Kinslow

How to Be Happy
without
Even Trying

The Anti-Law of Attraction,
Anti-Positive Thinking,
Anti-Believe It and Achieve
It System That Really Works

Фрэнк Кинслоу

*Счастье
без
усилий*

«СОФИЯ»  2 0 1 7

УДК 615.851
ББК 53.57
К41

Перевод с английского И. Серебряковой

Кинслоу Фрэнк

К41 Счастье без усилий / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-906897-29-9

Большинство людей верило, что звезды — это души покойных и что Земля плоская... Но «большинство», как правило, ошибается.

У этой книги две цели. Во-первых, доказать, что популярные мотивационные практики (*Позитивное Мышление и Закон Притяжения*) оторваны от реальности, нецелесообразны и могут быть психологически вредными.

Во-вторых, познакомить вас с новым, научно обоснованным методом, который наполнит вас жизненной энергией, «взбодрит» отношения и укажет путь к счастливой жизни.

Система Кинслоу научна. Что это значит? Что ее можно проверить экспериментально. Вы сможете определить ее эффективность, видя, как нормализуется давление, уровень сахара в крови, пульс и работа сердца. И еще одна хорошая новость: от вас не требуется сверхусилий!

Именно так работает *Система Кинслоу*.

УДК 615.851
ББК 53.57

HOW TO BE HAPPY WITHOUT EVEN TRYING
The Anti-Law of Attraction, Anti-Positive Thinking,
Anti-Believe It and Achieve It System That Really Works
Copyright © 2017 by Frank J. Kinslow

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-29-9 © ООО Книжное издательство «София», 2017

Содержание

<i>Письмо от профессора Рэймонда Дж. Бессона</i>	9
Глава 1. По природе своей все мы счастливы	11
Глава 2. Как все начиналось	13
Глава 3. У вас уже есть все необходимое	19
Глава 4. Почему от Закона Притяжения становится лишь хуже	21
Глава 5. Что такое Закон Притяжения?	24
Глава 6. Позитивное мышление и позитивная мысль .	33
Глава 7. Что такое негативность?	39
Глава 8. Этично ли практиковать позитивное мышление и Закон Притяжения?	42
Глава 9. Что, если позитивное мышление делает нас менее успешными?	46
Глава 10. Можно ли заболеть от позитивного мышления?	51
Глава 11. Негативное мышление как позитивная терапия	54
Глава 12. Если позитивное мышление не работает, почему оно столь популярно?	61
Глава 13. Как из неудачи создается успех	68
Глава 14. Мастера мотивации	73
Глава 15. Система Кинслоу	84

Глава 16. Что такое счастье?	86
Глава 17. Можете ли вы быть трансцендером?	88
Глава 18. Нетрансцендер	95
Глава 19. Три уровня счастья	98
Глава 20. Проверка реальностью	102
Глава 21. Эйфо-чувство открывает дверь к счастью... ..	104
Глава 22. Что такое чувства и эмоции?.....	109
Глава 23. Что такое Квантовое Смещение?	114
Глава 24. Эйфо-чувство: мост, переброшенный к счастью	116
Глава 25. Что такое Трехшаговая техника КС?.....	118
Глава 26. Что такое Система Кинслоу?.....	128
Глава 27. Какова наша главная цель?	135
Глава 28. Радость на двоих — две радости	139
Глава 29. Постоянно действующее приглашение.....	143
<i>Заключение</i>	150
<i>Глоссарий</i>	153
<i>Об авторе</i>	157
<i>Об организации «Система Кинслоу»</i>	158

Автор книги не дает врачебных рекомендаций и не предписывает использование приведенных здесь методик в качестве формы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без очного или заочного обращения к медицинскому работнику. Единственная цель автора — предоставление информации общего характера, способной оказать читателю помощь в его стремлении к эмоциональному и духовному благополучию. В случае использования читателем приведенной в этой книге информации в личных целях в рамках его конституционного права автор и издатель не несут какой-либо ответственности за действия читателя.



Мартине Кинслоу
прекраснейшей душе, которая
когда-либо спускалась
на зеленые поля этого мира.
Спасибо за все, любимая.

Альфреду Шатцу
в благодарность
за потрясающую способность
доводить все
до совершенства.
Я очень ценю нашу дружбу.

Дику Бисбингу
Несмотря на пятьдесят
лет разлуки, мы остаемся
лучшими друзьями. Твой вклад
как ученого в мою работу был
бесценным.



Письмо от профессора Рэймонда Дж. Бессона

Я много лет применял свои навыки и опыт ученого-физика для анализа последних научных исследований, связанных с традиционными восточными системами — такими как цигун, аюрведа, буддизм. Знакомясь с опубликованными в этой сфере работами, я открыл для себя несколько книг доктора Фрэнка Дж. Кинслоу о квантовом исцелении. Я сразу понял, что по воле случая столкнулся с одним из тех немногих людей, которые «создают этот мир». Будучи ученым, я объездил весь земной шар, работая и путешествуя, и мне посчастливилось встретить не более десяти столь исключительных людей...

