

УДК 159.96
ББК 88.6
Г89

Pam Grout
THANK & GROW RICH

Copyright © 2016 Pam Grout Originally published in 2016 by Hay House Inc. US

Гроут, Пэм.

Г89 Сила благодарности : 30 дней, которые преобразят вашу жизнь / Пэм Гроут ; [перевод с английского В. Лебедеико]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-107196-7

Для начала решите, какой жизни вы хотите. Полной недовольства и самооправданий? Или все-таки жизни, в которой мечты становятся реальностью и удачных дней гораздо больше, чем неудачных?

Эксперт по работе с подсознанием и автор четырех мировых бестселлеров Пэм Гроут считает: только тот, кто интуитивно или осознанно освоил принцип благодарности, может жить в радости и достатке. Автор этой книги предлагает читателям поучаствовать в 30-дневном марафоне. Он позволит «перезапустить» свою жизнь, обнулить все прежние настройки и создать новые, гораздо более продуктивные. Для этого Пэм Гроут приводит в книге 27 практик благодарности — упражнений, которые помогут видеть возможности, а не проблемы, удачи, а не провалы, любовь, а не равнодушие.

Книга также выходит под названием «Благодари и богатей. 30-дневный эксперимент по преобразению жизни».

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-107196-7

© Перевод на русский язык, Валентина Лебедеико, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 11

Часть I ИГРА НАЧАЛАСЬ

1. Частота 21
2. Статичность 27
3. Измените свою частоту — измените мир 36

Часть II ВАШЕ ПОРТФОЛИО

4. Становимся Уорреном Баффетом в области счастья 45
5. Отсутствие проблем с финансами — побочный эффект
настоящего богатства 58

Часть III ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

6. Идите и собирайте дары: слово (хотя, скорее, глава)
от Нашего Спонсора 71
7. Единственная игра, которая вам нужна по-настоящему ... 83
• Игра № 1: «АА 2.0» 86

8. «Лига правды и веселья» — коробка с игрушками	91
9. «Вы — пират, я — пришелец из космоса. Поехали!» Еще 26 игр	94

Увеличение алхимического капитала

• Игра № 2: Составьте список всех жутко красивых вещей, которые у вас уже есть	96
• Игра № 3: Удивляйтесь всему и вся	102
• Игра № 4: Неуклюжий психопат	108
• Игра № 5: Станьте заигранной пластинкой	111
• Игра № 6: Притворитесь, что вы в отпуске	118
• Игра № 7: Станьте магнитом удачи	123

Создаем духовный капитал

• Игра № 8: Отойдите от приборов, мадам	129
• Игра № 9: Оторвитесь с Билли Фингерсом	133
• Игра № 10: Решите, как проведете день	137
• Игра № 11: Смотрим на деревья, или Игра Луи Армстронга	141
• Игра № 12: Реорганизуем круговую диаграмму	151
• Игра № 13: Руководство по работе с полем. Распознаем мысли и эмоции	157

Увеличение творческого капитала

• Игра № 14: Напишите новую счастливую историю	166
--	-----

-
- Игра № 15: Играем от обратного 174
 - Игра № 16: Победный танец 180
 - Игра № 17: Поднимем фриковский* флаг 186
 - Игра № 18: Играем роль Чудо-Женщины 191

Увеличиваем приключенческий капитал

- Игра № 19: Где Уолли?*** 197
- Игра № 20: Маро 201
- Игра № 21: Настройтесь на себя — шестилетнего... 206
- Игра № 22: Благодарите то, что имеете 210

Увеличиваем социальный капитал

- Игра № 23: Спасите жизнь сегодня 216
- Игра № 24: Направляйте лазер любви на все, что видите 221
- Игра № 25: Смейтесь заразительно 224
- Игра № 26: Откажитесь от грубости 228
- Игра № 27: Игра Джимми Фэллона*** 232


* Ф р и к — человек, отличающийся экстравагантным внешним видом и вызывающим поведением, обладающий неординарным мировоззрением в результате отказа от социальных стереотипов.

** Серия детских книг, созданная британским художником Мартином Хендфордом. В них нужно найти определенного человека — Уолли — на картинке, где изображено много людей.

*** Американский актер, комик, певец, музыкант и телеведущий.

СОДЕРЖАНИЕ

Послесловие	240
Примечания	245
Благодарности	251
Об авторе	253



*Выражать благодарность
сдержанно —
признак посредственности.*

РОБЕРТО БЕНИНЬИ, АКТЕР,
СЦЕНАРИСТ И РЕЖИССЕР



ВВЕДЕНИЕ

Жизнь — это билет на величайшее шоу в мире.

