

Д-р Тара Суорт

---

ИЗТОЧНИКЪТ

ОТВОРИ УМА СИ, ПРОМЕНИ ЖИВОТА СИ

София, 2019

**Dr Tara Swart**

**THE SOURCE**

Open Your Mind, Change Your Life

Copyright © Dr Tara Swart 2019

First published in 2019 by Vermilion. Vermilion is a part of the Penguin Random House group of companies.

Illustrations © Ollie Mann

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното писмено съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

© Евелина Андонова, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0431-5

Д-Р ТАРА СУОРТ

# ИЗТОЧНИКЪТ

ОТВОРИ УМА СИ, ПРОМЕНИ ЖИВОТА СИ

Превод от английски  
*Евелина Андонова*



*На Робин – мой съпруг, най-добър приятел  
и пламък близък.*

*И на Том – мой син и неочаквана изненада!*

# Съдържание

Предговор	Връщане към Източника .....	9
Въведение	.....	17

## Част I

### Наука и духовност

Глава 1	Законът за привличането .....	31
Глава 2	Визуализирайте го .....	63

## Част II

### Еластичният мозък

Глава 3	Удивителният мозък: произходът на Източника .....	75
Глава 4	Гъвкавият ум: как да промените вашите нервни пътища..	97

## Част III

### Пъргавият мозък

Глава 5	Мозъчна подвижност: как да се научите ловко да превключвате от един начин на мислене към друг .....	115
Глава 6	Емоции: овладейте чувствата си .....	126
Глава 7	Физикалност: опознайте себе си.....	138
Глава 8	Интуиция: вярвайте на вътрешното си чувство.....	149
Глава 9	Мотивация: бъдете устойчиви, за да постигнете целите си.....	155
Глава 10	Логика: вземайте правилни решения.....	165
Глава 11	Творческо въображение: проектирайте вашето идеално бъдеще .....	173

## Част IV

### Събудете Източника

Глава 12	Стъпка 1. Повишаване на осъзнатостта – изключете автопилота.....	181
Глава 13	Стъпка 2. Табло на действието.....	192
Глава 14	Стъпка 3. Фокусирано внимание – невропластичността в действие.....	202
Глава 15	Стъпка 4. Съзнателна практика – Източникът оживява.....	218
Заклучение	Поддържане на Източника.....	229
Бележки	.....	231
Библиография	.....	237
Благодарности	.....	238
Бележка от авторката	.....	239

Изглежда, че някои хора привличат успеха, властта, богатството и постиженията със съвсем малко съзнателни усилия. Други се справят малко по-трудно, а има и такива, които напълно се провалят в постигането на амбициите, желанията и стремежите си. Защо се получава така? Причината едва ли е физическа... следователно умът е онази творческа сила, която отличава един човек от друг. Именно той побеждава средата и всяко друго препятствие...

Чарлз Хаанъл, Универсалната система





Прегovor

## Връщане към Източника

*Но на годините опасността не е и няма да ме хвърли в страх... на моята съдба съм господар, защото аз владее своята душа.*

*Invictus, Уилям Ърнест Хенли<sup>A</sup>*

**Ж**ивотът ежедневно ни поднася страхотни възможности. Случайна среща с потенциален партньор, реплика, която може да ни тласне към нова кариера – неща, които в съвременния трескав начин на живот лесно може да пропуснем незабелязано. Но с правилната помощ ние може да обучим ума си да забелязва и сграбчва тези ефимерни впечатления и да превръща мимолетния миг в трайна промяна. Това е възможно, защото нещата, които най-силно искаме в живота – здраве, щастие, богатство и любов, – се управляват от способността ни да мислим, чувстваме и действваме, с други думи, от нашия мозък.

Идеите на движението Нова епоха отдавна ни уверяват, че можем да станем господари на съдбата си, като променим начина си на мислене. Напук на скептицизма, милиони хора по света от десетилетия насам използват системи като *Тайната*. Защо? Защото, ако се абстрахираме от мистиката, някои от идеите, върху

---

<sup>A</sup> Уилям Ърнест Хенли (1849–1903) – английски поет, издател и критик, който на 12-годишна възраст заболява от костна туберкулоза, но въпреки това през 1867 г. успешно завършва Оксфорд. Заради болестта единият му крак е ампутиран, но въпреки недъга си той води активен живот с изкуствен крак до 53-годишна възраст. Стихотворението *Invictus* е написано в болничното легло през 1875 г. Заглавието е на латински и означава „Непобедим“. (Всички бележки под линия са на преводача.)