Доктор Кинслоу обладает потрясающей интуицией и в то же время невероятно требователен к себе. За его чувством юмора скрывается безукоризненная честность исследователя. Я сразу почувствовал, что он явно превосходит почти всех остальных авторов, которые освещали эту тему. Предлагаемый им метод изложен очень просто, со скромностью, присущей только великим ученым: он понятен и хорошо подан. Я смог сразу же испытать на себе его невероятный потенциал. Я не знаю ни одного автора, который бы описывал явление чистого осознания и его мощь лучше, чем доктор Кинслоу. Думаю, что знаю главную причину: доктор Кинслоу, несомненно, очень глубоко осознаёт свою связь с другими существами на этой планете.

Кроме того, вместе с практическим применением своего метода он предлагает способы проверить эффективность процесса.

В заключение я хочу сказать, что знаю очень мало работ такого высокого уровня и со столь высоким потенциалом. Я должен добавить, что доктор Кинслоу сейчас прилагает огромные усилия для того, чтобы поделиться результатами своей работы с максимально возможным количеством людей. На мой взгляд, его учение полностью подтверждается последними научными открытиями. Достаточно обратиться к Вольфгангу Паули и Карлу Юнгу, чтобы найти подобный учению доктора Кинслоу пример пророческого диалога между чистой наукой, физикой и духовным целительством.

Вне всякого сомнения, работа доктора Кинслоу — важный этап человеческой эволюции.

*Профессор Рэймонд Дж. Бессон,
обладатель нескольких международных наград
в области физики, в том числе серебряной медали
Национального центра научных исследований
Франции, государственной награды США за вклад
в науку и оборону и премии имени У. Г. Кейди.
Он владеец 16 международных патентов и автор
более 120 научных статей и докладов*

Глава 1



ПО ПРИРОДЕ СВОЕЙ ВСЕ МЫ СЧАСТЛИВЫ

На пути от жизни в пещерах через мрачное средневековье к свету эпохи прогресса мы были вынуждены отбросить некоторые неуместные, а порой и вредные представления — например, о том, что звезды — это души покойных членов клана, мир плоский, кровопускание высвобождает демонов, а лоботомия лечит психические болезни. Сейчас мы склонны считать себя особенными. Мы ощущаем, что преодолели невежество прошлого и эволюционировали в рациональных и логичных творцов более счастливой и здоровой жизни. В конце концов нашей главной опорой стала наука и технологии. По правде говоря, мы даже немного пресытились чудесами, которые почти ежедневно падают к нашим ногам. Но средневековье в некотором роде все еще с нами. В этом мире света остались тени.

Создавая эту книгу, я ставил перед собой две цели. Во-первых, проанализировать практику мотивационных техник, таких как позитивное мышление и Закон Притяжения, в свете новых научных исследований, повседневного опыта и здравого смысла. Рассмотрев эти мотивационные техники, вы поймете, что они оторваны от реальности, нецелесообразны и могут быть психологически вредными. Затем я хочу познакомить вас с простым научно обоснованным

процессом, который — даже если вы в него не поверите — наполнит вас жизненной энергией, запустит процесс исцеления вашего тела и ума, взбодрит ваши отношения, улучшит работоспособность и наставит на путь к счастливой и продуктивной жизни.

Вы испытаете озарение, которое распахнет перед вами дверь к более счастливой и полноценной жизни.

Итак, всего в одном абзаце я сделал два смелых заявления, которые могут показаться возмутительными. Именно поэтому вам не будет скучно читать эту книгу. Думаю, что она вас поразит. Я могу гарантировать, что вы испытаете озарение, которое распахнет перед вами дверь к более счастливой и полноценной жизни. То, что очень многие люди считали наукой, вскоре окажется лишь шарлатанством. С помощью новейших исследований мы рассмотрим эти коллективные практики и увидим, что это бессвязное нагромождение причудливых выдумок и порождений малосведущего ума. Иными словами, все это не работает! Затем я покажу реальную и достижимую модель счастья. И наконец, мы обратимся к потрясающей, новой научной системе, которая покажет, что счастье не только возможно — мы способны ощущать его в любой момент, по желанию.

Глава 2



КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Когда мне было десять лет, я жил с семьей в Японии. Тогда только что закончилась Вторая мировая война. Отец, сержант морской пехоты, считал, что наша семья должна погрузиться в богатую японскую культуру, чтобы изучить и усвоить ее многочисленные преимущества. Неподалеку от нашего дома в Йокогаме находилось местное *додзё*, где занимались дзюдо. Кратко переговорив с *сэнсэем*, отец оставил меня там на мой первый из многих уроков дзюдо и жизненной мудрости.

В те времена дзюдо в Японии было не только спортом, но и мировоззрением. Каждый вечер после ужина, семь дней в неделю, я пробирался по извилистым улочкам сквозь толпу, проскальзывал за дверцу из дерева и бумаги, кланялся и занимал свое место на соломенных татами среди учеников-японцев. Я, американец, был выше и сильнее своих японских ровесников и пользовался своей силой и ростом, чтобы побеждать их. Увеличивалась моя уверенность, а с ней и эго. Сэнсэй мягко напоминал, что техника важнее силы — как учит «путь дзюдо», — но я на каждом занятии по-прежнему лез напролом, побеждая даже мальчиков, которые были на несколько лет старше.

