

Появившись впервые в 2007 году на телевизионной программе *LIFE Today*, д-р Кэролайн Лиф покорила аудиторию своими исследованиями о том, каким образом человек мыслит. Она сумела, наконец, свести вместе науку и Священное Писание в этой области, объяснив, как можно буквально обновить свой мозг. Если вы хотите изменить свои мысли или пересмотреть свое отношение к жизни, но не знаете, возможно ли это, — книга «*Включите свой мозг*» убедительно докажет вам, что измениться можно, опираясь на силу Святого Духа и библейские истины.

Джеймс Робинсон,
президент *LIFE Outreach International*,
второй ведущий программы *LIFE Today*

Эта книга — инструкция по управлению собственным мозгом. Я не могу забыть первое появление Кэролайн на *TBN* в программе «Славьте Господа!». Наука и Библия наконец встретились и обнялись! Уже несколько лет Кэролайн открывает нам глаза на истину на канале *TBN*. Она задала тон телевизионным программам на годы вперед!

Мэтт Крауч,
телеведущий, телережиссер

Кэролайн Лиф подарила людям истинное сокровище. Она сумела передать сложные понятия современной науки простым и доступным языком. Ее открытия заставляют нас обратиться к науке и библейским истинам, дабы усовершенствовать наше мышление, взаимоотношения и здоровье. Читать эту книгу — сплошное удовольствие. Если вы хотите улучшить свою мыслительную деятельность, хотите получать больше радости от жизни, обязательно прочитайте ее.

Дэвид И. Леви,
нейрохирург, автор книги *Gray Matter*

Я решила не дать двенадцати годам надругательств надо мной разрушить мою душу и мою жизнь. Я решила бороться с несправедливостью этого мира, вместо того чтобы позволить ей цвести махровым цветом. Я решила побороть свое отчаяние, решила *изменить свои мысли*. И я сделала это. А Кэролайн помогла мне понять механику того, что происходило в моем мозгу, когда я принимала кардинальные решения. Наши решения поддаются научному обоснованию. И Кэролайн смогла описать процессы мозга очень

простым и доступным для восприятия языком. Эта книга очень поможет девушкам, которые проходят нашу реабилитационную программу для жертв сексуального насилия. Поможет им обновить мышление и даст надежду на возвращение к нормальной жизни. Они смогут не только измениться сами, но и помочь измениться окружающим.

Кристин Кейн,
основатель программы *A21*, директор *Equip and Empower Ministries*,
автор книги *Undaunted*

Д-р Лиф учила много раз в нашей церкви. Мы очень благодарны ей за тот вклад, который она сделала в нашу общину. Мы на собственном опыте удостоверились, насколько сильно ее уникальные лекции, разбивающие стереотипы, изменяют жизни. Она уверена, что человеческий мозг — удивительный, потрясающий — создан Богом. Советуем вам поднабраться мудрости в этой книге, чтобы начать невероятный процесс обучения мышлению по Божьему образцу!

Роберт и Дебби Моррис,
пасторы *Gateway Church*, авторы книг *The Blessed Life*, *The Blessed Marriage*
и *The Blessed Woman*

Исследования д-ра Кэролайн Лиф помогают воочию увидеть связь между процессом мышления и Библией и понять, как развиваться умственно и эмоционально. Ее учение не только меняет жизнь, но и спасает, поскольку с его помощью трансформация жизни становится полностью возможной! Я очень благодарна за мудрость, почерпнутую на этих страницах. Желаю вам совершенствоваться прямо во время чтения.

Дарлин Чек,
певица, автор песен, автор книги *The Art of Mentoring*

Нейропластика?! Генетика?! Электромагнитный поток?! Никогда не думала, что для постижения подобных понятий мне понадобится меньше миллиона лет. Услышав такие страшные слова, я, как нормальная женщина, которая мыслит в основном правым полушарием, убежала бы дальше, чем могла, не повстречайся мне д-р Кэролайн Лиф. Она замечательный учитель, сумевший преподать мне наиболее важные уроки в моей жизни. Ее изюминка — в искренности и доступности изложения. Находится ли она перед аудиторией в двадцать тысяч человек или сидит напротив вас, попивая чай, Кэролин высказывает свои сложнейшие научные исти-

ны простейшим языком, понятным каждому человеку. Даже мне! Данная книга подскажет вам, как включить свои мозги, которые были отключены слишком долго. Вы станете здоровее и счастливее. Да и просто — более похожи на человеческое существо!

Присцилла Шайпер,
автор книги *The Resolution for Women*

Д-р Кэролайн Лиф мастерски сплела науку и Слово Божье. Эта книга не только перенастроит ваш мозг, но и пробудит вашу гениальность. Вы сумеете стать личностью, которой вас задумал Творец, сможете делать то, для чего были созданы. Читайте книгу и — обновляйте ваше мышление.

Джон и Лиза Бевир,
писатели, основатели *Messenger International*

Я не являюсь специалистом в области науки. Однако даже мне отчетливо видно, что д-ру Кэролайн Лиф удастся показать людям связь между наукой и вневременным Божиим Словом, открыть им гений Божий и вдохновить их. В каждом из нас кроется огромный потенциал мыслителя, а также и промыслителя своей судьбы, и он абсолютно не раскрыт. Я молюсь, чтобы годы самоотверженных исследований Кэролайн в этой не раскрытой доселе области науки не пропали даром и смогли научить вас «включать свой мозг».

Бобби Хьюстон,
старший пастор церкви «Хиллсонг»

На этих страницах д-р Кэролайн Лиф, мой хороший друг, показывает взаимосвязь между мышлением и Словом Божиим с научной точки зрения. У нее есть 21-дневный План детоксикации мозга, в котором сокрыто столько нам неизвестного, но весьма полезного для тысяч пациентов Кэролайн, научившихся в буквальном смысле переиначивать свой мозг. Если вы жаждете улучшить свою память, приобрести целеустремленность и сосредоточенность, изменить свою жизнь к лучшему, самое время взяться за эту книгу!

