

НИКОЛАЙ АВРАМЧУК

РЕГРЕССОЛОГИЯ

ПОЛНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ОТ А ДО Я



Николай Аврамчук

Регрессология. Полный

практический курс от А до Я

<https://litres.ru/71536108>

SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга — практическое руководство по регрессионной терапии, созданное для всех, кто интересуется тайнами подсознания. Она будет полезна как новичкам, осваивающим основы, так и профессионалам, стремящимся углубить свои знания и освоить новые подходы.

В книге представлены пошаговые методики, а также проверенные на практике авторские техники, советы по работе с трансовыми состояниями и вдохновляющие примеры из реальной практики. Эти инструменты помогут снять внутренние блоки, раскрыть глубинные причины эмоциональных состояний и найти ответы на важные вопросы.

Написанная доступным языком, эта книга станет настольным инструментом для всех, кто хочет работать с подсознанием и расширить границы своих возможностей.

Содержание

От автора	6
Часть 1. Базовый курс	8
Введение в регрессологию	8
Ключевые элементы транса	33
Противопоказания для работы в регрессии	40
Упражнения для вхождения в лёгкий транс	43
Каналы восприятия: от диагностики к практике	50
Четыре этапа работы с клиентом	58
Тренировка каналов восприятия	63
Активация памяти прошлого	68
Порядок работы в сеансе регрессии. Погружение в прошлые жизни	73
С какими запросами идут на регрессию	78
Поиск ресурса. Как активировать внутреннюю силу клиента	85
Поиск причины, которая негативно влияет на эту жизнь	97
Работа в регрессии. Процесс погружения и интеграции опыта	103
Разбор каждого шага работы подробно	109
Метод прогрессивной релаксации сверху вниз	112
Метод отождествления для глубокого	115

расслабления	
Диссоциация. Использование метафор	117
Наведение. Принципы, техники, ошибки	121
Предустановка как инструмент направления сеанса	130
Углубление транса	133
Конец ознакомительного фрагмента.	141

Николай Аврамчук
Регрессология.
Полный практический
курс от А до Я

От автора

Эта книга создана в ознакомительных целях и предназначена для расширения представлений о методах работы с подсознанием с помощью регрессии. Она не заменяет профессиональную медицинскую диагностику, лечение, а также психотерапевтическую помощь.

Читателю предоставляется возможность изучить уникальные техники и подходы. Она может стать ценным дополнением для тех, кто хочет глубже понять себя, расширить свои знания или использовать предложенные методы в своей практике.

Прежде чем вы приступите к чтению этой книги, хочу выразить свою искреннюю благодарность, Диане Орлан. Без её наставничества, без её бесконечной терпимости и глубочайшего понимания этого удивительного процесса, который мы называем регрессией, моя собственная практика не была бы такой, какой она является сегодня.

Эта книга – не просто сборник методов. Это практическое руководство, курс, который я создал, опираясь на свой опыт работы с людьми и на те знания, которые я получил в процессе. В третьей части книги вы найдёте авторскую методику, которая возникла в ходе моих наблюдений и практических применений. Она была сформирована с учётом личных открытий и предлагает вам инструменты, которые я использую.

зую в своей работе.

Суть этой книги заключается не только в теоретических аспектах, но и в практическом освоении материала. Я написал её как учебник, наполненный примерами, уроками и повторениями для того, чтобы материал максимально закрепился в вашем сознании. Каждый шаг, каждое упражнение и примеры направлены на то, чтобы вы не только прочитали информацию, но и смогли применить её на практике. Мы будем поэтапно возвращаться к ключевым концепциям, чтобы они стали частью вашей практики, а не просто теорией.

Моя цель – дать вам инструменты и знания, которые я использую в своей работе, и помочь на практике освоить регрессионные техники, чтобы вы могли применить их для себя и других. Надеюсь, этот путь будет не только полезным, но и вдохновляющим, ведь каждый шаг, который мы делаем, открывает новые горизонты для самопознания и личного роста.