Однажды я, чересчур много возомнивший о себе, пришел в додзё и увидел новичка. Он был низеньким, по грудь мне. Помню, когда сэнсэй поставил нас

в паре для *рандори* (свободного спарринга в дзюдо), я вообразил, что одним традиционным японским броском *томоэ-наги* вышвырну этого мальчонку во двор сквозь бумажную стенку.

Что ж, как говаривал Роберт Бернс, самые лучшие расчеты живых существ, будь то полевые мыши или люди (а в данном случае десятилетний мальчик), часто оказываются неверными. Тот пятиминутный спарринг-рандори, казалось, длился несколько часов. Малыш невозмутимо и хладнокровно перелетал, перетекал с места на место, выполнял обходы и обманные маневры, легкий как ветер, швыряя меня из угла в угол татами. Сначала я рассердился. Чем больше я старался навязать ему свою силу и волю, тем чаще оказывался на спине. Раздражение сменилось стыдом, а потом я пришел в ярость. Малыш не обращал ни малейшего внимания на мои эмоции, продолжая легко и свободно одерживать надо мной верх. Наконец — к моему облегчению — тренировочный поединок закончился.

На следующий вечер я не хотел идти в додзё. Мой отец даже слушать ничего не стал, поэтому в конце концов мне пришлось сесть рядом с другими учениками. Малыш, от которого я получил такую встряску накануне, в тот раз не пришел. Он вообще с тех пор не появлялся. Я уверен, что сэнсэй пригласил его из другого додзё, чтобы обуздать мое раздувшееся эго.

Негативные эмоции схлынули,
как вода из разбитого сосуда.

Тем не менее во мне бушевали эмоции. Я чувствовал унижение, раздражение, злость и стыд и едва

сдерживал слезы. А затем произошло чудо. Сэнсэй научил нас системе «вода в животе». Суть заключалась в том, чтобы использовать ум для увеличения физических сил. Сразу после этой практики негативные эмоции схлынули, как вода из разбитого сосуда. Обретение мира стало первым этапом. Затем сэнсэй научил нас, как направить эту энергию на укрепление мышц и решимости. Я был в восторге! Не пришлось делать никаких сознательных усилий для подавления негативных эмоций — они просто ушли, уступив место оживлению и подъему, которые наполнили мое тело. Это? Его нигде не было.

Я вспоминаю тот опыт как поворотный момент. Тогда я понял, что в жизни есть нечто большее, чем то, чему меня могут научить преподаватели, родные или даже товарищи. То был урок контроля — отпускающая то, что должно быть, я принимал то, что есть. Знаю, вам это может показаться банальным или туманным. По правде говоря, расхожий совет «живи сейчас» звучит так часто, что я даже скучал бы по нему, если бы вдруг перестал его слышать. Однако это не весь урок, а всего лишь начало. То, чем я хочу с вами поделиться, намного проще и многограннее.

Мое отрочество — если можно применить такое понятие — было обычным. Я ходил в школу, занимался спортом, изощрялся, испытывая терпение родителей, и очень много гулял с друзьями. Но меня всегда интересовало все таинственное. В конце 1950-х — начале 1960-х я читал книги об НЛО, учился гипнотизировать друзей, страстно любил идеи Эйнштейна об относительности и занимался малопонятными йогическими практиками. Я всегда сравнивал свои ощущения с тем просветлением, которое пережил в маленьком додзё в далекой стране, где-то на дальнем берегу моего сознания.

Следующие четыре десятка лет я по-прежнему жил в двух мирах. Я начал обучать глухих, а затем стал хиропрактиком. Женился и создал семью. Кроме того, я практиковал и преподавал медитацию и часто уединялся для безмолвных медитаций надолго — иногда на целые месяцы. Я изучал восточную философию и практики и в то же время погружался в загадочные глубины современной физики.

Здесь я прервусь, чтобы сказать следующее: несмотря на предыдущие несколько абзацев, книга не обо мне. Я рассказываю свою историю лишь для того, чтобы создать у вас представление о том, как я совершил это удивительное открытие, позволяющее обрести счастье без малейших усилий, и как обучал этому десятки тысяч людей по всей планете. Поэтому, с вашего разрешения, я расскажу еще буквально чуть-чуть. На шестьдесят первом году жизни, несмотря на десятилетия учебы и практики, я лишился работы и оказался полным банкротом с расшатанным здоровьем. Я очень долго прилагал огромные усилия, чтобы поймать нечто неуловимое, именуемое просветлением. Много раз я прикасался к нему лишь затем, чтобы ощутить, как оно ускользает сквозь пальцы. И вот я дошел до того этапа, когда позади оставалось больше лет, чем впереди. Я сидел на диване — больной, разоренный и нетрудоспособный.

На том диване я присидел три дня. А почему бы и нет? У меня не было ни идей, ни денег на их воплощение. И когда я сидел там, в голову мне пришло лишь одно: выбросить из жизни вещи, которые не работают. Через три дня ментальной расчистки завалов я пришел к выводу, что выбросить нужно все — я не нашел ничего полезного, что мог бы оставить. Представьте себе, что я ощутил... Оказалось, что ни одно действие за всю мою жизнь не избавило меня от бес-

покойства и не освободило от тревоги. Я пребывал в неопределенности.