Джордан Рабин,
д-р философии, автор книги *The Maker's Diet*,
основатель *Garden of Life and Beyond Organic*

Какова, вы думаете, будет эффективность сотрудничества ученого, работающего в области мозга, и глубоко верующего христианина, знающего Библию наизуок?! К нашему счастью, у нас есть такое сотрудничество двух ипостасей в лице одного доктора — Кэролайн

Лиф! Из ее потрясающих открытий мы видим, что материя и дух взаимодействуют удивительнейшим образом. Иметь ли нам насыщенную жизнь во Христе — это в буквальном смысле наш выбор! Книга Кэролайн интересна и как исследование своих возможностей, и как инструкция о том, каким образом эти возможности применить, чтобы выйти на новый уровень свободы. Материал преподнесен ясно и точно, читается он легко и весьма воодушевляет. Я благодарю Бога за этот укрепляющий в вере подарок, основанный на Библии и науке одновременно!

Колин Роуз,
пастор церкви *Victory Church Atlanta*

Эта книга является потрясающим откровением о могуществе нашего разума. Я в восторге! Как часто мы думаем: «Ничего не делаешь! Я всегда был таким и таким уже и останусь!». Неправда! Неважно, каким образом мы мыслили в прошлом! В настоящем мы можем изменить наше мышление. Бог и раньше заявлял нам такое, но Кэролайн доказала эту истину с помощью науки! Я всем сердцем верю, что Бог жаждет затопить вас Своею любовью! И в данной книге Он открывает вам, как очистить ваш мозг от вражеской лжи и переподключить его к Божьей истине и любви. Спасибо, Кэролайн, за годы самоотверженных исследований, за твою верность Христу, за твоё смирение и мудрость. И за чудесную дружбу, которую ты мне даришь!

Мэрилин Хики,
президент и основатель *Marilyn Hickey Ministries*

Если бы преподаватели и учащиеся поняли все могущество человеческого разума так, как это понимает д-р Кэролайн Лиф, у нас произошла бы реформа образования. Если каждый взрослый, подросток или ребенок возьмет на себя ответственность за своё умственное, духовное и физическое здоровье, жизнь изменится!

Энджи Мак-Доналд,
главный интендант *Advantage Academy Charter Schools*

В этой книге д-р Лиф предоставляет вам средства для прочистки собственных мозгов. В данном материале многолетние скрупулезные исследования сочетаются со Словом Божиим. Вы сможете перенастроить своё негативное мышление, изменить дурные привычки, вследствие которых вы постоянно болеете, расстраиваетесь и отчаиваетесь. 21-дневный План детоксикации мозга по-

может вам изгнать убийственные мысли из головы и выбраться из придорожной канавы на скоростное шоссе вашей жизни, вашего настоящего «я» — здорового, счастливого и продуктивного. Наши решения ведут нас либо к жизни, либо к смерти. Однако если наше прошлое отравлено некими событиями и поступками, то сегодня мы не сможем принять здоровое решение, способное привести к благоприятному результату. Нам необходимо исправить мышление. Предлагаю воспользоваться комбинацией мудрости из Священного Писания и знания от науки, предложенной д-ром Лиф, чтобы найти ту кнопку, которая включит ваш интеллект. И вы станете тем, кем вас хотел бы видеть Создатель.

ДиДи Фриман,
помощник пастора *Spirit of Faith Christian Center*

Главную роль в нашем поведении играют наши мысли. В книге Кэролайн Лиф показано, как научные открытия в области мыслительной деятельности подтверждают библейские принципы относительно здравомыслия. Здоровые мысли обуславливают здоровье тела и души. Кэролайн дает практические рекомендации, как привести свои мысли в соответствие с библейскими истинами, чтобы научиться преобразовываться обновлением ума нашего постоянно (см.: Римлянам 12:2). Д-р Лиф поощряет нас посмотреть на себя Божьими глазами, глазами Христа, простившего наши грехи.

Брайн Э. Снелл,
нейрохирург

Д-р Лиф смогла показать, что все эти революционные откровения в области нейронных взаимодействий на самом деле давным-давно описаны в Библии. Научные исследования лишь подтвердили Божье Слово. Заслуга Кэролайн состоит в том, что она сумела освежить в нас детское изумление мудростью Творца. Мы действительно дивно сотворены (см.: Псалом 138:14). Во второй части книги автор объясняет, как воплотить приобретенные знания в жизнь, настолько доступным языком, что его поймет даже дитя. Будучи практикующим специалистом, д-р Лиф способна научить, как шаг за шагом изменить жизнь: духовную, душевную и телесную. Я лично наблюдал, как эти шаги воскрешали семьи, церкви, образовательные заведения. И, вообще-то, сам я был воскрешен!

Питер Амуа-Куарши,
д-р медицины и философии, исследователь мозга

Встретившись с Кэролайн впервые в Руанде несколько лет назад, я сразу поняла, что у нее есть нечто важное, чего мир ждет не дожидаясь. Я постаралась вникнуть в ее исследования, понять ее душу, стремления. И во мне все больше росло воодушевление. Книга, которую вы держите в руках, полна мудрости, знаний и правды. Она понятна всем. Исследования д-ра Лиф основаны на библейских истинах. Каждый человек, читающий эту книгу, получит ключ к счастливой, здоровой и полноценной жизни прямо в процессе чтения!

Хелен Бернс,
пастор *Relate Church*, писатель, лектор-международник,
вторая ведущая телевизионного шоу *Relate with John & Helen Burns*

Кэролайн Лиф — удивительный человек. А ее книга очень поможет каждому. Ведь каждому из нас нужна помощь в том, как правильно думать! В книге д-ра Лиф изложены важные методики-подсказки, полезные для устройства безмятежной, здоровой и радостной жизни. И неважно, каков ваш возраст и образование, вам этот материал будет по зубам!

