



*Посвящается Робину – супругу,  
лучшему другу и родственной душе,  
и Тому – сыну и самому большому  
сюпризу в моей жизни!*

«Кажется, некоторые люди привлекают успех, власть и богатство без особых усилий, в то время как другие проделывают титанический труд, а третьи и вовсе не могут реализовать своих амбиций, желаний и идеалов. Почему это происходит? Причина носит не физический характер... Разум должен быть творческой силой. Именно он представляет единственное различие между людьми. *Разум* преодолевает окружающую среду и прочие препятствия...»

*Мастер-ключ к исполнению желаний*  
Чарльз Хаанел

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие: Возвращение к Источнику .....	7
Введение .....	17

### **ЧАСТЬ I. Наука и духовность**

<b>Глава 1.</b> Закон притяжения .....	35
<b>Глава 2.</b> Визуализируйте это .....	75

### **ЧАСТЬ II. Пластичный мозг**

<b>Глава 3.</b> Ваш невероятный мозг: происхождение Источника .....	91
<b>Глава 4.</b> Ваш коварный ум: как перестроить нервные пути .....	120

### **ЧАСТЬ III. Гибкий мозг**

<b>Глава 5.</b> Гибкость мозга: как ловко переключаться между разными типами мышления .....	143
<b>Глава 6.</b> Эмоции: управляйте своими чувствами .....	157
<b>Глава 7.</b> Телесность: познайте себя .....	173

<b>Глава 8.</b>	Интуиция: доверяйте своему кишечнику. . . . .	187
<b>Глава 9.</b>	Мотивация: оставайтесь спокойны, чтобы достичь своих целей . . . . .	196
<b>Глава 10.</b>	Логика: принимаем правильные решения. . . . .	210
<b>Глава 11.</b>	Креативность: создайте свое идеальное будущее . . . . .	220

#### **ЧАСТЬ IV. Зажгите Источник**

<b>Глава 12.</b>	Шаг 1: Повышение осведомленности — выключите автопилот . . . . .	232
<b>Глава 13.</b>	Шаг 2: Доска действий . . . . .	246
<b>Глава 14.</b>	Шаг 3: Нейропластичность в действии — учимся концентрировать внимание . . . . .	259
<b>Глава 15.</b>	Шаг 4: Осознанная практика — Источник оживает . . . . .	280
	Заключение: Поддержание Источника . . . . .	292
	Библиография . . . . .	294
	Благодарности . . . . .	296
	Слово автора . . . . .	298

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ

И все же тяжесть лет прожитых ищет  
и найдет меня бесстрашным...  
Я — хозяин своей судьбы, я — капитан своей  
души.

*Непокоренный,  
Уильям Эрнст Хенли*

**В**озможности, способные изменить жизнь, проходят мимо нас ежедневно: случайная встреча с потенциальным партнером, комментарий, который даст старт карьере, и т.д. В нашей безумной жизни мимолетные моменты вроде этих легко упускаются из виду или игнорируются. Однако при определенной помощи, можно приучить разум замечать их и заставлять работать себе на благо — превращать доли секунд в значительные перемены. Все потому, что самое желаемое в жизни — здоровье, счастье, богатство, любовь — определяется способностью мыслить, чувствовать и действовать, другими словами, нашим мозгом.

Долгое время концепция мышления Нового времени обещала, что можно контролировать судьбу силой мысли.

Несмотря на скептицизм, такие системы, как *Тайна* и ее предшественники, использовались миллионами людей на протяжении поколений. Почему? Потому что, если отбросить мистику, некоторые концепции, лежащие в их основе, имеют под собой мощный фундамент. Еще важнее то, что в настоящее время они подкрепляются последними достижениями в области нейробиологии и поведенческой психологии.

Я врач, специализирующийся в психиатрии, невролог, а также коуч и спикер по умственной деятельности. Мои исследования и годы практики привели меня к одному убеждению: в наших силах изменить способ работы нашего разума. Наука и доказательная психология показывают, что у каждого есть сила, способная дать ту жизнь, которую мы желаем.

Поделюсь личным опытом: я была на пути к пониманию того, что ключ к достижению жизни, о которой я мечтала, кроется в моем разуме. Это и есть то, что я называю Источником. В книге я поделюсь знаниями и техниками, которые работают у меня и моих клиентов, а также результатами передовых психологических исследований и данными нейробиологии — все это представляет собой строгий, выверенный мной инструментарий для разблокировки вашего мозга. Если вы готовы меняться и делать простые шаги, тогда сможете использовать себе на благо меняющие жизнь возможности и полностью реализовать собственный потенциал.