И тогда я начал ощущать едва различимый импульс. Ощущение было приятным, но неясным и бесформенным. Я замер, наблюдая и ожидая. Ощущение стало сильнее, теперь я чувствовал себя лучше — и не просто лучше, а очень хорошо. Поэтому я по-прежнему наблюдал и ждал. Я почувствовал себя просто прекрасно. Не покидавшие меня негативные чувства исчезли.

На их место пришло глубокое ощущение покоя и ясности. В этом состоянии отсутствовало действие и усилие. Я чувствовал себя просто потрясающе! Я уже ощущал это состояние мельком много лет назад в додзё в Йокогаме — и вот оно вернулось, яркое и живое, как солнце. В тот момент я еще не знал, что открыл состояние глубокого омоложения тела и сознания и более того — обновления самой жизни. А главное — вместе с тем осознанием пришла программа обучения этому других. Позже я начал называть это глубинное переживание *Эйфо-чувством*.

Не покидавшие меня негативные
чувства исчезли.

После того краткого озарения я перестал чувствовать себя больным неудачником. Мне стало лучше, чем когда-либо. Я написал свою первую книгу, стал автором международных бестселлеров, начал проводить семинары по всему миру. У меня было девяносто две тысячи долларов долга — и меньше чем за год я стал миллионером. И я это говорю не ради того, чтобы похвастаться деньгами, дело вовсе не в этом —

я лишь хочу объяснить, что этот процесс намного важнее, чем просто исцеление тела или зарабатывание денег. Этот процесс, который я начал называть *Системой Кинслоу*, не только восстанавливает нас физически и психологически, но и налаживает наши отношения с семьей и друзьями и побуждает заново открыть то, что мы любим делать, — призвание, если хотите. Это самое чудодейственное из реально существующих средств для обретения здоровья и счастья. Даже сам я был поражен тем, насколько эффективен этот, скажем так, универсальный метод.

Глава 3



У ВАС УЖЕ ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ

Система Кинслоу научна.

Сейчас я скажу нечто потрясающее: *Система Кинслоу* научна. Что я подразумеваю под этими словами? Вы можете на нее положиться. Ее можно проверить путем воспроизведения. И вы можете определить ее эффективность, видя, как нормализуется давление, уровень сахара в крови, пульс и работа сердца, как снижается стресс и углубляется расслабление, как устанавливается психологическое равновесие и вы становитесь более удовлетворены своей семьей, отношениями с друзьями и делом вашей жизни. А вот еще одна хорошая новость: вам не придется ничего изучать. Если вы читаете эти слова, то у вас уже есть все необходимое, чтобы ощутить *Эйфо-чувство*. Почему не придется ничему учиться? Потому что вы уже умеете видеть, слышать и обонять, правда? Именно так работает *Система Кинслоу*: она опирается на автоматическое, не требующее усилий использование ваших органов чувств. Вам достаточно посмотреть в правильном направлении — и все получится.

Вот что ожидает вас на страницах этой книги. Кажется, ничего сложного, правда? Могу заверить, что

Как быть счастливым, даже не стараясь

Система Кинслоу проста как для понимания, так и для практики. Изучив ее, вы скажете себе: «Это же так просто! Почему мне самому это не пришло в голову?» И вы освоите этот глубочайший процесс так, словно сами его создали. Вы начнете его применять, обогащая все сферы своей жизни, и никогда не будете оглядываться назад.

Глава 4



ПОЧЕМУ ОТ ЗАКОНА ПРИТЯЖЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ЛИШЬ ХУЖЕ

Давайте немного развлечемся. Я уверен, что эта тема вызовет у вас большой интерес. По правде говоря, думаю, что слово «интерес» слишком бледно для того открытия, которое нам предстоит совершить. Когда я рассказываю об этой теме, она неизменно вызывает сильное недоверие — вне зависимости от страны. Мне особенно нравится наблюдать за мимикой слушателей. Сначала они не согласны, затем, следя за логикой изложения и сравнивая ее с собственным опытом, они начинают верить в невероятное. И что же они в итоге осознают? Они приходят к пониманию того, что Закон Притяжения, традиционная работа с намерением, позитивное мышление, аффирмации, «верь и достигай» и мотивационные практики в целом — все это не работает! А Закон Притяжения не просто не работает — его вообще не существует.

Несмотря на манящие обещания успеха
и прекрасного здоровья, мотивационные
техники постиг полный провал.

Наблюдать за такими изменениями очень приятно, и в то же время сердцем я сочувствую людям, которые отдали столько любви и веры этим представлениям. «Но о позитивном мышлении и Законе Притяжения говорят уже очень долго, и многим людям они помогли обрести успех», — скажете вы. Мотивационные практики действительно известны много десятков лет, и это лишь подчеркивает, что неэффективная система укоренилась на плодородной почве. Оказывается, что эффективность таких техник — миф. Интереснее то, что эти вредоносные техники пропагандируются благонамеренными людьми, которые обманываются, веря в их полезность. Несмотря на манящие обещания успеха и прекрасного здоровья, мотивационные техники постиг полный провал. Мы подробнее поговорим об этом позже.

