

18+

Бронникова Юлия

# Ключ к твоей внутренней силе



Рассказы, которые исцеляют

Юлия Бронникова

**Ключ к твоей внутренней силе**

«Издательские решения»

**Бронникова Ю.**

Ключ к твоей внутренней силе / Ю. Бронникова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-599735-7

Представь себя счастливой. Просыпаешься, идёшь в уютную кофейню, пьёшь любимый напиток, читаешь книгу. Официант приносит вкусный завтрак. Ты любима, желанна. На вечер запланировано свидание, а после завтрака ждёт любимая работа. Вчера ты получила порцию массажа в спа-салоне. Ты научилась радоваться мелочам, жить и разрешать себе удовольствия. Ты больше никому ничего не должна, разве что себе — быть счастливой. Прочитав книгу и ответив на вопросы в конце рассказов, ты изменишь жизнь и мышление.

ISBN 978-5-00-599735-7

© Бронникова Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Введение	8
Вместо предисловия – стихотворение для тебя, моя милая женщина	11
В темнице	12
Золотой ключик	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Ключ к твоей внутренней силе**

## **Юлия Бронникова**

Татьяна Днепровская *Корректор*

© Юлия Бронникова, 2023

ISBN 978-5-0059-9735-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Знакомо ли тебе чувство, когда ты ищешь то, что сделает тебя счастливой. Тебе кажется, что ты потеряла себя. Хочешь что-то сделать, изменить, но опускаются руки. При этом ты не говоришь никому о чувствах, которые, подобно морю, бушуют внутри тебя, и ты продолжаешь пытаться справиться со своими мыслями сама. Ты остаешься со своими тревогами наедине.

Все вокруг твердят, какая ты сильная, а тебе так хочется иногда побыть немного слабой. Или наоборот, ты в поиске своей внутренней силы, которой тебя в детстве не наделил папа. Ты не веришь миру, потому что однажды тебя предала мама.

Ты яркая, красивая, но постоянно сомневаешься в своих талантах. Ты желаешь обрести уверенность, говорить о своих чувствах, быть любимой и любящей. Тебе кажется, что когда будут отношения, тебе будет радостнее, любимее, но вот они приходят, и что-то идет не так, и ты чувствуешь себя как будто ещё хуже. Ты боишься попросить, не можешь сказать о том, что внутри. Бывало ли у тебя чувство, что ты надеваешь на себя маску и каждый день проживаешь не жизнь, а бал-маскарад? Ты как гость, а не организатор. Ты словно стоишь перед витриной, пока в шикарном магазине жизни всем раздают радость и любовь, а тебя не замечают.

А представь, что может быть иначе! Представь себя радостной, счастливой. Ты просыпаешься утром и идёшь в уютную кофейню, пьёшь любимый напиток, читаешь хорошую книгу (например, эту). Официант приносит красивый и вкусный завтрак. Ты любима, желанна. На вечер запланировано свидание, а после завтрака тебя ждёт любимая работа. На выходных с друзьями поедешь за город. А вчера ты получила порцию потрясающего массажа в спа-салоне. Ты научилась радоваться мелочам, замечать жизнь и разрешать себе удовольствия. Ты больше никому ничего не должна, разве что себе – быть счастливой.

Я проходила этот путь от бесконечных сомнений в себе до любимого дела и тотального удовлетворения своей жизнью. Установки: **нельзя; перебеёшься; бери, что дают; много хочешь – мало получишь; ага, щас, на блюдечке с золотой каёмочкой принесут тебе всё; хотелка не выросла.**

*Вы можете дописать свои.*

Меня называли нелепой, несурзной, по пьяни заделанной, глупой. Даже проклинали близкие мне и любимые люди.

Я смогла простить. Смогла вернуть себе радость жизни и детскую лёгкость. Самое главное, что я выстроила внутренние опоры и теперь передаю любовь и знания своей дочке. Кстати, мечтаю о сыне.

Мне помогло написание книг. Я вспомнила о своей детской мечте и воплотила в жизнь. Я много изучала психологию и работала с психологами. Я боялась бросить работу массажистом, потому что не могла поверить в то, что хобби принесёт доход.

День за днём раны превращались в шрамы. Росла вера в себя. Пришёл день, когда знаниями пришло время делиться. Я хочу, чтобы эта книга помогла женщинам, которые сейчас ищут ответы на свои вопросы. Тебе грустно? Поплачь. Прими и пойми свою боль. Поблаговари её. Тебе весело? Смейся так громко, чтобы все тебя слышали. Любые твои эмоции имеют право существовать, любые чувства должны быть приняты и поняты.

