



ОГЛАВЛЕНИЕ



| | |
|--|-----|
| Введение | 7 |
| Глава 1. Освобождение от самосаботажа и перепрограммирование моделей мышления .. | 17 |
| Глава 2. Гармонизация 7 чакр | 35 |
| Глава 3. Принятие своей внешности и любовь к себе | 79 |
| Глава 4. Привлечение достатка и перенастройка ограничивающих моделей | 93 |
| Глава 5. Развитие интуиции и освобождение от контроля разума | 111 |
| Глава 6. Межпоколенческое освобождение по женской линии | 129 |
| Глава 7. Освобождение от эмоциональных страданий .. | 143 |
| Глава 8. Освобождение от токсичных отношений | 155 |
| Глава 9. Освобождение от воспоминаний, связанных с сексуальным насилием | 167 |
| Глава 10. Успокоение эмоций | 179 |
| Глава 11. Освобождение от горечи утрат и их принятие | 191 |
| Глава 12. Освобождение через прощение | 203 |
| Заключение | 221 |
| Об авторе | 222 |





ВВЕДЕНИЕ



Приветствую вас на пути самопознания, который ведет в самое сердце вашей вселенной. На протяжении 12 глав этой книги вы сможете анализировать и снимать большинство своих внутренних клеточных блоков, о которых ранее даже не подозревали. Прежде чем перейти к 12 практикам в форме медитативного чтения, важно разобраться, как работает ваша клеточная память, как возникают блоки, а также как это может повлиять на многие аспекты вашей жизни.

Если вы ставите перед собой цель понять, как устроено человеческое существо, то для начала обратите внимание на его физическое тело, затем — на его психологическое и ментальное состояние. Это позволит вам прийти к выводу, что эмоциональная составляющая каждого человека оказывает на него огромное влияние. Здесь, возможно, большинство читателей остановятся и попытаются избавиться от дискомфорта, печали, страхов или блоков, ориентируясь только на эти три параметра. Однако если вы хотите лучше понять, что собой представляет каждый из нас, то придется также принять в расчет нашу энергетическую часть и клеточную память.

Клеточную память можно сравнить с материнской платой компьютера, на которую вы загружаете и где сохраняете сотни тысяч сведений: полученные травмы, счастливые воспоминания, разного рода переживания, приобретенный опыт,



пережитые эмоции. Все эти данные подразделяются на две категории: позитивные клеточные воспоминания (они подпитывают вашу притягательность, позитивное мышление, чувство благодарности, познавательные процессы и общее самочувствие) и негативные (в «непроработанном» виде они оказывают разрушительное действие). Последние представляют для нас особый интерес.

Почему важно понятие «непроработанные воспоминания»?

Представьте себе картину: понедельник, 7 утра, звонит будильник. Вы сами завели его накануне вечером, чтобы он помог вам проснуться. Вы знаете, что звонок — это сигнал встать, поэтому отключаете его и идете собираться. А во что превратилась бы ваша жизнь, если бы каждое утро будильники не смолкали, а вы бы их никогда не выключали? Это было бы мучением.

Вы сейчас как раз в такой ситуации.

Только сигналы эти исходят не от будильника, а от ваших неприятных воспоминаний: каждый раз, когда вы переживаете достаточно стрессовый или болезненный опыт, в вашей клеточной памяти, словно снежинка, формируется воспоминание. До тех пор, пока вы к нему не прислушаетесь и не успокоите его, оно продолжит «звонить», ожидая «выключения».

Вот почему вы часто можете грустить без особой на то причины, испытывать дискомфорт, гнев. Ваши клеточные воспоминания дают знать о себе через эмоции; слишком многие недооценивают или неправильно понимают этот сигнал тревоги.



Для того чтобы выйти из темноты, на нее нужно пролить свет: только так она исчезнет. Но если вы не осознаете присутствие этой темноты, то от блоков будет трудно избавиться.

Откуда берутся негативные клеточные воспоминания?

Существует два временных механизма возникновения блоков.

С Наследуемые воспоминания: дремлющие у вас внутри непроработанные травмы, пережитые в прошлой жизни; межпоколенческие травмы, которые передаются от родителей к детям, пока не будут вылечены...