Если в процессе чтения вы почувствуете, что книга стала для вас опорой, источником вдохновения или открытием, поделитесь своим отзывом. Ваши слова могут помочь другим людям сделать первый шаг к пониманию себя и открыть интерес к глубинной работе с подсознанием.

Приятного чтения и практических открытий!

Часть 1. Базовый курс

Введение в регрессологию

Войти в мир регрессологии – значит прикоснуться к уникальному инструменту, который позволяет исследовать глубины человеческого подсознания. Это не просто метод работы с прошлым; это способ увидеть скрытые причинно-следственные связи, найти ответы на важнейшие вопросы и освободиться от того, что мешает жить полной жизнью.

Часто люди задумываются: стоит ли изучать регрессологию? Ответ на этот вопрос лежит в вашем собственном стремлении понять себя и других. Для кого-то это становится ключом к решению личных внутренних вопросов, а для кого-то – профессиональной дорогой к глубокому пониманию человека и его переживаний.

Если вы только начинаете интересоваться регрессологией, возможно, вас привлекает идея путешествий в прошлое, поиска ответов и гармонии. Этот метод может стать настоящим открытием, если вы стремитесь выйти за рамки традиционного подхода к психологии и поиску внутренних ресурсов.

Для практикующих психологов и психотерапевтов регрессология может стать хорошим дополнением к уже знакомым методам. Она позволяет взглянуть на запрос клиента с иной

перспективы, увидеть скрытые пласты его внутреннего мира и те энергии, которые зачастую остаются недоступными в рамках стандартных практик. Работая с регрессией, вы сможете заглянуть в то, что ранее казалось неразрешимым или неочевидным, и помочь клиенту найти долгожданное освобождение.

Для тех, кто недавно закончил обучение, этот раздел будет напоминанием о том, что регрессология – это не только техника, но и искусство, которое раскрывается в процессе практики. Здесь нет универсальных решений, но есть гибкость, интуиция и внимание к каждому человеку, с которым вы работаете.

Задумываясь о том, чем уникален этот подход, важно осознать, что регрессология объединяет научное и интуитивное, индивидуальное и общее, прошлое и настоящее. Это инструмент, который помогает соединить все аспекты человеческого опыта в одно целое.

Многие начинающие регрессологи задаются вопросом: «С чего начать?» Ответ прост – начните с понимания себя. Любая практика требует ясности намерений и уверенности. Быть регрессологом – это не просто применять техники, это уметь быть проводником в мир глубинного самопознания.

Опытные регрессологи знают: несмотря на широкий спектр методов и техник, каждая сессия уникальна. Человек приходит с определённым запросом, но за ним может скрываться целый мир. Регрессия – это исследование, которое

требует гибкости, готовности слушать и умения идти туда, куда ведёт процесс.

Работа с подсознанием требует не только технических знаний, но и глубокой эмпатии. Важно помнить, что каждое внутреннее путешествие клиента – это не только поиск ответов, но и путь к восстановлению целостности. Это процесс, который может изменять жизнь не только клиента, но и самого регрессолога.

Для профессионалов, которые уже знакомы с базовыми понятиями, эта книга предложит новые подходы и идеи. Даже если вы считаете себя уверенным в своих навыках, здесь вы найдёте инструменты для расширения практики. Регрессология – это постоянное развитие, поиск и открытие.

И, наконец, для тех, кто ещё сомневается, стоит ли начинать, важно помнить: регрессология – это не просто профессия. Это способ взаимодействия с жизнью, с собой и другими. Она даёт возможность выйти за пределы очевидного, прикоснуться к тем аспектам человеческого опыта, которые обычно остаются в тени.

Пройдя через эту книгу, вы увидите, что регрессология – это больше, чем кажется на первый взгляд. Она открывает двери к новым горизонтам, помогая каждому – от новичка до профессионала – найти свой путь к пониманию и трансформации.