Сара Боулинг,
пастор, вторая ведущая в программе Мэрилин Хики

Я был удостоен чести работать вместе с д-ром Лиф, когда она преподавала в Королевском университете Лос-Анджелеса. Уже тогда ее книги были тщательно изучены, а затем полностью приняты и студентами, и мной самим. Ее взгляды основаны, как вы сами убедитесь, на новейших открытиях в области деятельности мозга. Последняя книга Кэролайн весьма порадовала меня! Она на самом деле способна полностью изменить жизнь человека, взбодрить его в христианской вере. Настоятельно рекомендую прочитать, изучить и применить в жизни! Вам откроются новые горизонты.

К. Фред Кэссити,
профессор прикладного богословия
Королевский университет Лос-Анджелеса

КЭРОЛАЙН ЛИФ

ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ

Путь к счастью,
здравомыслию
и здоровью

БРАЙТ СТАР ПАБЛИШИНГ

УДК 159.955
ББК 88.6
Л64

SWITCH ON YOUR BRAIN
by Dr. Caroline Leaf

Copyright © 2013 by Dr. Caroline Leaf
Originally published in English under the title
Switch on Your Brain
by Baker Books, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, USA.
All rights reserved.

Russian edition © 2014 by Bright Star Publishing.
All rights reserved.

КЭРОЛАЙН ЛИФ

Л64 Включите свой мозг / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2018. — 176 с.

ISBN 978-5-8445-0336-8

Кэролайн показывает устройство «включателя» в вашем мозгу, с помощью которого вы сможете стать счастливее и здоровее. Вы сможете наслаждаться жизнью, достигать своих целей, управлять своими мыслями.

Кэролайн показує пристрій «вмикача» у вашому мозку, за допомогою якого ви зможете стати щасливіше та здоровіше. Ви зможете насолоджуватися життям, досягати своїх цілей, управляти своїми думками.

УДК 159.955
ББК 88.6

Подписано к печати 25.01.2018. Формат 60 × 90^{1/16}.
Печать офсетная. Объем 11 печ. л. Тираж 3000 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской «Христианская Миссия»
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 13Б, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-0-8010-1570-0 (англ.)
ISBN 978-5-8445-0336-8 (рус.)

© by Dr. Caroline Leaf, 2013
© Кириченко, 2015

Я похожа на собирательницу мозаики. В этой книге кусочки мозаики складываются вместе, давая читателю надежду.

Книга посвящается:

Суверенному Творцу всех мозаик. Спасибо Тебе за особую честь поучаствовать в разгадывании головоломки под названием «наука здравомыслия». Моя скромная роль в этих исследованиях сводится к тому, чтобы воздавать славу за все только Тебе!

Любви всей моей жизни, моему драгоценному мужу Маку. Ты никогда не уставал слушать мои рассказы о Боге и о мозге, никогда! Моя сестра как-то сказала мне, что я бы ничего не достигла, если бы не ты. И это неопровержимая истина! Ты — пример любящего мужчины!

Моим потрясающе феноменальным детям: Джессике, Доминику, Джеффри и Александрии. Глядя на вас, слушая вас, я ощущаю Божью любовь, переживаю радость и воодушевление. Творец благословил меня самыми благодарными детьми.

Наша жизнь такова, каковы наши мысли.

Марк Аврелий

Оглавление

Пролог	14
Выражение признательности	17
Вступление	18
Часть 1. Как включить свой мозг	27
1. Мысль первичнее материи.....	28
2. Решение и его далеко идущие последствия	35
3. Ваши решения изменяют ваш мозг	48
4. Владейте своими мыслями.....	60
5. Входя в состояние спокойной сосредоточенности.....	65
6. Выключите «мыслешейкер»!.....	75
7. Мышление, Бог и квантовая физика мозга	83
8. Навыки мышления.....	98
Часть 2. 21-дневный План детоксикации мозга	109
9. Что такое 21-дневный План детоксикации мозга?	110
10. Как и почему действует 21-дневный План детоксикации мозга?	116
11. Осознание	124
12. Сосредоточенное размышление	135
13. Запись	143
14. Ревизия (пересмотр-переосмысление)	147
15. Осуществление	151
Послесловие	158
Ссылки	160
Об авторе	174

Пролог

Что, если бы вы знали, где находится выключатель, нажав на который активировали бы свой мозг? И таким образом стали бы счастливее, здоровее душой и телом, успешнее и умнее?

Эта книга научит вас, как найти этот выключатель и задействовать его правильно. Ваши мысли буквально меняют ваш мозг и тело. Вы были созданы со способностью изменять структуру вашего мозга. Такова способность вашего разума.

Вам дано сверхъестественно настраиваться на оптимальный мыслительный режим и оперировать в этом режиме постоянно, пребывая в здравомыслии, умиротворении и радости, не давая болезням завладеть вами. Ваше сознание способно контролировать мысли и эмоции. Действуя таким образом, вы можете изменять химию вашего мозга, можете перепрограммировать его.

Наука наконец-то пришла в согласие с Библией, подтверждая, что «...дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7). Сегодняшние потрясающие открытия в области исследования мозга доказывают то, что до этого мы чувствовали инстинктивно: любая наша мысль — каждый день, каждый миг — воплощается физически в нашем мозге и теле, влияя на наше умственное и телесное здоровье. Мысль за мыслью формируют наше отношение к жизни. Оно запечатлено в нашем мозгу. Полноценность и насыщенность нашей жизни определяются *не нашей генетикой, а нашим отношением.*

Отношение к жизни — это физически существующие электромагнитные, квантовые, химические потоки в нашем мозге, которые включают и выключают те или иные группы генов на основании наших решений и реакций. По-научному это называется «эпигенетика», а духовно расшифровывается так: «...жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие 30:19). Мозг откликается на деятельность нашего разума тем, что посылает с помощью нейронов сигналы всему телу. Таким образом, наши мысли и эмоции преобразуются в физиологические и духов-

ные реакции, а физиологические ощущения — в мысли и эмоции. Абсолютно ясно, что, казалось бы, такая нематериальная субстанция, как вера, имеет физическое воплощение в клетках нашего мозга — позитивное или негативное.

И за все это ответственны мы! Решения, принятые сегодня, формируют не только наши дух, душу и тело. Наши нынешние решения повлияют и на четыре поколения наших потомков!