Будучи старшим ребенком в семье индийских иммигрантов первого поколения, я росла на северо-западе Лондона

в 1970-х и 1980-х годах среди любопытной смеси культурных верований, кухонь и языков. Я быстро научилась приспособливаться к различным течениям, циркулирующим вокруг, но в глубине души чувствовала противоречие. Дома йога и медитация были частью повседневной жизни, мы придерживались строгой вегетарианской, аюрведической диеты (где куркума является лекарством от всех болезней), а любая трапеза начиналась с предложения пищи Богу. Родители пытались объяснить преимущества этих практик, но звучало все надуманно, а мне хотелось быть, как мои друзья. Я мечтала о простой жизни, в которой происходящее дома гармонировало бы с окружающим миром.

В школе мы с младшим братом никогда не упоминали идею реинкарнации, но дома должны были поклоняться предкам с молитвами, которые пелись над благовониями и подносами с едой. Наша вера предполагала уверенность, что предки находятся в другом измерении и способны оказать влияние на нашу жизнь. К моему большому удивлению, в семье считалось, что я — реинкарнация моей покойной бабушки. Якобы ее сожаление по поводу отсутствия у нее образования (она выросла в одной из индийских деревень) привело к тому, что я выбрала профессию врача — самую почитаемую и благочестивую в нашей культуре, ведь она связана с жизнью и смертью. С чувством выполненного долга я окончила школу и поступила в университет, придерживаясь предначертанного мне пути без лишних вопросов.

Полагаю, в течение первых лет в университете я была увлечена психиатрией и неврологией прежде всего потому, что стремилась понять, кто я на самом деле и каким



было бы мое истинное предназначение, если бы я была свободна решать. В двадцать с лишним лет я отказалась от собственного культурного наследия в попытке избавиться от колоссальных ожиданий, возлагаемых на меня с детства. Я переехала из родительского дома и съехала с университетскими друзьями, заинтересовалась модой и начала самовыражаться через одежду, отправилась путешествовать по Европе, в Южную Африку и решила на отношения с парнем. Будущего мужа я встретила, когда мы оба занимались психиатрией. Мы переехали в Австралию, после жили на Бермудских островах – именно там расширилось мое мировоззрение и понимание людей и культур. Настоящий кризис наступил в возрасте 30 с небольшим лет, когда я одновременно пережила серьезную личную и профессиональную неудачу.

Я чувствовала себя все более несчастной, работая психиатром, измученной долгими часами практики и нагрузкой, а также неспособной реально помочь пациентам. Я стала свидетелем стольких человеческих страданий и увидела, насколько тяжелой и жестокой была жизнь психически уязвимых. Я заботилась о клиентах, но меня одолевало мучительное чувство, что они заслуживают большего, чем просто назначение лекарств и госпитализация. Мне казалось, что более здоровый режим и чувство благополучия могут быть кумулятивными с точки зрения их выздоровления. Было что-то негативное в сосредоточении только на болезни. Конечной целью лечения было, в лучшем случае, возвращение к нормальной жизни. Я знала, что существует возможность, при которой хороший результат может быть еще лучше, и чувствовала, что внесу большой вклад в этот мир, если смогу подойти к здоровью человека комплексно,

---

а не купируя симптомы. В конце концов, я приняла решение оставить практику и попытаться реализовать себя иным образом. В то же время мой брак распался, а с ним катастрофически упала моя уверенность в себе и чувство идентичности. Казалось, что я тону и не за что ухватиться. Необходимо было вернуть эмоциональную устойчивость и целостность ради себя и окружающих.

Я боролась с чувством себя и тем, что собираюсь сделать с собственным будущим, параллельно пытаюсь понять, что разрушило брак. Я должна была узнать, кем являлась за пределами партнерства, которое формировало меня как личность на протяжении долгих лет взрослой жизни. Меня тянуло на дно, не смогу даже описать это состояние словами, скажу лишь, что то были вопли отчаяния и потерянности. Однако, достигнув его, я приобрела неизвестную доселе ясность — с этого момента появилась решимость, которой раньше не имела. Я была готова начать путешествие самостоятельно и реализовать свой потенциал.

Несколькими годами ранее, когда все еще было хорошо, я столкнулась с концепциями позитивного мышления и визуализации. Я была практикующим врачом приблизительно 30 лет, совершала кругосветное путешествие и была счастлива в браке. Я ощущала себя довольно беззаботной, читала много книг по личностному развитию, потому что интересовалась буддизмом и психологией Юнга. Мои коллеги-медики в большинстве своем пренебрежительно относились к трудам по самопомощи и считали это скорее «альтернативной медициной». Однако я полагала, что в мире есть место самым разным концепциям.

Я прочитала книгу, известную как «Библия позитивного мышления», которая носила более эзотерический характер: «*Мастер-ключ к исполнению желаний*», написанную Чарльзом Ф. Хаанелем и опубликованную в 1916 году. Она сочетала в себе ряд заключений, среди которых были «закон притяжения», сила визуализации и медитации. Я не делала никаких пошаговых упражнений, описанных в книге, но она нашла отклик в моей душе, поэтому захотелось вернуться к ней позже, «если когда-нибудь понадобится», благополучно забыв на годы. Это было до того, как жизнь, которую я старательно создавала все эти годы, пошла прахом — конец брака, смена карьеры, жизнь в одиночестве и начало нового бизнеса. Я снова ощутила тягу к этому произведению.