В отличие от классической психотерапии, которая работает преимущественно с сознанием, регрессология обраба-

ется к подсознанию — хранилищу воспоминаний, чувств и убеждений. Это погружение в особое состояние, называемое трансом, позволяет активировать доступ к этим ресурсам, а иногда и к информации из прошлых жизней.

Ключевая цель регрессии — помочь клиенту не просто вспомнить, но и эмоционально переработать травмирующий опыт. В результате человек получает внутреннее освобождение, ресурсы и новую перспективу на сложившуюся ситуацию.

Основные термины

Регресант — это человек, находящийся в состоянии регрессии, который активно исследует свои внутренние переживания, прошлые события или воплощения с целью осознания, исцеления и трансформации.

Регрессолог — это специалист, работающий с подсознанием клиентов с помощью методов регрессивной терапии. Его задача — помочь клиенту восстановить доступ к забытым или подавленным воспоминаниям, включая события из прошлого, детства или предыдущих жизней, чтобы разобраться в причинах текущих психологических проблем или внутреннего дискомфорта. Регрессолог использует различные техники, такие как гипноз и визуализация, чтобы углубить клиента в эти состояния и содействовать процессу исцеления и самопознания.

Наведение — это процесс создания расслабленного и сосредоточенного состояния у регрессанта, в котором он может сосредоточиться на внутренних ощущениях и образах. Это важный этап в регрессии, целью которого является подготовка клиента к углублённой работе с подсознанием, например, для проведения регрессионной терапии.

Транс — это изменённое состояние сознания, при котором внимание человека сосредоточено на внутренних процессах, а внешние раздражители становятся менее заметными. В этом состоянии человек может быть более восприимчив к внушениям и более глубоко взаимодействовать с подсознанием. Транс может быть вызван различными методами, такими как медитация, гипноз, глубокое расслабление или фокусировка на определённом объекте. В трансе человек может переживать образы, воспоминания или эмоции, которые недоступны в обычном состоянии сознания, что позволяет ему работать с внутренними проблемами и блоками.

Разные уровни погружения и ритмы мозга

Регрессология допускает работу с клиентами в разных уровнях трансового состояния: лёгком, среднем и глубоком. Глубина погружения зависит от индивидуальных особенностей клиента, запроса и задач сеанса.

Лёгкий транс – состояние, когда человек расслаблен, но полностью осознаёт, что происходит вокруг. Это самый без-

опасный и комфортный уровень, подходящий для первичных сеансов.

Средний транс – состояние более глубокого расслабления, при котором внимание человека начинает погружаться внутрь. На этом уровне легче активировать воспоминания, подсознательные образы и эмоции.

Глубокий транс – наиболее погружённое состояние, при котором сознание отступает на второй план, а подсознание становится активным. Этот уровень используется для работы с глубинными травмами или исследования прошлых воплощений.

Каждое из этих состояний связано с определённой активностью мозга, которую можно измерить с помощью энцефалограммы. Вот основные ритмы мозга, которые сопровождают трансовые состояния:

♦ **Бета-ритм** (14–30 Гц) – активное бодрствование, анализ, концентрация. В этом состоянии находится человек до начала сеанса.

♦ **Альфа-ритм** (8–14 Гц) – лёгкое расслабление, спокойствие, переход от бодрствования к трансу. Это состояние сопровождает начальные этапы работы.

♦ **Тета-ритм** (4–8 Гц) – глубокое расслабление и доступ к подсознанию. На этом уровне активируются образы, воспоминания и интуитивные инсайты.

♦ **Дельта-ритм** (0,5–4 Гц) – глубокий сон или очень глубокий транс. Этот ритм редко используется в регрессиях, так

как в таком состоянии человек может потерять связь с процессом.

Выбор глубины транса зависит от целей работы: для восстановления ресурса достаточно лёгкого или среднего уровня, а для глубокой проработки травм или исследования прошлых жизней потребуется средний или глубокий. Способность регрессолога "подстроиться" к клиенту и адаптировать процесс под его состояние – важный аспект профессиональной работы.