И знаете, что?! Каждый человек *настроен на любовь!* Это означает, что мы *склонны к оптимизму* по природе. Наша мозговая деятельность настроена на позитив. Наш стандартный режим деятельности — принятие благих решений. Наша же склонность к недобрым решениям была создана нами самими. Она не свойственна нашему естеству, а следовательно, может быть *стерта*. Наш мозг пластичен. Его клетки способны меняться и вырастать заново. Это называется «*нейропластика*». Бог позаботился о генезисе нейронов: каждый день нарождаются миллионы новых мозговых клеток взамен отмерших. В этом наше преимущество: «...По милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось; оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя!» (Плач Иеремии 3:22-23). Эта книга научит вас, как *взять власть в свои руки* — над своими мыслями, дабы изменяться в лучшую сторону (см.: Римлянам 12:2), перенастроив свой мозг в его изначальное состояние.

Материал книги базируется на позднейших исследованиях мозга и на опыте моего взаимодействия с пациентами во врачебной практике. Вы узнаете, как ваши мысли влияют на дух, душу и тело. Еще вы поймете, как очистить от негатива свое мышление с помощью моего несложного и удобного 21-дневного Плана детоксикации мозга.

Заражены все области нашей жизни. Вы не сможете простить кого-либо или избавиться от депрессии и раздражения, не сможете здраво позаботиться о своем здоровье и достигнуть того интеллектуального уровня, которого хотели бы, не сможете последовать за мечтой своей жизни, не сможете есть правильную органическую пищу и следовать верной диете, не сможете получить важное назначение, не сможете быть хорошим родителем, или супругом, или другом, не сможете никак улучшить образ своей жизни — *пока не перенастроите свой разум и не включите интеллект*. Конечно, решение начать думать правильно, выбирать правильно и правильно задействовать свой мозг зачастую дается непросто. Но это первый — необходимый и судьбоносный — шаг!

Если бы вы знали, насколько могущественна мысль, то никогда в жизни не подумали бы и тени плохого.

Милдред Норман Райдер,
известная как *Peace Pilgrim* (Пилигрим мира)

Выражение признательности

Для создания составляющих частей предлагаемой вам мозаики я черпала вдохновение из нескольких источников, как-то:

Бог. Он является началом и концом любого вдохновения. Всегда.

Работы множества гениальных ученых, которые я буквально проглатывала. Я провела тысячи часов, размышляя над потрясающим гением Творца, открывшимся в их книгах.

Верные, горящие энтузиазмом, порой очень измученные подопечные в моей клинике, которая действует уже многие годы. Они страстно желают исцелиться и достигнуть наивысшего своего потенциала. Для меня честь работать с ними.

Библейская мудрость и мои учителя-ученые, под чьим началом я пребывала (и пребываю до сих пор).

Славный коллектив издательства *Baker Books*. Эффективность, качество, своевременность — это их подход к работе.

Моя уникальная семья, чья любовь и понимание всегда поддерживали меня.

Мои друзья. Так много тех, кто воодушевлял меня, давал мудрые советы и обнадеживал будущими перспективами. Тех, кто помог в создании данной книги, даже не подозревая об этом. Десятки страниц понадобились бы, чтобы упомянуть ваши имена. Но мне не нужно делать этого, потому что вы и так знаете, что я говорю о вас. Я ценю и люблю вас всех. Вообще-то, мне было трудно решить, кого *не* упоминать, так как я хотела бы вписать сюда имена всех вас.

Вступление

*Процесс включения интеллекта
начинается с надежды*

Ключевое место Писания: «Вера же есть осуществление надежды и уверенность в невидимом» (Евреям 11:1, пер. с англ.).

Соответствующая научная концепция: Мысли являются реально существующими физическими величинами, которые занимают определенное место в ткани головного мозга. Структуру ваших мозговых клеток редактируют день за днем ваши мысли. Надежда же есть особая активная составляющая головного мозга, которая направляет его деятельность в жизнеутверждающее нормальное русло.

Всего несколько десятилетий назад ученые, — включая тех, у которых училась я, — видели головной мозг жестким устройством, не способным к изменениям. Исходя из этого, считалось, что повреждение головного мозга неисправимо, безнадежно и неизлечимо: был ли то инсульт, травма, неспособность к обучению, посттравматический стресс, синдром навязчивых состояний, депрессия или тревожность. Даже старение было в этом списке. Все описанные явления считались полностью необратимыми.

Вследствие такой точки зрения в 80-х годах меня учили настраивать пациентов на *приспособление* функций мозга, а не на их *восстановление*. Мудрость науки того времени гласила, что людям с травмами головного мозга или с умственной ограниченностью нормальная мыслительная деятельность недоступна. Однако библейский стих «...не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего...» (Римлянам 12:2) неумолимо терзал мой разум. Он указывал на то, что моим пациентам необходимо «обновление ума», дабы победить их ограниченность. Именно с этого и начались мои научные исследования.

Опираясь на последние разработки, я ввела новые терапевтические приемы в работу с пациентами. И была немало удивлена, насколько результаты противоречили общепринятому на то время

Здоровая память. Компьютерная графика



Поврежденная память. Компьютерная графика



безнадежному диагнозу для подобных больных. Напротив, факты доказывали, что головной мозг не обречен на искалеченность, а способен восстанавливаться даже в самых тяжелых нейротравматических случаях.

Я поражалась тому, что демонстрировали мои пациенты, когда настаивали на установку *«Я смогу это, если нацелю на это свой разум»*. Каждое научное открытие в этом направлении подтверждало то, что я предчувствовала инстинктивно: мы не заложники нашей наследственности и несчастных случаев. То, как мы будем относиться

к событиям жизни, и формирует наше не только умственное, но также и физическое здоровье.

Думая, мы меняем ткани нашего мозга. Держа наше мышление в узде, мы способны удалить поврежденные участки, отвечающие за нездоровые модели поведения, и заменить их новыми, качественными. Способны вырастить новые сети нейронов. Способны развить наш интеллект, способны исцелить наш мозг и тело.