МАРТИН Х. ФИШЕР, ВРАЧ И ПИСАТЕЛЬ

2013-й был богат на события. Мир для меня перевернулся — в хорошем смысле этого слова. 20 с лишним лет я, можно сказать, провела в пижаме, работая у себя дома. За эти годы я написала 15 книг и бесчисленное количество журнальных статей. А потом вышла моя книга «Е²». То ли удача мне улыбнулась, то ли звезды сошлись, но эта маленькая черная книжечка со смешным названием взлетела в стратосферу, заняв первое место в списке бестселлеров New York Times. Ее уже перевели на 30 языков.

Мне до сих пор каждый день приходят письма, которые начинаются примерно одинаково: «Вы не поверите»*.

Это как просыпаться каждое утро и осознавать, что у тебя есть собственный «канал самопомощи». «Угадайте, что случилось? — пишут мне читатели. — Я только что выиграл 500 долларов» или «Я только что получил работу своей мечты на конной ферме». И я могу отпраздновать это событие, разделить его с ними прямо здесь, в городе Лоуренс, штат Канзас. Я добавляю к их энергии собственное восхищение и радость.

* Идеи автора перекликаются с учением отцов Православной церкви Фаддея Витовницкого и святого Паисия Святогорца в вопросе управления мыслями и поведением для достижения душевного мира.

Мне очень льстит мысль, что я смогла помочь пусть даже одному человеку познать более глубокую истину. Я бесконечно благодарна, что эксперименты в духе «сделай сам», описанные в «Е²», открыли окно в мир бесконечной пользы, которую мы можем получить от Вселенной.

На самом деле если какой-то серьезный исследователь ищет доказательства того, что мир безграничен, изобилен и странно любезен, как я утверждаю в одном из девяти духовных принципов, описанных в «Е²», то у меня есть целая папка листов лабораторных отчетов. Готова поделиться.

Но иногда мне приходят гневные письма от читателей. Они хотят знать, откуда у меня такая смелость утверждать, что мир — прекрасное место. Их интересует, почему все хорошее происходит с кем угодно, но не с ними, пишут, что не видели доказательств существования того, что я называю полем бесконечной потенциальности, или «ПП», и что им, бедолагам, остается только выйти на улицу и поискать себе червяков на ужин...

Эта книга — для них. И для испуганного маленького существа в каждом из нас, которое все еще не может поверить, что Вселенная действительно любит нас и «находится в сговоре» с нашими самыми высокими устремлениями.

Когда есть возможность, я переписываюсь с читателями, часто рассказываю в блоге о собственных «походах за червяками» и призываю людей продолжать искать волшебство.

Я начала замечать закономерность в странных письмах из категории «Почему я?» — они очень похожи на сумасшедшие голоса, звучащие в моей голове, с которыми я время от времени вынуждена бороться.

«Эй, ты! — любят кричать они. — Ты совсем одна. Мир не заботится о тебе! Все вокруг — ерунда!»

Эти голоса со многими ведут беседы в таком тоне. Выпуски вечерних новостей, которые мы потом обсуждаем, собравшись вокруг кулера, — с ними заодно. Для решения проблем, обо-

значенных в новостях, создают целые комиссии, запускают веб-сайты... Другими словами, навязчивые мысли доминируют над нами.

Они водят нас за нос!

И никогда не расскажут правду. Еще я обратила внимание на методы, которыми пользуются мои читатели: они повторяют аффирмации¹, создают доски визуализации*, рисуют колеса внимания...**

Я ничего не имею против этих практик, сама их применяла. Но, работая в таком ключе, продолжая борьбу и думая, будто без наших действий ничего не изменится, мы сами создаем препятствия на пути к благу, которое хочет ворваться в нашу жизнь.

Последнее, что я заметила в электронных письмах из серии «жизнь — отстой», — степень серьезности. «Ах-ох! Нам нужны авторитеты! Здесь необходим трезвый подход!», «Мы делали все именно так, как вы говорили!» — пишут читатели, судя по всему, с жутким гневом.

И каждый раз, когда я читаю или слышу что-то подобное, у меня возникает желание рассказать глупую шутку или скорчить рожицу. Сделать что-нибудь, чтобы заставить их приободриться!

Вся идея в том, чтобы повеселиться! Чтобы поиграть в квантовой песочнице!