Что ж, готовы ли вы узнать, каким образом я обую столь смелые и необычные заявления? В конце концов, мои слова противоречат устоявшемуся опыту и так называемой научной реальности, которую поддерживают сторонники эзотерики по всему миру. Разве могут мои слова быть правдой? Оставайтесь со мной, и я шаг за шагом раскрою перед вами абсурдность Закона Притяжения и подобных точно так же бессильных практик традиционной работы с намерением, позитивного мышления, аффирмаций, принципу «верь — и добьешься», а также всего мотивационного движения. Вы готовы?

Думаю, прежде всего вы хотите понять, какую пользу вам принесет это новое знание. Я вовсе не свожу счеты с мотивационным движением. Нет. Просто существует правда. Если, обдумав мои слова об антинаучности и бездоказательности мотивационных практик, вы решите их поддерживать, то сможете это делать с позиции знания, а не ослепления.

Если вам известна лишь одна точка зрения, вы легко можете стать жертвой манипуляций и заблуждений, как многие ваши предшественники. Говорят, что знание — сила. Неосведомленность может стоить вам слишком дорого.

Сила этого знания освобождает от раздражения, неудач и даже психологических травм. Да, именно так. Новые исследования показали, что позитивное мышление и Закон Притяжения во многих случаях вредят психологическому здоровью. Если вы особенно подвержены отрицательным последствиям позитивного мышления, то я позже покажу вам научную технику, дающую противоположный эффект. Она проста в применении, действует немедленно, улучшает здоровье и благосостояние и делает нас счастливее. Как видите, вы ничего не теряете, зато многое можете приобрести. Начнем?

Глава 5



ЧТО ТАКОЕ ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ?

У многих сторонников Закона Притяжения и позитивного мышления слишком упрощенный и даже наивный подход к жизни. Вы замечали? При описании этих методов используются туманные обобщения, и вам может показаться, что для здоровья и счастья достаточно «включить» Закон Притяжения, запастись правильным намерением и начать мыслить позитивно. И тогда все необходимое притянется к вам, как будто у вас волшебный магнит, привлекающий материальное благосостояние. Эти люди убеждены, что их идея опирается на твердый фундамент законов физики. Они фактически говорят, что по Закону Притяжения наши мысли могут контролировать материальный мир.

Уровень эффективности
Закона Притяжения — 0,1%.

Нил Фарбер, психолог, защитивший две докторских диссертации (по медицине и научным исследованиям), в 2014 году в январском выпуске журнала «*Сайкологджи тудэй*» высказал несколько интересных соображений относительно обоснованности и при-

менимости Закона Притяжения. В статье «Еще раз о Законе Притяжения» Фарбер указывает:

по утверждениям его сторонников, Закон Притяжения, будучи универсальным (подобно закону всемирного тяготения), действует всегда. Верите вы в него или нет — он всегда срабатывает... Если использовать этот критерий, то показатель достижения целей при использовании Закона Притяжения должен приближаться к 100%.

Но нам с вами известно, что эффективность этого закона вовсе не приближается к 100%. Более того, Джон Ассараф, исследователь мозга и генеральный директор компании «Ньюроджим» (*NeuroGym*), рад сообщить нам, что успешность Закона Притяжения 0,1%. Опираясь на собственный опыт применения этого закона, я вынужден согласиться с Ассарафом. Разве ваш опыт не подсказывает вам те же выводы? Затем Фарбер спрашивает: «Столь ли надежен Закон Притяжения, как закон всемирного тяготения?» Явно нет. Об этом свидетельствует ваша собственная практика применения этого «закона», но если этого мало, давайте посмотрим на успешность специалистов в этой отрасли. Вот всего один пример...

В 2006 году вышла в свет книга, которая уверяла своих читателей, что содержащаяся в ней информация — это «невероятное открытие, которое перевернет жизнь каждого». Называлась она «Тайна», а написала ее Ронда Берн*. Эта книга, обучавшая основам Закона Притяжения, стала феноменально успешной — самой успешной в своем роде. По всему миру

* Ronda Byrne, *The Secret*. — Здесь и далее прим. ред.

были проданы миллионы экземпляров. Если бы на этом мы и остановились, то вы, судя по успеху автора, могли бы заключить, что она и в самом деле в совершенстве владела Законом Притяжения и многому могла нас научить. Но история на этом не заканчивается.

Спустя некоторое время Берн написала новую книгу. По сравнению с первой она стала сокрушительным провалом. Вскоре после этого она опубликовала третью книгу, которая была еще менее успешной, чем вторая. Если мы принимаем за аксиому, что Ронда Берн в совершенстве овладела Законом Притяжения, тогда почему каждая последующая ее книга была все менее успешной? Приходится заключить, что она твердо вознамерилась писать менее успешные книги и воспользовалась Законом Притяжения, чтобы материализовать свое намерение.

Не знаю, что планировала Ронда Берн, но думаю, вы согласитесь, что она явно не хотела становиться все менее и менее успешной. Конечно, вы понимаете, к чему я веду. Берн утверждала, что в совершенстве владеет Законом Притяжения, но оказалась неспособна повторить свой первый успех. Если бы закон всемирного тяготения действовал так же эффективно, как Закон Притяжения, мы все давно улетели бы в космос. Берн не смогла воспроизвести свой успех, а воспроизводимость — один из краеугольных камней научного прогресса. Уберите его — и вся наука пойдет прахом.

С точки зрения науки никакого Закона
Притяжения не существует!