Все начинается в нашем разуме. Все начинается со способностей мыслить и выбирать. Это два самых сильных проявления могущества во Вселенной. Разумеется, после Бога Всемогушего, Который, собственно, их и создал.

Благодаря феноменальности нашего разума мы способны понимать истины, воспринятые нашим духом. Благодаря нашему разуму мы имплантируем эти мысли в мозг, который является частью нашего тела. Благодаря нашему разуму мы решаем развивать духовную составляющую нас самих и, отложив всякую нечистоту и остаток злобы, в кротости принимать насаждаемое слово, могущее спасти наши души (см.: Иакова 1:21). Силой нашего разума мы или отвергаем ложь отца лжи, или принимаем ее. Силой нашего разума мы изменяем структуру нашего мозга, принимая решения. Силой нашего разума мы решаем следовать Божьим заповедям и жить в безмятежности, несмотря на происходящее вокруг, — или следовать за дьяволом, падая по спирали во все большие глубины сатанинские — умственные, телесные и духовные.

Мысль меняет структуру материи. Бог сказал: «Да будет свет» (Бытие 1:3), — и Его Слово произвело материальную Вселенную. И наука, в соответствии со Словом Божьим, наглядно подтверждает такую позицию, опираясь на чрезвычайно ясные доказательства из области бурно развивающейся ныне нейропластики мозга.

Даже само название научной дисциплины «нейропластика» означает, что мозг податлив и пластичен, он меняется каждый миг. Ученые все-таки узрели в мозге возможности изменяться (как в Римлянам 12:2). Он больше не рассматривается как механизм, запущенный когда-то в детстве и больше уже не способный перенастроиться, особенно с возрастом. Все больше появляется ученых, предоставляющих — на основании методик мышления и, как следствие, явных поведенческих изменений — новые и новые потрясающие факты того, как люди меняют свой мозг с помощью разума. Сегодня мы уже умеем замерять электрическую активность нейронов. С помощью квантовых приборов мы можем уловить даже

такие, казалось бы, не поддающиеся измерению функции разума, как мышление и воля.

Меня неудержимо влечет в этот мир все новых и новых открытий, и моя душа замирает от восторга. Мозг пластичен, и его можно изменить! Эта истина дает каждому человеку надежду, осуществимую практически! Неважно, насколько все запущено!

В своей врачебной практике я наблюдала, как:

- дети-аутисты становились коммуникабельными и поступали в учебные заведения;
- пожилые, даже восьмидесятилетние люди настолько обостряли свою память, что меняли профессию и получали ученые степени;
- юноша и девушка, которые выросли в унижительной нищете, которые продавали и употребляли наркотики, совершили поворот в жизни на 180 градусов, поступили в колледж и стали ведущими в своем окружении;
- жертвы автомобильной аварии, которым психиатры поставили диагноз «овощи», так возродили свой мозг, что окончили школу с удовлетворительными оценками и стали полезными членами общества;
- ученики с диагнозом «неспособные к обучению», сидевшие годами на таблетках безо всякой надежды, мастерски закончили обучение с оценками, о которых не мечтали ни они, ни их родители;
- школы в Африке, в которых ученики были не способны перейти из класса в класс, становились «лучшими» в списках министерства образования;
- дети с дислексией* научились читать и писать и даже помогли своим родителям подготовиться к экзаменам;
- люди, одержимые мыслями о самоубийстве, выздоравливали и начинали радоваться жизни;
- во многих школах повысилась успеваемость по основным предметам.

Список можно продолжать и продолжать.

* **Дислексия** — избирательное нарушение способности к овладению навыком чтения при сохранении общей способности к обучению (Прим. переводчика).

Сегодня наука оказалась на распутье. Ученые уже поняли, какие последствия имеют наши мысли и решения, которые записываются в генах нашего организма, в мозге и теле. Писание становится абсолютной реальностью для всех ныне живущих: «...жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие 30:19).

Наше мышление влияет не только на наш дух, душу и тело, но также и на наших потомков. Наука и Писание в согласии утверждают, что результаты наших решений передаются через сперматозоид и яйцеклетку следующим четырем поколениям, влияя на их решения и образ жизни. Эпигенетика (наука, объясняющая, каким образом включаются в действие те или иные гены, в том числе под воздействием наших мыслей) доказывает это. Я сразу вспоминаю строки из Писания: «...наказывающий вину отцов в детях и в детях детей до третьего и четвертого рода» (Исход 34:7).

Пластичность мозга, его способность меняться секунда за секундой силой нашей мысли, — это главная идея всех бестселлеров. Но без этой идеи не включить наш интеллект. И, пробудившись каждое утро, вы должны помнить, что за ночь к вашим услугам народились совершенно новые нейроны, дабы записать новые здоровые мысли и удалить вредоносные. Зарождение новых нервных клеток в мозге называется «*нейрогенезис*». И я снова вспоминаю: «...милосердие Его не истощилось; оно обновляется каждое утро...» (Плач Иеремии 3:22-23).

В этих строчках Писания — обнадеживающая беспримерная картина бесконечной изменяемости мозга, дарованной нам Творцом.

Данная книга разделена на две части — для того чтобы лучше объяснить методику включения мозга. Первая часть предоставляет инструменты для этого. Вторая — показывает, как этими инструментами пользоваться: с помощью моей методики. Она называется Пятишаговая программа «Включите свой мозг» в 21-дневном Плане детоксикации мозга. Придерживаясь ее, вы сможете достигнуть наивысшего уровня вашей мыслительной активности, вашего здоровья и счастья.

Вот главные тезисы книги:

- После Всемогущего Бога ваш разум — это самое могущественное, что есть во Вселенной.
- Воля и способность принимать решения — это реально существующие величины, подтвержденные фактически наукой и Писанием (см.: Второзаконие 30:19).