Кричать на серьезных людей не эффективно. По крайней мере, на упрямые голоса, звучащие в моей голове, это не действует.

Зато действует другое: я даю себе перерыв. Пересчитываю все хорошее, что у меня есть. И перехожу на частоту радости и благодарности.

* Японская техника из фэншуй, предполагающая размещение образов желаний на доске.

** Техника, описанная «нематериальными сущностями» с общим именем Абрахам-Хикс через медиума Эстер Хикс. Направлена на «улучшение вибрационных отношений между желанием и убеждениями».

Вы — радиомачта

*Я не могу просто сидеть здесь, вибрируя на частоте
собственной радости, — я должен написать об этом,
я должен поделиться этим.*

Дэвид Мэйсон, поэт

Вы помните мощную сцену из фильма «Несколько хороших парней», когда Том Круз беседует с Джеком Николсоном, выступавшим в качестве свидетеля, и провоцирует его, чтобы узнать, кто заказал красный код?*

Николсон, краснея все больше и приходя в неистовство, наконец выкрикивает: «Вы не сможете справиться с истиной!»

Если кратко, то это — правильный ответ на электронные письма, авторы которых хотят узнать, почему все хорошее происходит не с ними.

Пока мы не настроимся на частоту благодарности, наша связь с чем-то бóльшим останется заблокированной. Но наша «сеть» не может справиться с вечной, бесконечной любовью Вселенской Трансляции, которая постоянно передает возможности, радость, свободу. Мы засорили канал связи, предоставляя слово внутренним тревогам, нашим страхам и отнимающим время мыльным операм. Как сводные сестры Золушки, мы втиснули бесконечное благо жизни в крошечные ботинки старых суждений и устаревших программ.

Итак, в этой книге мы собираемся улучшить пропускную способность нашего сознания. Используя простую и понятную практику, которая требует не более пяти минут в день, вы перепрограммируете свою нервную систему, перепишите старые привычки и буквально измените химию своего мозга.

И вот тут приходит благодарность.

* К р а с н ы й к о д (*амер. сленг*) — наказание провинившегося солдата сослуживцами.

Ода «К радости»

День, в который ваш ум не загроможден ненужными вещами, может стать лучшим в вашей жизни.

СООБЩЕНИЕ НА ГОЛОСОВОЙ ПОЧТЕ ОТ ЗИНГА, ИЗВЕСТНОГО
КАК ЭТАН ХЬЮДЖЕС ИЗ POSSIBILITY ALLIANCE*

Благодарность?

В самом деле?

Разве это не похоже на... ерунду?

Ведь совсем недавно я написала пару книг об энергопрактике² и о безграничных возможностях. И сейчас собираюсь пустить в продажу что-то по теме благодарности? Все это звучит слишком просто, так неоднозначно, так похоже на мультфильм про 101 далматинца...

Держись, Спарки**.

Благодарность, о которой я рассказываю в этой книге, — тема вполне понятная и совсем не слащавая. Давайте назовем эту концепцию «свирепой благодарностью». Благодарностью в вашем лице. Никакой бредятины про леденцы и солнышко.

Вот в чем дело: если мы каждый день не проводим инвентаризацию всего, что происходит в нашей жизни, то нас попытаются поработить сумасшедшие голоса из головы.

* *The Possibility Alliance* — усадьба, которой управляют Этан и Сара Хьюджес. На ее территории проходят бесплатные семинары по садоводству, пермакультуре и т. п.

** С п а р к и — кличка далматинца, изображение которого используется Национальной ассоциацией пожарной охраны для пропаганды пожарно-профилактических мероприятий.

Если мы пересчитываем благодарности с отрицательным настроением, голоса начинают болтать, будто жизнь у нас плохая, а сами мы ничего не стоим. Они никогда не останавливаются и не замолкают — как бегущая строка под новостной трансляцией.

Пока мы продолжаем настраиваться на эти голоса, мы не замечаем невероятного дара, который у нас уже есть: мы здесь, на планете Земля, у нас уже есть этот день, мы уже можем насладиться этим космическим приключением. Но если продолжить все глубже и глубже вбивать себе в голову наглуемую ложь голосов, мы омрачим нашу глубокую преобразующую связь с полем бесконечного потенциала.

Останавливаясь каждый день, отмечая нашу связь с этим неоспоримым, неизменным Присутствием, мы начинаем замечать более глубокую истину, более счастливую реальность. Мы начинаем замечать за статичностью «трансляцию вечности», по которой передается тихая, радостная мелодия.