Позвольте задать вам вопрос. Как вы думаете, из какой науки взят Закон Притяжения? Из физики, химии, биологии или психологии? Ни в одной из этих наук его нет. С точки зрения науки никакого Закона Притяжения не существует!

«Но Закон Притяжения говорит, что подобное притягивает подобное, — можете сказать вы. — Мысли подобны магнитной энергии. К позитивным притягиваются позитивные, а к негативным — негативные. Вот как это работает». Ну, если Закон Притяжения работает именно так, тогда он бросает вызов устоявшимся законам физики, на которые мы с вами опираемся для выживания. Например, магниты действительно притягивают, но не по принципу «подобное притягивает подобное». На самом деле все наоборот. Электромагнитные силы, в том числе в магнитах, следуют принципу «противоположности притягиваются». Мысль, проходящая сквозь мозг и измеряемая с помощью электроэнцефалограммы, является электромагнитной силой.

А вот еще один вопрос к вам. Случалось ли вам, практикуя Закон Притяжения, получить результат, *противоположный* вашему намерению? Как ни странно, это происходит со многими сторонниками Закона Притяжения. По мнению Берн и других работающих с мотивацией тренеров, получить противоположное желаемому — это неудача. Однако учитывая закон физики, демонстрирующий притяжение противоположностей, можно считать, что вы добиваетесь успеха, когда получаете противоположный запросу результат. Так или иначе, нам есть над чем задуматься.

Наверное, теперь вы видите, что Закона Притяжения не существует. Если его не существует, то он просто не может работать. Адепты Закона Притяжения

не могут измерить его эффективность или воспроизвести успех. Это серьезный повод для беспокойства и огромная проблема для преподавателей любого мотивационного метода. Позитивное самовнушение основал французский психолог Эмиль Куэ в 1920-е годы. В самом начале, когда принцип «подобное притягивает подобное» был впервые сформулирован, инструкция была довольно простой: думайте позитивно — и с вами будет происходить хорошее. Когда оказалось, что одного лишь позитивного мышления недостаточно для успеха, людям предложили убрать из жизни негативные мысли, людей и места. Когда и это не помогло, к списку условий для обретения надежды, здоровья и счастья начали добавляться все новые и новые пункты. Сейчас, чтобы правильно сформулировать намерение или аффирмацию и активизировать Закон Притяжения, вы должны подойти к делу столь основательно, что и ракетостроитель вряд ли справился бы. Давайте посмотрим, что нужно для того, чтобы привлечь силы природы на вашу сторону, когда одного лишь Закона Притяжения оказывается мало.

Для начала вам нужно убрать из жизни все негативные факторы (это практически невозможно для большинства людей, особенно для тех, кто связан с медициной, правоохранительной деятельностью, социальной работой); сформулировать кристально ясное видение цели (скоро мы увидим, каким образом даже само по себе установление цели противоречит ее достижению); следить за тем, чтобы все ваши мысли, слова, действия и в особенности эмоции соответствовали вашей цели; и наконец, жить так, будто вы уже достигли цели (еще один надежный способ снизить шансы на реальное достижение цели). Может показаться, что вместе с обещанием процветания За-

кон Притяжения пропагандирует отчаянную борьбу, разочарование и провал.

Видите, какой сложной стала простая некогда практика? Проблема в том, что, как только вам велели избегать негативных мыслей, вы пропали. Это все равно что запретить думать о розовой обезьяне с голубым бананом. Чтобы избавиться от этой мысли, вы должны сначала подумать ее, правда? Если вам скажут думать лишь позитивные мысли, все равно ничего не получится. Ничего хорошего из этого не выйдет. Если вы когда-либо пытались думать лишь позитивные мысли, то знаете, о чем я говорю. Чтобы думать позитивно, вы должны знать, что такое негативное мышление, не правда ли? Вот еще один настоящий закон физики: третий закон Ньютона, который говорит о том, что для каждого действия существует равное по силе противодействие. Не знаю, можно ли применить третий закон Ньютона к психологии, но если вам это удастся, вы сразу увидите, как он работает. Если же у вас не получается, то и Закон Притяжения вы применять не можете.

Высшая сила жизни происходит
из чистого и простого источника.

Кроме того, настоящему закону для работы не требуется ваша помощь, правда? Нужна ли вам подготовка и практика, чтобы применить закон всемирного тяготения? Я всегда считал, что, когда речь идет об улучшении жизни, все хорошо в меру. Высшая сила жизни происходит из чистого и простого источника. Квантовая физика согласится с этим утверждением. Самая чистая и простая квантовая реальность назы-

вается квантовым вакуумом; это состояние небытия, из которого происходит все сущее. Все мотивационное движение лишено связи с этой реальностью, поэтому оно лишь топчется на месте и переливает из пустого в порожнее в море ложных обещаний, странных ритуалов и — самое главное — сомнительных результатов. Даже самые пылкие адепты, посвятившие этим практикам долгие годы, в конце концов разочаровываются. Я слышу их отзывы по всему миру. Типичный последователь Закона Притяжения и других мотивационных практик имеет огромные надежды и ожидания, прочитал пару сотен книг, посетил множество семинаров, потратил тысячи долларов — и по-прежнему ничуть не приблизился к богатству и другим целям. Что заставило этих людей хранить такую преданность гиблому делу? Вера, доверие и надежда: вера в волшебство невероятной системы, доверие к желающим добра, но неосведомленным наставникам и надежда стать одним счастливымчиком на миллион. За редкими исключениями, единственные люди, которые добиваются успеха, — это сами коучи. И даже им, как мы уже убедились, не удается стабильно повторять свой успех.