Практическое задание для входа в лёгкое трансовое состояние

Представьте себя маятником. Сначала почувствуйте, как ваше тело слегка раскачивается вперёд-назад, не покачиваясь специально, а почувствовать, что это так. Затем добавьте визуализацию: маятник движется плавно, с каждым качанием расслабляя вас всё больше. В какой-то момент вы почувствуете, что действительно начали покачиваться. Это состояние лёгкого транса.

Подсознание

Подсознание – это глубокий уровень нашей психики, который управляет эмоциями, поведением и процессами, находящимися за пределами осознания. Оно хранит всю информацию о прожитых моментах – от событий детства до опыта, который не фиксировался сознанием. Подсозна-

ние можно представить как огромный архив. Вы не всегда помните, что было записано в этот архив, но информация остаётся доступной. В состоянии транса можно «просмотреть» эти записи, найти нужный момент и пересмотреть его влияние на настоящее.

Пример из практики

Марина обратилась с жалобами на внезапные приступы паники, которые возникали в лифтах, метро и других закрытых пространствах. Эти состояния ограничивали её жизнь, лишая возможности спокойно пользоваться общественным транспортом или ездить на работу без страха.

Во время сеанса Марина погрузилась в состояние транса, где сознание мягко отвело её к воспоминаниям детства. Всплыла забытая сцена: ей около пяти лет, она играла дома в прятки с братом. В какой-то момент она спряталась в шкафу, и дверь захлопнулась. Она рассказывала, как пыталась открыть дверь, но её маленькие руки не справлялись. Света внутри не было, и становилось всё душнее. Она стучала и звала на помощь, но брат, не подозревая о серьёзности ситуации, думал, что она просто продолжает игру.

Эти минуты казались ей бесконечными. Ощущение беспомощности, темнота и тишина внутри шкафа смешались в сильное чувство страха, которое тогда, в её детском сознании, не получило выхода. Когда дверь наконец открылась, она заплакала, но вскоре этот случай оказался вытеснен из её памяти. Погружаясь в это воспоминание в трансе, Мари-

на смогла осознать, как тот эпизод повлиял на её взрослую жизнь. Она видела себя с позиции взрослого: маленькую девочку, которая просто нуждалась в помощи и защите. Эмоции, которые были подавлены тогда, начали постепенно высвобождаться. На фоне этого возникло понимание: та ситуация осталась в прошлом, и теперь она больше не несёт опасности.

После сеанса Марина выглядела удивлённой, но одновременно облегчённой. Позже она делилась, что больше не чувствует сильного страха в лифтах и метро. Паника отступила, словно её больше ничего не удерживало в том старом шкафу из детства.

Практическое задание

Представьте, что ваше подсознание — это архив. Не торопитесь, позвольте образу сформироваться. Что вы видите? Возможно, перед вами открывается просторная библиотека с высокими полками, на которых покоятся бесконечные ряды книг. Или, может быть, это уютная комната с ящиками, папками, хранящими воспоминания и важные моменты вашей жизни. У кого-то это может быть цифровая база данных, где каждая запись структурирована в виде файлов или папок.

Когда вы определите, как выглядит ваш архив, сосредоточьтесь на деталях. Какой свет освещает это место? Какие цвета преобладают? Какие звуки слышны? Возможно, вы ощущаете лёгкий запах старой бумаги или чистоту стериль-

ного пространства. Погрузитесь в это место, ощутите его, как если бы оно действительно существовало. Теперь выберите одну из записей, которая притягивает ваше внимание. Это может быть книга, ящик или цифровой файл. Подойдите к ней, ощутите её текстуру, обратите внимание на любые детали. Какая эмоция возникает у вас при этом?

Медленно «откройте» выбранную запись. Если это книга, откройте её первую страницу. Если это ящик, достаньте из него один документ. Если это цифровой файл, представьте, как он разворачивается перед вами. Обратите внимание на то, что происходит в этот момент. Какие образы, чувства или воспоминания появляются у вас? Позвольте своему подсознанию показать то, что важно для вас прямо сейчас. Не анализируйте сразу, просто наблюдайте. Это может быть сцена из прошлого, ощущение, которое вы не можете объяснить, или даже совершенно новый образ, который кажется символическим.