С Воспоминания из этой жизни: внутриутробные травмы, нанесенные в течение девяти месяцев, когда еще не рожденный малыш уже все чувствует и понимает; детские травмы и взрослые травмы. Совершенно очевидно, что если завтра вы разведетесь, то, возможно, создадите новое негативное клеточное воспоминание о страхе обязательств или о страхе быть брошенным и т. д.

Теперь, когда вы поняли, в какой степени ваша клеточная память влияет на вашу повседневную жизнь, перейдем к энергетическому аспекту. Ваша энергия изменяется в зависимости от таких факторов, как настроение, эмоции, окружение, действия или пищевые привычки. Проведите вторую половину дня в переполненном торговом центре — и вечером, скорее всего, вы вернетесь домой чертовски уставшим, потому что ваше хранилище жизненных сил будет опустошено. Теперь представьте, что ваше энергетическое тело окружено воспоминаниями, требующими к себе внимания. Из-за этого ваш



уровень энергии понижается, потому что он менее доступен для питания позитивными эмоциями.

Как же привести в порядок свое энергетическое тело и отпустить свои клеточные воспоминания?

Воспоминания подобны маленьким детям, нуждающимся в заботе: оставьте ребенка, которому приснился кошмар или который поцарапал коленку, часами плакать в уголке — и вы увидите, что он накопит в себе всю эту боль и не будет знать, что с ней делать. Напротив, если вы подойдете к нему, разделите его горе, дадите ему выразить его, то ребенок с уверенностью пойдет дальше, потому что его услышали.

Приглашая вас в это удивительное путешествие, я предлагаю вам познакомиться со своим клеточным микрокосмом, разобраться с каждой из частей, составляющих ваше существо, и привести их в состояние гармонии.

Как луна, которая умирает и возрождается каждый месяц, преобразуя то, что ей больше не нужно, мы попробуем сделать первые шаги на пути к освобождению. Этот путь разделен на 12 глав, каждая из которых включает в себя три подраздела.

Новолуние полно обещаний и ожиданий, оно дает нам возможность сформулировать свои потребности и открыть себя для изобилия, тогда как полнолуние — это период освобождения, порой жесткий, когда мы отпускаем старое, чтобы очистить место и запустить процессы обновления.



Наше путешествие будет подобно лунному циклу: мы рассмотрим каждую из ваших сокровенных сфер, чтобы освободить их от того, что им мешает. Иногда определенные темы могут ни о чем вам не говорить. В чем же причина? Возможно, сейчас просто неподходящий момент, так что просто вернитесь к ним, когда почувствуете необходимость.

Какие-то главы книги вы можете счесть несколько странными или не имеющими к вам отношения, однако не забывайте о внушительном количестве своих прошлых жизней и о передающихся от ваших предков блоках, о наличии которых вы можете и не подозревать. Каждая глава скрывает в себе неожиданные ключи к преодолению блоков, порой даже незаметных.

Эту книгу можно использовать в качестве руководства, которое будет освещать вашу дорогу. Но самое главное: всегда прислушивайтесь к своим чувствам и интуиции.

Не читайте главы механически: проживайте их, пробуйте предложенную энергетическую практику осознанно — и вы получите бесценный опыт, который надежно воссоединит вас с вашим внутренним «я».

Как построена эта книга?

Она разделена на 12 глав, и каждая из них посвящена конкретной сфере, которую предстоит очистить.

Самосаботаж
Чакры
Сила



Что такое самосаботаж?

Самосаботаж — это свидетельство того, что вы носите в себе ограничивающие убеждения, ложно сформированные в ситуациях, в которых вы чувствовали себя не на должном уровне и не заслуживающим того, чтобы с вами происходило что-то хорошее. Это чувство никчемности как снежный ком тянет за собой другие убеждения вроде «Я недостойн счастья, любви, денег», «Я никогда не смогу стать профессиональным спортсменом, потому что я хуже других», «Я никогда не сумею быть счастливой в отношениях» и т. п.

Эти ограничивающие убеждения подобны эпизоду с сиренами и Улиссом: они поют и манят вас своими сладкими голосами для того, чтобы вы разбились о рифы. Голоса подпитываются эго, которое хочет сохранять полный контроль над вами через вашу неуверенность в себе — она и открывает им поле для деятельности. Такие убеждения формируют так называемый синдром самозванца.