които се основават тези системи, са с фундаментално значение. И по-важното е, че те днес се подкрепят от най-новите открития в областта на невронауката и поведенческата психология.

Аз съм лекар, специалист по психиатрия, невроучен, житейски наставник и лектор по въпросите на интелектуалното представяне. Всички мои проучвания и практическият ми опит ме убедиха в едно – че ние, хората, имаме способността активно да променяме начина, по който работи умът ни. Според науката и основаваната на доказателства психология всички ние притежаваме силата да превръщаме в реалност мечтания живот.

Ето и моята лична история, или как разбрах, че ключът към създаването на мечтания от мен живот се крие в моя мозък, или както аз го наричам – Източника. В тази книга споделям с вас идеите и техниките, които действат при мен и моите клиенти, както и най-съвременни проучвания в областта на психологията и невронауката. Всичко това съм синтезирала в прецизен и доказано ефективен сборник с инструменти за отключване на човешкия ум. Ако сте отворени към промяната и сте склонни да последвате тези прости стъпки, ще успеете да реализирате много повече от тези съдбоносни възможности и да разгърнете вашия пълен потенциал.

Като най-голямото дете на първо поколение индийски имигранти, аз израснах в Северен Лондон през 70-те и 80-те години на XX век сред любопитна смесица от културни убеждения, храни и езици. Бързо се научих да се адаптирам към водовъртежа от идеи, който кипеше около мен, но дълбоко в себе си се чувствах раздвоена. Вкъщи йогата и медитацията бяха част от ежедневието на семейството ми. Всички спазвахме стриктна вегетарианска диета, лекувахме се с аюрведа (в която куркумата е панацея) и освещавахме храната, преди да отхапем и залък. Моите родители се опитваха да ми обяснят ползите от тези практики, но на мен всичко ми звучеше твърде отнесено. Аз исках просто да се впиша сред приятелите си. Мечтаех си за прост живот, в който онова, което се случва вкъщи, да бъде в хармония с външния свят.

В училище аз и по-малкият ми брат не смеехме и дума да обелим за прераждането, но въпреки трябваше да почитаме покойните си предци с молитви, песнопения, ароматен тамян и освещаване на храната и бяхме сигурни, че те обитават друго измерение, откъдето могат да влияят на живота ни. За мое най-голямо изумление, в средите на семейството ми неофициално се приемаше, че в мен се е преродила покойната ми баба. За нея говореха, че много съжалявала, заедно останала необразована (тя бе от едно малко село в Индия), и по тази причина от мен се очакваше да стана лекар – най-почитаната в моята култура професия, която има почти божествен статут, защото борави с живота и смъртта. Аз послушно и без да задавам въпроси, завърших училище и университет, вървейки по предназначения за мен път.

Мисля, че изпитах влечение към психиатрията и невронауката през първите няколко години в университета, когато бях мотивирана от желанието да опозная себе си. Искях да разбера коя съм всъщност и каква би била моята истинска мисия, ако можех свободно да избирам. В онези години отхвърлях културното си наследство в опит да сваля от плещите си бремето на големите очаквания, с които семейството ми ме беше натоварило още в детството. Изнесох се от къщи и заживях с приятели от университета. Започнах да се интересувам от мода и да изразявам себе си чрез облеклото, пътешествах из Европа и Южна Америка и започнах да излизам с мъже. С бъдещия си съпруг се запознах, докато и двамата работехме в психиатрията. След сватбата двамата се преместихме да живеем в Австралия и после на Бермудите, преживявания, които още повече разшириха моя социален и културен кръгозор. Но повратният за мен момент настъпи на около трийсет и пет годишна възраст, когато изпаднах в дълбока лична и професионална криза.