Ты держишь в руках карманный сборник с исцеляющими психотерапевтическими рассказами.

Я работаю с бессознательными программами, которые закладываются в течение нашей жизни, а также в прошлых воплощениях. Эти программы мешают построить отношения, карьеру, зарабатывать деньги, заниматься сексом, проявляться, раскрываться творчески.

Внутри каждой женщины живёт маленькая раненая девочка. Это ваш внутренний ребёнок, который хочет любви, тепла, заботы и внимания. Исцелённый внутренний ребёнок – основа гармоничной жизни, полной яркости и лёгкости. – это наш внутренний любящий родитель (важно его таким создать, если он сейчас больше критикующий и наказывающий). – внутренний ребёнок, который хранит все воспоминания. Важно их соединить, познакомиться, принять внутреннюю свою часть и полюбить всем сердцем. Прощение начинается с нас. **Сознание Бессознательное**

## Введение

### Что такое терапевтические рассказы?

Для начала хочу наглядно показать, что же такое наше бессознательное.

Это та часть, к которой в повседневной жизни у нас нет доступа. Легче всего представить это в виде айсберга, где его верхушка – наше сознание, а глубоко под водой – огромная глыба, бессознательная часть. Её никто не видит, но она вдребезги разбивает корабли. Вспомните хотя бы Титаник.

В бессознательной части заложено: прошлый опыт, родительские сценарии, программы рода, прошлые воплощения, коллективное бессознательное, травмы детства (в последующем я буду их называть триггерами), то есть там – всё вытесненное, забытое и мешающее нашему счастливому настоящему.

В повседневной жизни невозможно понять и распознать всю информацию, которая хранится в нашей голове. Поступки, мысли, слова – это автоматизированные реакции из нашего бессознательного.

Давайте приведу пример, чтобы вы лучше понимали.

Вы на свидании. Всё идёт хорошо. Вкусный ужин, приятный разговор. Вдруг спутник решил заказать алкогольный напиток. Вы внутренне сжимаетесь. Нарастает тревога. Вы сами не понимаете, почему так происходит. Приносят алкоголь, мужчина не спеша пьёт виски и продолжает разговор. Вы уже не можете расслабиться, вас внутренне трясёт, потеют ладони, а мужчина кажется вам уже не милым и привлекательным, а каким-то некрасивым и даже злым. Он заказывает второй бокал и вы, неловко извинившись, покидаете ресторан. Так происходит раз за разом на свиданиях, стоит мужчине употребить алкоголь. Кроме всего прочего, на улице вы боитесь пьяных людей, осуждаете тех, кто пьёт, а также сами презираете любой вид спиртных напитков. И для вас это норма. Однако, когда вас это начинает тревожить все сильнее, потому что отношения не складываются, вы обращаетесь к психологу. В ходе работы выясняется, что ваша мама была алкоголичкой. Она умерла, потому что выпала с балкона, скорее всего, в нетрезвом виде. В детстве вы подвергались насилию с её стороны именно когда она напивалась. Будучи трезвой, она была прекрасной и любящей мамой. Таким образом, на бессознательном уровне у вас отложилась программа «люди, которые пьют алкоголь опасны и ужасны». То есть пьющую избивающую маму вы проецировали на каждого, кто употребит хоть каплю спиртного. А также сами блокировали свои желания, например, бокал вкусного вина из виноградников Италии – лишь потому, что боялись «закончить, как мать».

#### **ЭТО МОЯ ИСТОРИЯ, С КОТОРОЙ Я РАБОТАЛА.**

Вот таким образом работает наша бессознательная часть. И работать с ней самостоятельно НЕВОЗМОЖНО. Может помочь психолог и его различные психологические инструменты. Например, Потому что рационально и самостоятельно работать с бессознательным – проигрышное дело. **метафорические карты, гвостерапия, журнал сновидений, отслеживание слов в повседневной речи, гештальт-терапия.**

Так вот, метафорические терапевтические рассказы – один из способов работы с бессознательной частью. В данном сборнике вы также найдёте стихотворения и статьи, которые работают с мышлением и закладывают новый сценарий.

Приведу ещё один пример. Лично мне нравится доносить информацию через опыт, будь он моим или клиентов/друзей/родных.