- Ваша душа (разум) находится между духом и телом; вы можете отредактировать свой мозг с помощью разума, а это, в свою очередь, повлияет и на ваши мысли (см.: Римлянам 12:2).
- Вы можете укрепить свой дух теми решениями, которые примете в своем разуме с помощью Святого Духа (см.: Галатам 2:20).
- Не тело ваше управляет вашим разумом, но ваш разум — телом. Он главнее. Мысль первична, материя вторична.
- Вы не заложник своей биологии.
- Вы не властны над событиями и обстоятельствами жизни, но властны над своим отношением к ним (см.: Матфея 7:13-14; Галатам 6:7-8). Думая, вы производите мысли, которые становятся материальной субстанцией вашего мозга: «...каковы мысли в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).
- Правильные мысли = правильные решения = здоровое тело; злые мысли = неверные решения = нездоровое тело (см.: Второзаконие 30:19).
- Вы созданы так, что можете смотреть на себя со стороны, наблюдать процесс собственного мышления и вмешиваться в него (см.: Римлянам 12:2; 2-е Коринфянам 10:5; Филиппийцам 3:13-14).
- Вы созданы так, что можете распознавать правильные мысли и отвергать неправильные (см.: Иисус Навин 24:15; Екклесиаст 7:29; Исаия 30:2).
- Каждое утро в результате нейрогенеза в вашем мозге готовы к употреблению новорожденные нервные клетки. Используйте их мудро, удалите плохие мысли и запишите новые (см.: Плач Иеремии 3:23).
- Вы были созданы для глубокомысленной интеллектуальной активности (см.: Псалом 138:14).
- Вы были созданы для любви. Боязни и страхи — приобретенные, а не естественные реакции (см.: 2-е Тимофею 1:7).
- Вы можете иметь ум Христа (см.: 1-е Коринфянам 2:16).
- Вы созданы по образу Бога (см.: Бытие 1:27).

Осознав эти истины, вы сможете понять, что:

- Счастье рождается внутри, как и успех, а не приходит откуда-то извне;

- Ум можно развить и углубить;
- Преодолеть можно все;
- Неразбериху в вашем уме можно упорядочить;
- От чувства вины и самоосуждения можно избавиться;
- Если вы привили себе плохие мысли, то можете и выкорчевать их;
- С дурными привычками жить необязательно. От них можно избавиться;
- Боль и отверженность можно победить;
- Прощение — не такое уж сложное умение, как вам кажется;
- Незачем беспокоиться о том, что не в вашей власти;
- Вы не заложник того дурного, что делали раньше;
- Вам не стоит бояться того, что вы заболите тем, чем болели ваши предки (к примеру, болезнь Альцгеймера, или Паркинсона, или депрессия);
- Вы можете утихомирить свои разбушевавшиеся мысли;
- Вы можете победить и держать на расстоянии депрессию и страхи. Некоторые ученые утверждают, что можно победить даже шизофрению и синдром навязчивых состояний;
- Чтобы избавиться от прошлого, нужно перестать в нем копаться;
- Вы можете быть счастливы и умиротворены вне зависимости от внешних обстоятельств.

Если вы согласились хотя бы с одной истиной, значит, вы созрели для того, чтобы начать очищать свой разум и настраивать его на то, что вам Бог определил. Читайте. Вам нужно включить свой мозг и стать счастливым, умным и здоровым.

В первой части книги я объясняю, как согласуются научные и библейские концепции.

Во второй части описываю свой 21-дневный План детоксикации мозга, разделенный на Пять шагов включения мозга. Эта методика основана на моих научных исследованиях и результатах моей работы с пациентами. Она была представлена на многих международных семинарах и конференциях. Эта часть предназначена для практического применения. В ней полно проверенных подсказок. Они помогут вам изменить образ жизни с помощью обновления ума и соглашения с Божьей волей, дабы данная вам

Богом целеустремленность была направлена в нужную сторону (см.: Екклесиаст 3:11).

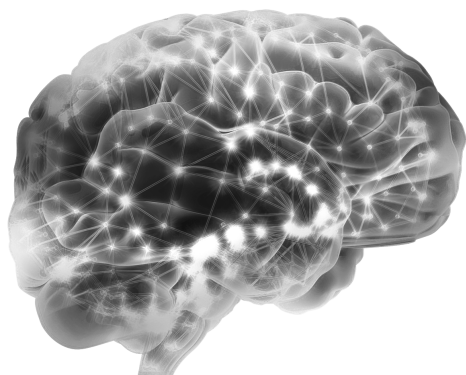
Вы созданы жить в радости, здравомыслии и телесном здравии. Это правда!

Подытоживая вступление

1. Всего несколько десятилетий назад ученые считали головной мозг не способным к изменениям механизмом. Поэтому повреждения головного мозга считались необратимыми, и речь шла только о *приспособлении*, но не о *восстановлении*.
2. Мы способны менять материальную структуру головного мозга своими мыслями и решениями.
3. Сознательно направляя свои мысли, мы способны удалить негативные шаблоны мышления и записать новые, здоровые. Мы можем наращивать сеть наших нейронов. Упрочивая свой мозг, мы оздоравливаем наши ум и тело.
4. Все начинается с мыслей. Воля и разум — два самых главных проявления могущества в этой Вселенной после Всемогущего Бога.
5. Нейропластика означает, что мозг податлив, и он меняется каждую секунду.
6. Ученые наконец-то стали понимать, что мозг способен приобретать новые характеристики (см.: Римлянам 12:2).
7. Сегодня наука оказалась на распутье, когда ученые уже поняли, какие последствия имеют наши мысли и решения, которые записываются в генах нашего организма, в мозге и теле.
8. Нейрогенезис — это рождение новых нервных клеток.

ЧАСТЬ 1

КАК ВКЛЮЧИТЬ СВОЙ МОЗГ



Мысль первичнее материи

Ключевое место Писания: «...Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7).

Соответствующая научная концепция: Исследования показывают, что человек настроен на любовь и благо в самой глубине своего естества. То есть настроен на то, о чем говорится в приведенном выше отрывке из Библии.

Между учеными не утихают споры на тему «Является ли разум продуктом деятельности мозга, или же, напротив, это мозг исполняет то, что указывает ему разум?». От того, какую позицию в этом споре занимаете вы, зависит ваш взгляд на сущность свободной воли и на проблему выбора.

