

УДК 13
ББК 86.42
Р79

Перевод Р. Билык, А. Фелиз
Редактор В. Гутчина

Рот Б.

Р79 Сила в спокойствии : Достижение гармонии с помощью трансцендентальной медитации / Боб Рот. — Пер. с англ. — М.: Интеллектуальная Литература, 2021. — 156 с.

ISBN 978-5-907394-64-3

Опра Уинфри и Рэй Далио. Эллен ДеДженерес и Гвинет Пэлтроу. Том Хэнкс и Жизель Бюндхен.

Что у них общего? Ответ — учитель трансцендентальной медитации по имени Боб Рот, который за последние 45 лет помог тысячам людей раскрыть свои внутренние таланты и силу с помощью этой простой техники.

Медицинские эксперты сходятся во мнении, что стресс, который мы постоянно испытываем из-за реалий и требований современного мира, наносит серьезный вред нашему физическому и эмоциональному здоровью. И хотя от этого не существует универсального лекарства, в качестве профилактики можно обращаться к технике трансцендентальной медитации — несложной практике, которая кардинально меняет то, как мы реагируем на стресс и жизненные проблемы. Обладая научно доказанными преимуществами — снижением стресса и тревожности, улучшением концентрации и сна, творческих способностей и памяти и т.д., эта древняя методика оказывает прямое влияние на наши самые современные проблемы.

Свободная от уловок, мистического словоблудия и непонятных теорий, книга «Сила в спокойствии» предлагает доступное объяснение того, как трансцендентальная медитация может успокоить разум, тело и дух.

УДК 13
ББК 86.42

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Copyright © 2018 by David Lynch Foundation for Consciousness-Based Education and World Peace Transcendental Meditation® and TM® are trademarks registered in the US Patent and Trademark Office. They are owned and/or licensed by Maharishi Foundation Ltd.

© Перевод. Мищенко И.В., Семенова К.Г., 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Интеллектуальная Литература», 2020

ISBN 978-5-907394-64-3 (рус.)
ISBN 978-1-4711-6163-6 (англ.)

Содержание

Введение	7
Раздел I	27
Описание техники	27
Раздел II	43
День 1	
Начинаем процесс	43
День 2	
Аспекты правильной практики	49
День 3	
Успех без стресса	60
День 4	
Рост положительных результатов.....	71
Раздел III	85
Перемены начинаются внутри.....	85
Моя личная история.....	103
Благодарности.....	143
Примечания.....	149
ТМ-центры.....	153
Об авторе.....	155