Не столь важно, откуда берутся клеточные воспоминания, из-за которых вы годами складываете в себе модели саморазрушительного поведения. Главное — уметь их замечать и останавли-





вать привычный механизм, который вот-вот должен сработать. Зачастую мы даже не осознаем, каким образом все происходит, думаем лишь о невезении или о том, что у нас просто не хватает способностей, чтобы получить работу, которую хотим, или найти партнера, который по-настоящему полюбил бы нас. Например, вы занимаетесь самосаботажем, говоря на первом свидании только о прошлых отношениях или вдруг заболевая за несколько часов до его начала.

В работе самосаботаж может проявляться в виде прокрастинации. Например, вам нужно сдать очень важный отчет, от которого зависит ваше продвижение по карьерной лестнице, а накануне вы понимаете, что ничего не готово. В общем, мы часто занимаемся самосаботажем, если засорены ограничивающими убеждениями и позволяем им взять верх, а сами при этом уверяем себя, что недостаточно умны, красивы, забавны и т. п., чтобы достичь своей цели.

Если хотите выбраться из порочного круга самосаботажа, я приглашаю вас окунуться в мощную энергетическую практику, которая позволит вам очистить и перепрограммировать свое подсознание.





Перенастройка подсознания: энергетическая практика в форме медитативного чтения

Добро пожаловать в энергетическую практику по избавлению от самосаботажа и общему перепрограммированию вашего мышления на позитивный лад. Эта практика является интерактивной. Она задействует ваше сознание и подсознание на ментальном, физическом, эмоциональном и энергетическом уровнях. Отдайтесь звуку собственного голоса и погрузитесь в самое сердце своего внутреннего мира.

Вы находите себя сидящим на софе кремового цвета. На коленях лежит теплый белый плед. Вы мягко опускаетесь на софу и удобно ставите ноги. Закрываете глаза, и ваше дыхание постепенно замедляется по мере того, как вы ощущаете себя все более и более расслабленным. Вы чувствуете, как улетаете отсюда, когда ваша голова опускается на спинку, а руки расслабляются на мягком пледе.

Вы попали в удивительное место. Вокруг вас десятки разных деревьев: вековые дубы, пальмы, кизил. Этот прекрасный природный пейзаж дополняют цветы. Солнце в зените, и вы чувствуете, как его лучи мягко согревают все ваше тело, словно руки матери, обнимающей своего ребенка.

Вам хорошо, вы присутствуете здесь и сейчас.

Все вокруг утрачивает свою значимость, для вас важен только ваш голос. Вы чувствуете, как ваше тело постепенно расслабляется, по мере того как солнце проникает в каждую его клеточку.

Теперь вы полностью расслаблены и пребываете в состоянии сознательного полусна. Можете представить себе 7 своих основных энергетических центров: красная корневая чakra, оранже-



вая сакральная чакра, чакра солнечного сплетения золотистого цвета, зеленая сердечная чакра, чуть выше — светло-голубая горловая чакра, за которой следует темно-синяя чакра третьего глаза, и, наконец, фиолетовая коронная чакра. Они предстают в виде окружающих вас ореолов соответствующих цветов.

Внутри каждого ореола вы замечаете пузырьки. Каждый пузырек несет в себе недавнее событие, которое вас огорчило.

Может быть, это спор, который проявляется в виде фильма? И он остался незавершенным? Разочарование? Ожидание чего-то, что не происходит?

Эти пузырьки поселились во всех ваших чакрах и бродят по ним. Они занимают все пространство, мешая вашей энергии правильно перемещаться.

Прежде всего вам предстоит очистить свое внутреннее состояние. Вы ложитесь на прохладную и мягкую траву. Можете почувствовать, как травинки щекочут ваш затылок. Погружаетесь в это зеленое море и полностью расслабляетесь.

Затем трижды глубоко вдыхаете и выдыхаете.

Теперь вы раскрываете правую руку и находите в ней множество маленьких воздушных шариков. Берете первый и надуваете, как бы сбрасывая в него весь негатив, который накопился у вас внутри.