Когда вы почувствуете, что готовы, аккуратно «закройте» запись и верните её на место. Благодарите своё подсознание за то, что оно поделилось с вами этой информацией. Оглянитесь ещё раз в своём архиве, почувствуйте спокойствие и завершённость.

После выполнения упражнения запишите свои впечатления. Какие образы были наиболее яркими? Какие эмоции сопровождали вас? Какой смысл вы видите в том, что показало вам подсознание?

Глубинная память

Глубинная память – это слой подсознания, хранящий информацию о событиях, переживаниях и опыте, выходящих за пределы текущей жизни, включая детские воспоминания, внутриутробный период и прошлые воплощения.

Почему это важно:

Многие нерешённые задачи, страхи или паттерны поведения родом из событий, которые мы не помним осознанно. Активируя память прошлого, мы можем не просто понять причины, но и изменить восприятие, что влияет на настоящее.

Пример из практики

Мужчина обратился с запросом: «Почему я боюсь выражать своё мнение?» Этот страх преследовал его на протяжении всей жизни. В ситуациях, где требовалось отстоять свою точку зрения или выступить перед публикой, он ощущал сильное напряжение, словно внутри включался механизм блокировки. Он осознавал, что страх мешает ему строить карьеру и личные отношения, но не мог понять, откуда он взялся.

На сеансе клиент погрузился в состояние регрессии. После начального расслабления он почувствовал, что его сознание медленно уносится вглубь. В какой-то момент перед ним возникло воспоминание из другой жизни. Он увидел себя

на площади, окружённого людьми. Он был одет в простую одежду, но речь, которую он произносил, явно касалась важной темы, волнующей всех присутствующих. Мужчина описывал, что чувствовал в тот момент: уверенность, вдохновение и веру в свои слова. Он понимал, что его выступление может повлиять на исход какого-то значимого события. Однако с каждым словом он чувствовал нарастающее напряжение в толпе. Кто-то соглашался с ним, но другие открыто высказывали недовольство.

Вскоре сцена приняла трагический оборот. Среди толпы появились агрессивно настроенные люди, которые обвинили его в подстрекательстве и предательстве. Ситуация быстро вышла из-под контроля, и мужчину схватили. Последующие события он описал с чувством тяжести: его наказали публично, чтобы подавить протест. В тот момент он пообещал себе никогда больше не говорить то, что может нести риск для его жизни. Это обещание, данное в экстремальной ситуации, словно отпечаталось в его подсознании. Оно стало невидимой преградой, мешающей выражать себя в этой жизни.

Когда мужчина осознал эту связь, его охватило глубокое чувство облегчения. Он понял, что тот опыт был частью его прошлой жизни и больше не имеет власти над ним. С помощью мягкого сопровождения он смог простить себя за ту ситуацию, отпустить страх и поблагодарить себя за смелость, проявленную тогда.

После завершения сеанса клиент признался, что теперь

ощущает лёгкость и готовность попробовать выразить своё мнение открыто, без страха осуждения или последствий. Позже, во время последующих встреч, он отметил, что стал увереннее говорить то, что чувствует, и окружающие начали с большим вниманием слушать его.

Практическое задание

Закройте глаза, сядьте удобно и сделайте несколько глубоких вдохов. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется, а ум становится яснее и спокойнее. Представьте, что перед вами разворачивается длинная, бесконечная лента времени. Эта лента мягко светится и переливается, словно живая, и символизирует вашу жизнь. Она тянется далеко в прошлое и устремляется вперёд, охватывая все важные моменты, события и переживания.

Вы начнёте своё путешествие по этой ленте времени. Обратите внимание, что каждая точка на ленте — это часть вашего опыта. Это может быть момент счастья, радости, успеха или ситуации, которые вы до сих пор не можете до конца понять. Позвольте своему вниманию мягко остановиться на одной из точек. Это может быть ваш первый день в школе, день, когда вы почувствовали триумф, или событие, вызывающее лёгкое беспокойство. Не выбирайте что-то слишком сложное для первого раза. Позвольте вашему подсознанию самому подвести вас к этому моменту.