Отзыв клиентки после прочтения рассказа про внутреннюю силу. Мы встретились в кафе утром, где она рассказала, что происходило с ней ночью при прочтении рассказа, который я выкладывала в своём канале.

*«Сначала я хотела отложить чтение рассказа до завтра. Но потом поняла, что должна это сделать прямо сейчас. Я так почувствовала. Слезы родились с первых секунд. Я только начала читать и стала рыдать навзрыд. Я не понимала почему у меня такая реакция. Я отложила чтение рассказа, и лишь когда успокоилась, я смогла продолжить. И дальше стало происходить удивительное. Я читала рассказ и вспомнила, как стояла маленькой у окна и пела песню – про любовь, кажется. Старательно так пела, нравилось мне, с душой пела. И вдруг позади себя я услышала смех. Мои родители стояли в дверях и смеялись над тем, как я пела. Вряд ли тогда они это делали со злости или потому что считали меня хреновой певицей. Но тогда мне стало так стыдно, так обидно. Я покраснела, как рак, и убежала».*

Изначально клиентка пришла ко мне именно с этой темой: раскрыться, полюбить себя и начать заявлять о себе и своём продукте миру.

И вот так с помощью рассказа мы нашли один из ключевых **триггеров**.

это травмирующее событие в прошлом, которое в похожих ситуациях наносит боль и тяжелые негативные эмоции. Люди с посттравматическим расстройством всеми силами избегают похожих ситуаций (бессознательно, конечно же), чтобы избежать сильной боли. *Напоминаю, триггер –*

То есть клиентка не могла проявляться в социальных сетях и рассказывать о себе и своих услугах, потому что каждый раз испытывала стыд и смущение, которые доставляли ей боль. Она возвращалась в ту часть детства, где самые близкие люди смеялись над её проявлением себя (не со злости, конечно, но дети эгоцентричны, и им кажутся такие события катастрофой).

Таким образом, терапевтический рассказ помог ей вспомнить свою травму. Затем она приняла этот страх, поблагодарила его за то, что защищал, и выстраивая свои внутренние опоры, шаг за шагом начала делать действия и проявляться.

И вот так я поняла, что выбрала правильное направление в своей деятельности. И нашла ещё **один способ для исцеления психологического здоровья**.

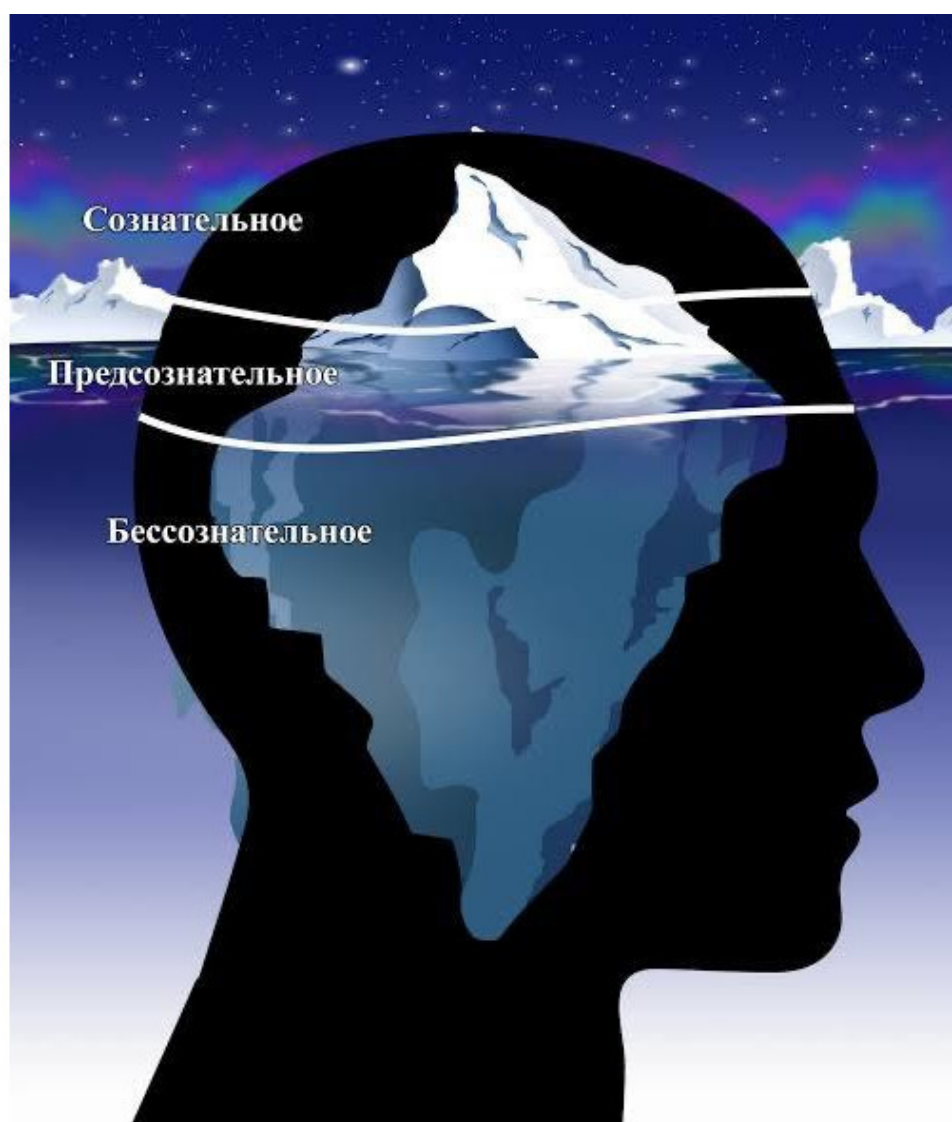
Работая с рассказами, вы приобретаете знания и понимания себя. Это как диагностика, затем начинается вторая ступень – написание счастливого сценария своей жизни, внедрение новых мыслей и чувств в жизнь.