Работата ми на психиатър ме правеше все по-нещастна. Чувствах се изтощена от дългите и напрегнати работни часове и смазана от усещането, че по никакъв начин не облекчавам състоянието на пациентите си. Бях се нагледала на достатъчно човешко страдание и бях видяла колко тежък и жесток бе животът на психично увзвимите хора. Изпитвах дълбоко съчувствие

към моите пациенти, но нещо все ме глождеше да мисля, че те заслужават повече от това просто да получават лекарства и хоспитализация. Смятах, че един по-здравословен режим на живот би се отразил благоприятно на тяхното състояние и възстановяването им. За мен имаше нещо нередно в това да се фокусирам единствено върху болестта и в най-добрия случай да се стремя да върна пациента към нормалното му състояние. Знаех, че в света постоянно се работи върху подобряването на човешкото здраве, и чувствах, че и аз бих могла да дам своя принос, ако вместо просто да третирам остриите симптоми на болестта, се опитам да работя в посока оптимизиране на здравето на пациентите. В крайна сметка реших да нарежа психиатрията и да направя нещо по въпроса. По същото време бракът ми рухна, а това оказа пагубен ефект върху увереността и чувството ми за идентичност. Струваше ми се, че се давя, а наоколо няма нищо, за което да се хвана, нито надежда, че ще мога да изплувам. Трябваше заради себе си и заради другите да се стегна и да си върна психическата стабилност.

Борех се да разбера коя съм и какво ще правя за в бъдеще и се опитвах да проумея кое бе довело до краха на брака ми. Трябваше да намеря себе си извън идеята да бъда част от двойка, върху която бях изградила по-голямата част от съзнателния си живот. Преживях низини, които не мога да опиша с думи, а единствено с първобитния вой на отчаянието и загубата. Удряйки дъното обаче, получих една нова яснота – този момент породи в мен решителност, каквато не знаех, че притежавам, и усещането, че за да разгърна своя потенциал, трябва да продължавам да вървя по пътя си сама, без да разчитам на никого.

Няколко години по-рано, когато в живота ми всичко беше наред, по време на едно околосветско пътешествие бях попаднала на идеите за позитивното мислене и визуализацията. Тогава все още бях лекар, около трийсетгодишна, щастливо омъжена и съвсем безгрижна. Четях доста книги за лично усъвършенстване, защото се интересувах от будизма и психологията на Юнг. Моите колеги гледаха доста презрително на алтернативното мислене и книгите за самопомощ, но аз смятах, че всяка идеоло-

гия си има своето време и място. Бях попаднала на една книга, известна като „библията на позитивното мислене“. Тя беше доста езотерична и се казваше *Универсалната система*. Неин автор беше Чарлз Ф. Хаанъл, а първото издание беше от 1916 г. Книгата съчетаваше идеи като Закона за привличането със силата на визуализацията и медитацията. Тогава не направих никое от упражненията, включени там, но самата книга ми допадна и реших да се върна към нея някога, „ако почувствам нужда да го направя“. После напълно забравих за това. Сетих се отново за книгата години по-късно, когато бракът ми се бе разпаднал, кариерата ми бе в криза, живеех сама и се опитвах да започна нов бизнес.

Започнах да правя упражненията от книгата и останах изумена от техния ефект. Всяка седмица ми носеше нови и все по-дълбочени прозрения относно мисловните модели, които бяха тласнали живота ми надолу по наклонената плоскост и го бяха накарали да излезе от релси. Все по-ясно започнах да осъзнавам, че за да си върна живота, трябваше да овладее емоциите си, вместо да продължавам да им позволявам да ме смазват. И реших да го направя! Визуализациите например ми донесоха разтърсващи откровения, които изобщо не можех да постигна с традиционното за мен безкрайно анализиране на всяка ситуация. С тяхна помощ замених усещането, че се давя, с образа на малък спасителен сал, чрез който можех да се задържа над водата колкото дълго ми беше нужно. Представях си един остров пред мен и виждах как стоя на златния пясък, водата се оттичаше от мен, слънцето ме сгриваше и накрая идваше денят, в който отново бях уверена и силна. Освен това започнах да си правя годишни табла на действието. Както ще видите по-нататък в книгата, те са колажи, които символизират целите и стремежите ви и ви държат мотивирани да ги постигате. Моите табла започнаха с дребни победи, но завършиха с постижения, за каквито не бях и мечтала. Аз все още ги пазя и продължавам да се изумявам колко много от включеното в тях се сбъдна до най-малката подробност.