Если бы люди, применяющие Закон Притяжения и другие мотивационные техники, посвятили столько же времени, усилий и средств более надежным практикам, то, даже не достигнув своих целей, они получили бы ценные уроки, на основе которых могли бы двигаться дальше. Если в конце концов отодвинуть в сторону скороспелые и скучные идеи Закона Притяжения и других мотивационных техник, то останется бессмысленная причудливая философия, никак не связанная с реальностью. Вы добьетесь точно такого же результата, если отбросите Закон Притяжения, устройтесь поудобнее, закинете ноги повыше,

откроете банку пива и начнете смотреть очередную серию «Симпсонов» по телевизору. По крайней мере, вы приятно проведете время.

Мотивационное движение питают эмоции.

Всего один вопрос, прежде чем двигаться дальше: что мотивирует вас больше — мысли или эмоции? Эмоции, правда? Мысли подобны рельсам, по которым с грохотом несется поезд эмоций. Именно эмоции питают мотивационное движение. Мышление вторично. А теперь позвольте спросить: что важнее для научного процесса — мышление или эмоции? И снова вы правы: мышление важнее. Эмоции быстротечны и нелогичны. Интеллект, включающий дифференциальное, аналитическое, логическое мышление, менее спонтанный, зато более стойкий. Я ни в коем случае не говорю, что интеллект лучше эмоций. Такое утверждение было бы глупым. Нашему сознанию нужно и то и другое. Когда мы чересчур полагаемся на что-то одно, из нашей жизни уходит равновесие и мы переживаем растерянность, отчаяние и разочарование.

С другой стороны, гармония мышления и эмоций способствует творчеству, свободе самовыражения, успеху и радости, которой нам столь часто не хватает. В следующей главе мы подробнее рассмотрим «любимчика» мотивационного движения — позитивное мышление. Мы увидим, как его зависимость от эмоций скорее порождает, нежели решает проблемы. Затем мы изучим естественный, доступный каждому процесс, который автоматически приводит в равновесие ваши мысли и чувства и оказывает не-

Как быть счастливым, даже не стараясь

посредственный позитивный эффект на ваше качество жизни. Этот процесс делает то, о чем позитивное мышление лишь «думает». Я познакомлю вас с *Квантовым Смещением*. Это элемент *Системы Кинслоу*. Его быстрые и глубокие результаты обусловлены непосредственным личным опытом абсолютной гармонии между мышлением и эмоциями. Хотите начать? В путь!



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ПОЗИТИВНАЯ МЫСЛЬ

Обнажая противоречия позитивного мышления, можно обрести больше, чем вы думаете. Достаточно немного углубиться в суть, и мы научимся отличать неэффективные инструменты от тех, которые реально работают на практике. Приступим? Вы готовы отбросить все негодное и заменить его действенной техникой? Прекрасно! К делу!

Начнем с пары вопросов. Вопрос для новичков: что такое позитивное мышление? Принципы работы всевозможных эфемерных практик всегда объясняются туманно и без точных определений — а то и вовсе без каких-либо определений. Существует столько же объяснений позитивного мышления, сколько людей, которые о нем говорят. Позвольте предложить вам мое рабочее определение, чтобы у нас появилась общая точка отсчета.

Позитивное мышление — это техника замещения негативных мыслей позитивными мыслями, взглядами, аффирмациями и эмоциями. Оно согласовывается с Законом Притяжения. Суть его в том, что если вы повторяете оптимистичные аффирмации или постоянно думаете о хороших местах, приятных людях или моментах любви, то эти вдохновляющие мысли превращаются в позитивную энергию, которая входит в резонанс с другими позитивными энергиями

в вас и вокруг вас. Опять-таки, эта теория сладка и легка, но она не имеет ничего общего с тем, как на самом деле устроен наш мир.

Позитивное мышление — это техника
замещения негативных мыслей позитивными.

Важно не путать позитивное мышление с позитивной мыслью. Позитивное мышление — это техника замещения негативных мыслей позитивными. Позитивная мысль — это спонтанное, счастливое и здоровое самовыражение человека в состоянии естественного наслаждения жизнью. Этому человеку не нужно контролировать и направлять свое сознание и подхлестывать вялые эмоции в попытках создать иллюзию счастья. У позитивной мысли нет побочных эффектов. Понимаете? Позитивное мышление — наигранное, а позитивная мысль спонтанна и свободна. Появляется все больше и больше доказательств того, что позитивное мышление не просто бесполезно, но и вредно для психологического здоровья. Это очень важное различие. Я предлагаю систему, которая развивает и выражает позитивную мысль — естественный, непринужденный поток намерений, делающий жизнь лучше.