Одна моя клиентка вышла таким образом замуж. Спустя месяц после работы с письменными практиками и создания образа мужчины.

Терапевтический рассказ поможет:

- **достучаться до бессознательной и подсознательной части с помощью метафорической подложки;**
- **найти ответ на волнующий вопрос;**
- **расслабиться, поверить во что-то хорошее;**
- **мотивироваться, вдохновиться;**
- **отвечая на вопросы после рассказов, вы сможете познать себя и посмотреть на свою личность другими глазами.**

Приятного вам чтения!



## **Вместо предисловия – стихотворение для тебя, моя милая женщина**

Когда ты в последний раз смотрелась в зеркало?  
Не машинально, а со словами любви.  
Хватит ругать себя, милая женщина,  
В глаза посмотри и похвали.  
Кто-то опять слово бросил про внешность,  
И вот ты уже у кабинета врача.  
Надеешься, что косметолог исправит дефекты,  
Которые ты этим утром нашла.  
Он сделает пухлыми губы и точёными скулы,  
Уменьшит подтяжкой твой возраст слегка.  
А кто заштопает сердце?  
И любви научит тебя?  
Жаль, нет таких докторов на свете,  
Кто укол веры в Бога поставит, а затем – и веры в себя.  
Все привыкли менять что-то внешне, а внутри —  
сорняки и трава. ###  
Присядь родная, послушай,  
Не меня, совсем не меня.  
Никто тебе мёд не нальёт в уши,  
Пока не прольёшь его в сердце сама.  
Присядь родная, присядь, успокойся.  
Мир не бойся поставить на стоп.  
Загляни глубоко себе в душу,  
И не читай ответ между строк.  
Кто ты? Чего ты хочешь?  
Что любишь? Что бесит тебя?  
Будь с собою честна, откровенна,  
И пройди этот путь до конца.

## В темнице

*Рассказ создан для обретения внутренней уверенности в себе. Можно читать, когда у вас трудная ситуация. Метафорическая подложка рассказа достигнет до вашего бессознательного и поможет найти выход из ситуации.*

Ночью снился сон: красивый статный мужчина привёл меня в бутик Chanel. Я купила себе шикарные серьги, обувь и что-то ещё. Чувствовала себя королевой. Весь мир принадлежит мне с этими изысканными серьгами в ушах. Ноги парили, как крылья птицы, в обуви за пару тысяч долларов.

Во сне так просто быть достойной.