Рассмотрим обе точки зрения.

Разум является продуктом деятельности мозга

Этот взгляд предполагает, что наши мысли производит наш мозг. Стало быть, именно наш мозг отвечает за все аспекты нашей мыслительной деятельности. Люди, которые придерживаются такого взгляда, называются *материалистами*. Они верят, что своим функционированием человеческий разум обязан химическим процессам в нейронах. Соответственно, никакой связи между вашими мыслями и тем, что вы собираетесь сделать, не существует.

Иными словами, по их мнению, и то, что вы думаете, и то, что вы делаете, продуцируется мозгом. Разум является продуктом деятельности мозга, и последствия этого утверждения весьма наглядны. Возьмем, к примеру, лечение депрессии. Сторонники механистической точки зрения утверждают, что депрессия есть результат химического дисбаланса внутри мозгового механизма. А посему

лечение предполагает восполнение недостающих в организме химических элементов путем приема медикаментов.

Подобный взгляд неверен как с точки зрения Библии, так и науки.

Мозг исполняет то, что указывает ему разум

Данная теория рассматривает тему спора под другим углом зрения. Вот под каким.

Человек является мыслящим существом. Бодрствуя, он всегда о чем-то думает, а во время сна перестает мыслить. Когда он думает, то принимает решения. А принимая решения, вызывает экспрессию генов в своем мозге. То есть человек производит протеин, а протеин сопутствует производству мыслей. Мысли являются реальными сущностями, заселяющими все пространство мозговых тканей.

Нейробиолог Эрик Р. Кэндел, удостоенный Нобелевской премии за исследования человеческой памяти, доказал, что наши мысли и даже воображение «внедряются» в наше ДНК, включая или выключая какие-то из наших генов. И структура наших нейронов, таким образом, изменяется¹. То есть, думая и представляя себе что-то, мы буквально изменяем наш мозг. Еще Фрейд в XIX веке предполагал, что наши мысли меняют наш мозг². А в последние годы такие ведущие в области нейрологии ученые, как Марион Даймонд, Норман Додж, Джо Диспенза, Джеффри Шварц, Генри Макрам, Брюс Липтон, Аллан Джонс, — и это далеко не все, — доказали, что наши мысли обладают властью трансформировать наш собственный мозг³. Мозговая ткань преобразуется каждое мгновение силой нашего мышления. Мы являемся дизайнерами конструкции собственного мозга — властью нашей мысли и нашей воли.

Человеческий разум создан, дабы управлять телом. А мозг — это лишь часть тела. Но не части тела управляют разумом. Материя не создана управлять нами, мы управляем ею с помощью мышления и воли. Обстоятельства и события жизни часто находятся вне нашей власти. Однако наши реакции всегда подвластны нам. Фактически мы можем контролировать свои реакции в любой ситуации. И, поступая так, мы изменяем ткани нашего мозга. Это не так-то просто, это напряженный труд, но мы способны сделать подобное усилием мысли и воли. Именно об этом я говорю во второй части книги, в которой представляю свой 21-дневный План детоксикации мозга.

Так что пребывайте в уверенности: Бог уполномочил вас быть сильнее и выше любых медикаментов, любых угроз, любых болезней, любых психических заболеваний. Писание не оставляет места для сомнений: «...Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7). Дух властвует над материей, а не материя — над духом. Чтобы полностью удостовериться в этом, достаточно просто познакомиться с изумительными историями того, как люди выживали в невозможных обстоятельствах.

Решения материализуются в мозге

Вы способны решать, на что обратить свое внимание. В результате выделяется белок и другие химические вещества, которые производят изменения в тканях вашего мозга. Мозг приобретает новые функции. Ученые доказали: то, что вы думаете, и то, как вы себя осознаете, — ваши верования, мечты, надежды, — очень сильно влияет на работу вашего мозга.

Согласно данным научных исследований, от 75 до 98 процентов умственных, физических и психических заболеваний являются следствием неправильного мышления⁴.

Такая статистика ошеломляет! Оказывается, лишь от 2 до 25 процентов умственных и физических болезней спровоцированы внешней средой или генами.

Мышление активизирует гены

Каждый день ученые открывают все новые связи, благодаря которым человеческое сознание производит изменения в мозге и теле. Сознание — это феноменальный подарок Бога человеку, дающий способность думать, активировать наши гены и изменять мозг. Наука показывает, что наши мысли и сопутствующие им эмоции включают те или иные гены в сложной последовательности. Мы фиксируем факты, события, переживания, а с помощью мышления придаем им смысл.

У человека есть определенный набор хромосом. Но какие из их генов будут активированы и *как* они станут проявлять себя, зависит во многом от того, что он думает и что переживает. Мысли производят слова и действия, а слова и действия приводят к новым мыслям и решениям. И так — до бесконечности!

Наш мозг формируют наши реакции

События жизни заставляют нас реагировать на них постоянно. В результате мозг программируется либо на положительное, жизнелюбивое отношение к действительности, либо на отношение отрицательное, болезненное и презирающее жизнь. Итак, «архитектуру мозга», — проще говоря, форму наших полушарий, — определяют наше мышление, сознательные решения и реакции. И *как следствие* — они определяют наше психическое и телесное здоровье.

Наука и Священное Писание в один голос утверждают, что мы настроены на любовь и благо⁵. Значит, когда мы допускаем злые мысли, принимаем дурные решения, мы делаем наше мышление вредоносным, разрушая здоровую архитектуру наших полушарий. Привычка видеть все в черном цвете не есть норма. Такое утверждение является утешением, но одновременно и вызовом.

Мышление изменяет наше ДНК

Если пойти еще глубже, мы столкнемся с исследованиями, которые показывают, что *наше ДНК на самом деле меняет форму вслед за нашими мыслями*. Предположим, вы думаете плохо о предстоящем через неделю событии, о том, что некий человек может сказать или сделать вам. Одни эти мысли, даже не имеющие под собой никакого основания, отрицательно повлияют на ваш мозг, настроят нейроны на негативное восприятие и приведут к стрессовому состоянию⁶.