Ничего плохого не хочу сказать о Наполеоне Хилле³, авторе классического произведения по саморазвитию «Думай и богатей», но настоящая сила заключается в том, чтобы не думать. Если вы хотите побороть вредную привычку собственного мозга и запретить ему прокручивать прошлое, создавая на его основе настоящее, — просто забудьте об этом. И начните благодарить. Я имею в виду, что нужно благодарить всех и всё. Кипы счетов, неожиданное сообщение от врача, глупую выходку бойфренда, который вчера вечером выпил целую бутылку текилы, и его стошнило прямо на ваш новый восточный ковер*.

Когда мы практикуем этот вид свирепой благодарности, я бы даже сказала, вид спорта, мы начинаем понимать ненужность многих устремлений, бесконечной борьбы за место под солнцем. По правде говоря, это контрпродуктивно и фактически бло-

* Существует альтернативный подход, согласно которому благодарить следует не само благо, а его источник.

кирует энергетическое поле, которое всегда было нам доступно и может поддерживать и направлять нас.

«Наглая благодарность» предоставляет возможность найти портал, точку входа прямо в сердце того самого поля бесконечных возможностей, о которых написано в двух других моих книгах, вышедших в издательстве *Heu House**. Она настроит вас на энергетическую частоту, вибрацию, которая превратит вашу жизнь в чудо.

Когда вы окажетесь на этой частоте, вам не придется прилагать усилий. Вселенная будет подсказывать вам правильную дорогу. Все, что вам нужно сделать, это кивнуть, повязать шарф, надеть новые солнцезащитные очки и наслаждаться поездкой.

Благодарность, признание всего хорошего, что с вами происходит, — врата в самую необычную жизнь. Это суперсила, которая перемещает вас на частоту, где живут красота, радость и творчество.

И вот большой «секрет». Вам не нужно работать, чтобы установить связь с этим энергетическим полем. Не нужно стараться быть хорошим, чтобы заслужить его внимание. И вам не придется следовать определенной формуле, чтобы найти его. Вам действительно ничего не нужно делать.

Только... перестаньте слушать навязчивые голоса. Выйдите из создания статичности.

Эта сладкая, любящая, всезнающая энергетическая сила и сейчас здесь — ждет, чтобы ей открыли двери. Как бык на родео, она готова ринуться в вашу жизнь в ту же секунду, как только препятствия будут устранены. Эта сила бьет копытом, топчет грязь и жаждет, чтобы вы осознали, что почти все, чему вы научились с момента, как попали в этот мир, — совершенно неверно.

* *Heu House* — американское издательство, специализируется на книгах по эзотерике и нетрадиционной медицине.

Универсальная энергетическая сила никогда не исчезает и не играет в прятки. Она никогда не колеблется и не посылает ничего, кроме любви и изобилия.

Эта книга — еще один шанс доказать, что существует лучший, более естественный образ жизни. Пожалуйста, помните, что вам не нужны что-то или кто-то еще, даже эта книга, чтобы совершить подобное открытие, — так вы сможете лучше использовать частоту, на которой постоянно встречаются чудеса.

В моих предыдущих книгах, вышедших в *Neu House*, описывались эксперименты, которые можно проводить в режиме реального времени. В этой книге я также привожу 30-дневную «пробную версию» свирепой, воинственной благодарности. Духовность, как я всегда говорила, — больше чем теория.

30-дневный эксперимент безумно прост: если вы посвятите себя поиску благодарности, вы найдете ее в огромном количестве. Если вы превратите каждый день в 24-часовую разведывательную миссию, вы призовете Истину. А с ней придет и счастье.

Книга также содержит 27 игр — они лучше, чем упражнения. Эти игры простые и безумно веселые. С их помощью вы создадите «инвестиционный портфель». Подробнее о пяти составляющих капитала я расскажу в следующих главах.

Просто знайте, что, когда закончится месяц «вечеринки благодарности», описанной в этой книге, вы окажетесь в параллельной Вселенной. Посмотрите по сторонам и подумаете: «Ну и дела! Куда делась моя депрессия? Мои страхи? Мои неудачи?»

Вы увидите доказательства того, что любовь сильнее страха, смех — сильнее слез, а изобилие превосходит потери, как и обещает программа «курса чудес».

И все это начинается с признания красоты, которая вас окружает, течет через вас и наполняет светом. Все начинается с благодарности.