Чувствах, че имам голяма власт над живота си и че мога много да повлияя на хората и дори на света, като едновременно следвам собствените си страсти и просвещавам другите. Винаги съм

вярвала в изобилието и щедростта – за мен това бяха неоспорими ценности. Но в един момент осъзнах, че за мен е много по-важно да говоря открито за нещата, които ме вълнуваха – пред приятели, роднини или пациенти, – отколкото реално да се боря за материалната си сигурност. Видях как еволюирам и се променям фундаментално, а най-интересното беше, че можех да анализирам и потвърдя своите открития с факти от невронауката и психиатрията – на практика можех да накарам собствения си мозък да работи по различен начин, така че да подкрепя новия ми начин на живот.

Докато се борех да проправам своя нов път, фокусирайки се върху науката за оптимизация на мозъка, аз напълно проумях, че овладявайки силата на мозъка, човек може да постигне живота, за който мечтае. С течение на времето все повече усъвършенствах интерпретациите и учението си, защото бях твърдо решена да се посветя изцяло на разбулването на тайните на човешкия мозък.

Невронауката претърпя значително развитие по време на моя съзнателен живот и това до голяма степен се дължеше на въвеждането на технологиите за мозъчно сканиране. Те потвърдиха неща, които аз интуитивно усещах, но се колебаех да приема за истина. Сред тях беше и древната мъдрост на моите корени, която преди това не импонираше на западния ми начин на живот. Мозъчното сканиране трансформира представите ни за влиянието на мозъка и за това колко важно е той да е здрав и силен. То хвърли светлина и върху огромното значение на мозъчната пластичност и възможностите, които тя крие за всички нас.

Правейки задълбочени паралели със собственото си израстване и емоционална метаморфоза, аз успях да уловя неразривната връзка между това коя съм и какво правя и повярвах, че мога да помогна и на други да направят същото. Осъзнах, че вече знам причината да бъда тук, на тази планета. За да реализирам това на практика, трябваше само да правя това, в което ме биваше, и да открива позитивни неща в живота си, вместо да се фокусирам върху това, което не беше наред. Така щях да повлияя на всичко, до което се докосвах по пътя си.

Разбирането ми за невронауката и интересът ми към езотеричната философия вече не бяха два шизоидни полюса, а по-скоро два градивни елемента, от чието привличане се раждаше нещо ново. Преживяванията на моите приятели, семейство, пациенти и клиенти ми предоставяха поле за проверка на новите идеи и неизменно потвърждаваха истината, върху която градах учението си.

Най-накрая работех това, което исках да правя, и това ми се отрази благоприятно във всички сфери на живота. Бях заобиколена с хора, които подкрепяха мен и това, което се опитвах да постигна. Всяка година, без изключение, си правех табло на действието. Водех си дневник, в който записвах мислите и емоционалните си реакции спрямо всичко, което ми се случваше, и вместо да обвинявам другите или да се опитвам да бягам от отговорност, малко по малко започвах да се изпълвам с доверие и благодарност. Бях напълно независима и можех да черпя от вътрешните си ресурси дори в ситуации, които преди смятах за непоносими. Трупайки прозрения и смесвайки знанията си по източна философия и когнитивна наука, аз създавах манифеста на своя нов живот. С времето тези промени доведоха до огромен скок в мащаба и обхвата на работата ми и ми помогнаха да открия лично удовлетворение и сигурност по начин, за който не бях и мечтала.

Именно това ви предлагам тук в един съвременен, научно обоснован, светски вариант – моите учения и опит, подкрепени с наука. Това е моят начин да препрограмирате мозъка си така да управлява действията и емоциите ви, че да превърне в реалност вашите най-съкровени мечти. Ключът е в разбирането на мозъка и в поемането на контрола над него и в това се крие силата на Източника. Отне ми девет години университетско обучение, седем години практикуване на психиатрия и десет години работа като житейски наставник, за да стигна дотук. В тази книга ще ви разкрия как да овладеете силата на вашия мозък, за да трансформирате живота си.

*Д-р Тара Суорт, Лондон*