– Восхитись другими. Посмотри, какие все красивые, успешные, богатые. Вот она – красавица. Скажи всем комплименты. Увидь во всех потенциал. Про себя забудь. Я кому сказала – забудь. Ты никто и звать тебя никак. Какой из тебя писатель, ментором стать хочешь? Да ты врешь себе, как ты можешь другим правду сказать? Хорошей быть пытаешься для всех. Хорошая девочка, хорошая. Погладь себя по головке. Выслуживайся дальше перед всеми. Кланяйся. Бойся. Я кому сказала – бойся! Ещё больше комплиментов наговори, ещё больше похвали других, лей в уши им, чтобы понравиться. Будь хорошей, будь. Бойся потерять клиентов, будь любезной, холь и лелей их слабости, поддакивай.

Прежде чем носить оригинальный Chanel, а не подделку с турецкого рынка, надо стать самой оригиналом, а не жалкой копией других.

Зависть к другим, ненависть к себе, сравнение с другими. Я словно в цепях, в темнице, заперта пожизненно. Как вырваться? Как оценить себя по достоинству? Как уничтожить того, кто взял меня в этот плен? Как быть той, которая сама решает какой ей быть? Каждый день разной, но настоящей. Как стать оригиналом, собственной Chanel, которая в мире одна.

Вырваться из цепей больно. Царапают кожу. Выходить из темницы страшно, столько лет, что уже смирилась с заключением. Лучше склонить голову и дальше продолжать быть послушной. Тогда монстр, закрывший меня тут, немного сжалится. Может, выведет на прогулку, даст даже вечерний десерт к чаю. Довольствоваться малым, смириться.

Над головой в маленькое окно запрыгнул солнечный луч, скачет по стене, словно приглашая меня в свой мир.

– Там, за окном – солнце, там – птицы. Там возможности и изобильный мир. Пойдём со мной?

– Нет, нет. Уходи. Я останусь здесь.

Обессиленная, я повисла на цепях, которые впились в исхудавшее тело. Они словно сростись с кожей, если распутать, то брызнет кровь и отпадут куски плоти.

– Оставь меня. Уйди.

– Нет. Я буду бороться за тебя. Ты достойна увидеть мир. Он там, за окном. Я помогу тебе. Ты справишься. Будет больно, но мы залечим раны. Каждую. Ты сильнее, чем думаешь. Пришло время вырваться и убить того, кто пленил тебя тут. Кто долгие годы издевался над тобой, заставляя считать уродом. Хочешь посмотреть, как ты прекрасна?

Смотрю на тень на стене. Худая, безжизненная, о какой красоте речь? Вот луч – совсем другое дело. Какой он яркий, красивый.

– Хватит. Хватит. Хватит! – зажмуривая глаза, кричу от внутренней боли. – В этом мире кто угодно лучше меня. Уходи. Оставь меня.

– Я уже сказал, что нет. Я буду здесь, пока не наступит ночь. Я буду ждать, пока ты снимешь эти цепи. Ты освободишься. Ты можешь.

Может, он прав? Я ведь когда-то была прекрасной. Я родилась вместе с божественным светом. В детстве я так любила быть с людьми. Любила быть яркой, проявляться. Всегда знала,

что ответить, умела быть собой. Мечтала выступать на сцене. Бегала по ромашковому полю и пела песни. Так проявлялась свободная душа. Я писала рассказы, любила помогать людям. Даже не помню, когда оказалась в этой темнице. Я больше не хочу терпеть эту боль.

Вырываюсь.

На цепи остаётся кожа, брызжет кровь.

Но я не чувствую боли, душевные муки – сильнее. Я чувствую лишь их. Если не смогу сделать это сейчас, то лучше погибнуть сразу. Я не хочу жить, как раньше. Хватит.

Вырвалась.

Луч радостно скачет по стене и потолку.

– Беги!

Почему дверь открыта? Кто её открыл?

Бегу по тёмному коридору. Где-то впереди свет. Чувствую запах соленого бриза.

Кто-то хватается за волосы. Падаю на спину, больно ударяюсь о булыжник. Мне не хватило пары метров. Я не смогла. Вижу, как луч, взволнованно пляшет на стене у выхода. Прощай. Прощай, луч надежды! Я изранена, нет сил сопротивляться. Сдамся, погибну, и пусть эта история закончится. Булыжник под спиной словно вибрирует. Замираю.

Просовываю руку под спину, хватаю булыжник. Появляется сила, которой раньше не было. Вскакиваю на ноги. Резко поворачиваюсь и ударяю по монстру, который заковал меня здесь.

– Сдохни, тварь. Сдохни.