И тогда поразила сила упражнений. Каждая неделя приводила к новому и более глубокому пониманию образов мышления, которые позволили моей жизни выйти из-под контроля. Ответом стало понимание, что, овладев своими эмоциями, я заставлю их работать на меня, а не против. Появился выбор! Визуализация стала мощным откровением по сравнению с простым анализом ситуации. Я перешла от ощущения, что тону, к созданию образа маленького спасательного плота, за который могу цепляться столько, сколько нужно. Передо мной раскинулся остров, и было видение, словно я стою на золотом песке, чувствую мягкое прикосновение воды, солнце греет, а я нахожусь в безопасности и полна сил. Появилась привычка делать ежегодные доски действий. Как вы узнаете позже, это коллажи, созданные для формулировки целей и желаний, поддержания и мотивации вас на пути к их достижению. Мои начинались с небольших побед, но в итоге стали чем-то

более мощным, чем я могла бы пожелать. Я все еще люблю смотреть на них — удивительно, как много из того, о чем я мечтала, сбылось вплоть до мелочей.

Я понимала, что имею власть над собственной жизнью и влияние, которое могу оказать на других людей и даже на мир, делая то, что мне нравится, и обучая других одновременно. Я всегда верила в важность достатка и щедрости — это были сильные внутренние ценности, заложенные во мне. Ирония заключалась в том, что распространение этих знаний среди друзей, семьи и пациентов стало более важным, чем стремление к тому, что мне нужно для жизни. Я видела, как эволюционирую и меняюсь и, самое главное, было интересно анализировать приобретаемые знания с точки зрения психиатрии и неврологии. Чтобы поддерживать новый образ жизни и мышления, приходилось заставлять работать мозг иначе.

Пока я боролась и прокладывала новый путь, переключив внимание на науку об оптимизации ресурсов мозга, я пришла к абсолютному пониманию того, как можно использовать способности мозга для достижения желаемого. Я создавала и совершенствовала собственные концепции и учения, поскольку все больше осознавала, что готова посвятить жизнь раскрытию секретов головного мозга.

Нейробиология широко развивалась в годы моей взрослой жизни в основном благодаря появлению технологии сканирования (МРТ). Эти разработки доказывали то, что я интуитивно чувствовала, но не решалась поверить, а также древнюю мудрость моего прошлого, которая ранее не совпадала с современной западной жизнью. Сканирование

изменило наше представление о влиянии мозга на психическое здоровье и физическое состояние, а также показало, какова сила нейропластичности и ее значение для всех.

Основываясь на примере собственного роста и эмоциональных метаморфоз, я смогла связать, кто я, с тем, что делаю, и верила в свою способность помогать в этом другим. Меня поразило, что теперь я знаю причину, по которой оказалась на этой планете. Чтобы реализовать потенциал в реальном мире, нужно поработать над тем, что у меня хорошо получалось, и найти позитивные моменты в жизни, а не сосредотачиваться на негативных. Тогда это оказало бы влияние на все, к чему я прикасалась.

Мое понимание нейробиологии и стремление исследовать эзотерическую философию начали восприниматься не как шизофренические полюсы мысли, а как два основных элемента, обращенных друг к другу для создания единого целого. Опыт друзей, семьи, пациентов и клиентов — все это вошло в мои идеи и каждый раз демонстрировало истинность моих учений.

Я наконец занималась тем, чем хотела, и это оказало положительное влияние на все сферы жизни. Вокруг были люди, которые поддерживали меня в том, чего я пыталась достичь. Каждый год я создавала доску желаний, вела дневник, чтобы отслеживать мысли и эмоциональные реакции на все происходящее, постепенно приучая себя доверять и благодарить, а не обвинять или избегать ответственности. Я обрела полную независимость и могла полагаться на себя, используя внутренние ресурсы даже в тех ситуациях, которые раньше казались неразрешимыми. Я объединила

---

то, что почерпнула из восточной философии и когнитивной науки, в новый жизненный манифест. Со временем данные идеи привели к огромным изменениям в масштабах моей работы, а также к тому, что я достигла личного удовлетворения, а чувство внутренней безопасности поднялось на такой уровень, который раньше казался недосягаемым.

Это то состояние, которое я предлагаю достичь вам современным, научно обоснованным и практическим способом. Мои знания и опыт в совокупности с научными достижениями; мой способ переучить мозг, который позволит направлять действия и эмоции для реализации самых амбициозных целей.

---

Понимание и контроль  
над собственным мозгом —  
это ключ и сила Источника.

---

Мне потребовалось девять лет в университете, семь лет практики в психиатрии и десять лет работы личным тренером, чтобы достичь этой цели. Я поделюсь с вами секретом управления мозгом, который поможет изменить жизнь.

**Доктор Тара Суорт, Лондон**