Предположим, сегодня вы слегка не в духе и хотели бы почувствовать себя лучше, стать работоспособнее и вообще прожить этот день с удовольствием, а не ворча себе под нос. Что вы можете сделать? Есть три варианта. Вы можете смириться со своим плохим настроением, применить позитивное мышление или создать позитивную мысль. Угадайте, что выбрал бы я. Думаете, позитивную мысль? А вот и нет! Я принял

бы свое настроение таким, какое оно есть, и занялся бы своими делами. Почему? Давайте рассмотрим все три варианта по очереди. Некоторые мои заявления могут показаться оторванными от реальности — но подождите немного. Для каждого из них я чуть позже приведу доказательства, в том числе новейшие исследования и дополнительные примеры. Сначала рассмотрим позитивное мышление.

Позитивное мышление противоречит
самой природе позитивного
и продуктивного стиля жизни.

Позитивное мышление — это притворство. Оно противоречит самой природе позитивного и продуктивного стиля жизни. Идея заключается в том, чтобы создать позитивное настроение. Это настроение искусственным образом генерируется из воспоминаний о том, что мы чувствовали, когда любили, сопереживали или были счастливы. Это искусственное настроение — картинка из прошлого, лишенная жизни и света настоящего момента. Например, вы можете расклеить по дому напоминания о том, что нужно улыбаться и чувствовать себя победителем. Можете читать истории людей, чудесным образом преодолевших точно такие же проблемы, как те, с которыми столкнулись вы. Можете смотреть в зеркало и пытаться убедить себя, что вы — счастливый, позитивный и любящий человек, успешный во всем. Можете даже вспомнить известное заклинание Эмиля Куэ: «Каждый день я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях» (хотя это идет вразрез с популярным правилом позитивного мышления: жить

так, словно вы уже стали таким, как вам хотелось, и получили все, о чем мечтали).

Создавая позитивный настрой, мы сами себя обманываем, отвлекая от насущных проблем. По сути, мы внушаем себе, что мы счастливы, хотя на самом деле это не так. Это старая торгашеская уловка — предложить что-нибудь на выгодных условиях, заманить покупателей, а потом сказать: «К сожалению, тот товар закончился; есть почти такой же, но чуть дороже». Мы убедимся, что практика позитивного мышления редко помогает и никогда не дает длительных результатов. К тому же существует риск обратного эффекта, когда нагнетается тот самый негатив, с которым мы хотим бороться.

Позитивная мысль — это противоположность позитивному мышлению. Она спонтанным и естественным образом проистекает из позитивной эмоции. Это четкое и ясное отображение вашего сознания в данный момент. Если вы видите рождение ребенка или влюбляетесь, вам ведь не приходится специально создавать позитивные эмоции? Они приходят совершенно самостоятельно, без вашего участия. Вам не приходится контролировать себя, чтобы думать позитивные мысли, а затем пытаться воспроизвести их. Когда вам хорошо, у вас появляются позитивные мысли — без малейших ваших усилий. Каждый это испытывал. Неоспоримый факт: позитивные мысли создаются из позитивных эмоций — в этом их суть.

Теперь давайте вернемся к варианту, в котором вы принимаете любое свое настроение. Вы не блуждаете, словно лунатик, а просто находитесь там, где вы есть. А где же еще вы можете быть? Если вы раздражены или сердитесь, признайте это. Именно так и обстоит дело, правда? Если вас мучает похмелье,

потому что накануне вы перебрали, то говорить себе, будто вы счастливы и беззаботны, — значит лгать. Попробуйте сказать кому-то из коллег, что чувствуете себя просто потрясающе, когда глаза у вас налиты кровью, а под ними мешки величиной с баклажаны. Никого вы не сможете обмануть, и в первую очередь себя. В следующий раз не тоните в рюмке. А если уж проснулись с похмелья, постарайтесь не рюмить по этому поводу. (Да, это я каламбурю.)

Как только вы перестаете отрицать реальность, вы получаете прекрасную возможность изменить ее. Именно неприятные ощущения побуждают нас менять что-то к лучшему, правда? Итак, суть в том, чтобы не пытаться скрыть свой дискомфорт, а признать его и двигаться дальше. «Но что же делать, когда мне плохо? — спрашиваете вы. — И откуда берется позитивная мысль, которая все уравнивает?» Я очень рад, что вы спросили!

Я не оставлю вас в неведении. У меня в рукаве припасен козырь, который вам обязательно понравится. И я уверен, что вам нужно именно это. Прежде чем я расскажу вам об этом, мне понадобится немного времени, чтобы изложить еще несколько идей, но вы увидите, что ожидание себя оправдает. Пока просто запомните, что с помощью этого «естественного» процесса вы сможете в любой момент запускать и усиливать поток позитивной мысли. Этот процесс невероятно полезен для вашего тела, сознания и для всех сфер вашей жизни. И еще: это убойное лекарство от похмелья!

Позитивная мысль делает нас сильнее,
а позитивное мышление — слабее.

Итак, существует позитивное мышление и позитивная мысль. Позвольте еще раз обратить ваше внимание на то, что их нельзя путать. Не забывайте, что ваше счастье — результат эмоций, которые генерируют позитивную мысль. Я расскажу вам о процессе, предназначенном специально для этого. Помните, что позитивная мысль делает нас сильнее, а позитивное мышление — слабее. Поделившись этим с вами, я чувствую себя лучше. Спасибо.