Бью его булыжником до тех пор, пока его тело не превращается в кусок отбивной. С каждым ударом крепнет моя сила, а раны волшебным образом исцеляются. Монстр лежит без дыхания. Пинаю его напоследок и бегу к выходу. Я слышу океан, я дышу океаном. Яркое солнце светит в глаза, после темноты непривычно. Рядом со мной по зелёной траве скачет луч.

– Беги за мной!

Вижу дерево с неведомыми плодами. Рву. Вкушаю сладкую мякоть. Снимаю свои лохмотья, обнаженной прыгаю в океан. Тело набирает силу, раны затягиваются до конца, ёжик волос превращается в роскошную копну волос.

Я живу.

Плывать, как.

Для кого.

Я есть.

Я дитя Бога. Во мне его кровь.

Я могу.

Я всё могу.

Выхожу из моря. На песке лежат доспехи и сексуальный костюм валькирии. Облачаюсь. Хлопаю себя по выпуклой заднице.

– Вперёд, детка!

**Возьмите ручку и блокнот и ответьте на следующие вопросы:**

**1. Кто такой монстр именно для вас? Каким вы его видите? Как он связан с вашей жизнью?**

**2. Какие чувства вы испытали, когда монстр был убит?**

**3. Что вы сейчас чувствуете?**



## ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК

*Этот рассказ, как медитация и визуализация, поможет расширить сознание и убрать рамки в голове. Открывает новые возможности, развивает интуицию, убирает сомнения и страхи.*

*Читайте внимательно, представляйте образы, отключите ум, попробуйте прочувствовать.*

Ходит легенда, что существует на земле золотой ключик, который открывает волшебные двери, за которыми есть всё, что пожелает душа. Самое важное, что за дверями нет чего-то одного – того, что ограничивало бы выбор. Например, вы не обнаружите за дверью сундуков с деньгами и жемчугами да драгоценными камнями. А вдруг вам это не нужно? За каждой дверью вы найдёте именно то, что необходимо вам. Ведь ваше сердце вас не обманет. Хотите путешествовать и увидеть мир? Тогда за одной из дверей будут для этого возможности – тысячи ваучеров на самолёт и гостиницы, новые друзья, новые страны. За другой дверью вы встретите новую любовь. А за третьей дверью, к примеру, любимую и желанную работу. Нужны деньги – найдёте деньги. Нужны хорошие отношения с близкими – найдёте и их. В общем, ждут вас чудеса и исполнение всех истинных желаний – тех, что от сердца, от души.

Двери, от которых ключ, не ограничены стенами. Они парят на небесах, плавают на бело-снежных облачных волнах. Они свободны, и у них отсутствуют рамки.

И вот однажды, согласно легенде, попал такой ключик к обезумевшему от своих желаний человеку. Он думал, что если получит много богатства, то станет счастливым, и в его жизни многое изменится. Ключик привёл его к трём волшебным дверям и приготовился служить этому человеку на благо. Безумец отворил все двери, за каждой он нашёл несметные богатства и сколько смог, унёс с собой. На земле он стал их тратить, хвастаться, гордиться, покупать себе любимых женщин и друзей. Все с ним водились, пока у него деньги были, а как он всё прокутил, то оглянулся и понял, что счастливее он не стал, а люди, которые его окружали, вдруг куда-то исчезли. Тогда он стал звать ключик, искать его днями и ночами, ноги стер до кровавых ран, не спал и не ел сутками. Но так и не нашёл золотой ключик. Говорят, он до сих пор бродит где-то в дремучих лесах и воет от тоски и бессилия.

Тем временем ключик попал к другому человеку. Он был не безумным, а очень даже нормальным. Вроде бы знал, чего хотел, умел радоваться в моменте и не искал счастья в вещах или деньгах. Ключик также отвёл его к дверям и приготовился верой и правдой служить. Но тут начали происходить странные вещи. Облака вдруг превратились в свинцовые тучи, двери задрожали в воздухе, забеспокоились как будто. Неожиданно вокруг них начали возводиться крепкие кирпичные стены, которые буквально за пару минут замуровали всё, и ключик, как ни старался, не смог открыть ни одну из дверей. Стало грустно ему, как и тому человеку, что покинул волшебное место с пустыми руками. Ключик долго не мог понять, что произошло, но после того, как человек ушёл, все кирпичи посыпались, превратились в пыль, тучи разошлись и снова превратились в белоснежные облака. Двери стали свободными и готовыми отвориться для следующего счастливчика.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.