Доктор медицинских наук Герберт Бенсон, президент Гарвардского института разума и тела, считает, что негативное мышление приводит к стрессу, который лишает наше тело естественных саморегулирующих способностей⁷.

Негативное мышление изнашивает мозг.

Институт сердца, всемирно известная благотворительная организация, исследующая возможности снижения человеческого стресса, сообщает об эксперименте, названном «Общее и местное влияние когерентных* сердечных частот на молекулярное изменение ДНК». Результаты эксперимента засвидетельствовали, что

* **Когерентность** — согласованность. Классический пример двух когерентных колебаний — это два синусоидальных колебания одинаковой частоты (Прим. переводчика).

гнев, боязнь, раздражение и другие отрицательные мысли и чувства заставляют молекулы ДНК менять свою форму. Вследствие чего ДНК сжимается и становится короче, многие гены выключаются, качество реакций снижается. Другими словами, негативные эмоции блокируют нас, и тело это ощущает. Но есть и радостная весть! Испорченный код ДНК можно *перезапустить* с помощью состояний любви, умиротворения, признательности и благодарности! Исследователи установили, что ВИЧ-инфицированные пациенты, позитивно думающие и чувствующие, имеют сопротивляемость организма к заболеванию в 300 тысяч раз выше, чем те, кто думает и чувствует негативно⁸. Суть в том, что, живя в любви, для которой мы и были созданы по образу Божьему (см.: Бытие 1:26), мы становимся способными изменить наше ДНК к лучшему.

Итак. Если наши мысли постоянно имеют негативную окраску (непростительные, раздражительные, обидные, самоуничижительные), мы таким образом изменяем наше ДНК. Это меняет экспрессию наших генов, что, в свою очередь, изменяет структуру нашего мозга, который настраивается на негативное мышление. Мозг, защищаясь, реагирует на такое вредоносное мышление сильнейшим стрессом. Этот стресс своим чередом мучает наше тело.

Но у этих исследований был и положительный результат: всегда есть надежда на перенастройку, на возвращение в нормальное, здоровое состояние с помощью позитивного отношения и правильных решений. Ученые Института сердца с фактами в руках доказали, что мы способны переиначить наши умы.

Стресс

Стресс — если он первого уровня — нам на пользу. Он приводит нас в состояние бодрой готовности, чтобы мы сознательно и целеустремленно мыслили в соответствии с волей Божьей. Стресс же второго и третьего уровня является реакцией мозга и тела на вредоносное мышление. Даже тень подобного стресса, зародившаяся от малейшей негативной мысли, способна отрицательно повлиять на умственное и физическое здоровье.

Определение стресса таково: «Реакция организма на испуг, переутомление и т.п. Реакция может быть как психической — депрессия, так и физической — гипертония»⁹. Стрессовые состояния проявляются в виде тревоги, беспокойства, разнообразных страхов, неусидчивости, боязни завтрашнего дня, скованности и др.

Реакция — ключевое слово. Зачастую не в нашей власти совладать с жизненными обстоятельствами. Но всегда в нашей власти совладать с нашими реакциями. Именно способность держать в узде свои реакции и определяет здоровье или нездоровье ума и тела.

Вот статистика, которая подтверждает зависимость между тем, что мы думаем, и болезнями души и тела:

- По данным Американской медицинской ассоциации, в 75 процентах всех современных заболеваний стресс являлся сопутствующим фактором¹⁰.
- В 85 процентах заболеваний стресс выступает прямым фактором¹¹.
- По самым скромным подсчетам Международного агентства по онкозаболеваниям и Всемирной организации здоровья¹², 80 процентов раковых болезней вызваны не наследственностью, а неправильным образом жизни.
- Д-р Брюс Липтон, ученый, продвинувшийся очень далеко в понимании влияния мышления на мозг¹³, утверждает, что люди, которые рождаются с врожденными генетическими заболеваниями, типа хореи Хантингтона, бета-талассемии или кистозного фиброза поджелудочной железы, составляют менее 2 процентов от всего населения планеты. То есть подавляющее количество людей приходят в этот мир с генами, настроенными на счастливую и здоровую жизнь. И болезни этих остальных 98 процентов вызваны образом жизни. Иными словами, образом мышления.
- Д-р Хиджхаут¹⁴ считает, что гены контролируют биологию, а не наоборот.
- Д-р Уиллет¹⁵ утверждает, что только 5 процентов людей страдает раком и сердечными болезнями из-за наследственности.
- Американский институт здоровья заявляет, что 75—90 процентов обращений к врачам общего профиля связаны с недомоганиями на почве стрессов¹⁶. А последние статистические обзоры стрессов вообще шокирующие: они объявляют причиной заболеваний вредоносный образ мышления.

Этой статистикой я пытаюсь вам показать: разум влияет на материю. Применяв это знание правильно, мы обречем громадную власть над нашим здоровьем. И мы станем самыми худшими врагами себе, используя его неправильно.

Подытоживая первую главу

1. Мнения ученых разделились. Одни считают, что разум формирует мозг, а другие — что мозг создает разум.
2. Разум создан, чтобы управлять телом, а мозг — это лишь часть тела.
3. Не мозг управляет нами. Мы влияем на наш мозг своими мыслями и решениями.
4. Мы можем управлять нашими реакциями на любое событие.
5. Решения материализуются в мозге. Вы способны решать, на что обратить свое внимание. В результате выделяются белок и другие химические вещества, которые производят изменения в тканях вашего мозга. Мозг приобретает новые функции.
6. Исследования показывают, что наше ДНК на самом деле меняет форму и структуру вслед за нашими мыслями.
7. Стресс первого уровня нормален и даже идет нам на пользу. Но он становится вредоносным, переходя на второй и третий уровень, — вследствие отклика нашего мозга и тела на негативное мышление.
8. *Реакция* — ключевое слово. Зачастую не в нашей власти совладать с жизненными обстоятельствами. Но всегда в нашей власти совладать с нашими реакциями на эти обстоятельства.