Когда вы нашли нужную точку, сосредоточьтесь на ней. Представьте, что вы слегка касаетесь этой части ленты, слов-

но прокручиваете её вперёд или назад, чтобы лучше увидеть и почувствовать происходящее. Какие детали всплывают перед вашим внутренним взором? Какие эмоции возникают? Возможно, вы увидите себя ребёнком, нервно сжимающим школьный портфель, или вспомните ощущение радости, когда вам впервые аплодировали.

Если событие вызывает лёгкое беспокойство, обратите внимание на свои ощущения. Где в теле вы чувствуете это беспокойство? Попробуйте представить, что вы окружаете эту часть своего тела светом или теплом, помогая себе расслабиться. Обратите внимание, кто или что присутствует в этой сцене. Это могут быть люди, которые играли важную роль в вашем прошлом, или детали обстановки, которые раньше ускользали от вашего внимания. Позвольте себе просто наблюдать, не пытаясь что-либо менять.

Теперь представьте, что вы добавляете в эту сцену нечто положительное. Если вы видите себя ребёнком, который волнуется перед школой, представьте, что рядом с вами появляется тёплая поддерживающая энергия, словно заботливый наставник, готовый приободрить вас. Если это момент триумфа, почувствуйте, как гордость за этот момент наполняет всё ваше тело.

Когда вы будете готовы, поблагодарите эту ленту времени за то, что она позволила вам вновь пережить этот момент. Осознайте, что любой опыт — это часть вашего пути, и каждый из них даёт вам важный урок.

Плавнo вернитесь в настоящее, снова сосредоточьтесь на своём дыхании. Откройте глаза, почувствуйте своё тело и обстановку вокруг. Если захотите, запишите то, что увидели, почувствовали или осознали. Эта практика может помочь вам глубже понять себя, осознать важность своих переживаний и освободиться от лишнего груза прошлого.

Временные линии

Временные линии – это метафорические траектории, связывающие прошлое, настоящее и будущее. Они отражают путь развития событий и выбора.

В трансе мы можем «путешествовать» по временным линиям, находя моменты, которые повлияли на нашу жизнь. Иногда линии переплетаются, и это создаёт ощущение замкнутости, «кармических узлов».

Пример из практики

Елена пришла с запросом, который был для неё очень болезненным: каждый её роман неизменно заканчивался одинаково – партнёр уходил. Она не могла понять, почему это происходило. С каждым разом она становилась всё более настороженной и начинала бояться глубокой привязанности, хотя на первый взгляд её отношения казались стабильными.

Во время сеанса Елена погрузилась в глубокий транс, и вскоре начала переживать события из своих прошлых воплощений. В одном из них она оказалась в роли женщины, жи-

вущей в небольшом средневековом городе. Она была молодой вдовой, и её сердце не стремилось к новым отношениям. Мужчина, который проявил к ней интерес, был полон любви и заботы, но она оттолкнула его, испугавшись вновь привязаться к кому-то. Это событие повторялось в нескольких других жизнях: всегда она избегала близких отношений, оставляя партнёров с болью и разочарованием.

В одном из воплощений, она даже осознавала, что всегда уходила первой, чтобы не стать уязвимой. Это поведение было защитой от боли утраты. Страх привязанности и близости становился настолько сильным, что она предпочитала оставить партнёра до того, как это могло случиться с ней. Когда Елена увидела эти картины, она почувствовала, как закрепившийся в ней механизм защиты в течение всех жизней продолжал действовать в настоящем. Это понимание дало ей возможность осознать, что её страх был основан на боли прошлых разочарований, которые больше не имели силы.

После работы с этими воспоминаниями, Елена почувствовала, как внутри неё что-то изменилось. Она смогла начать отпускать свой страх и подходить к отношениям с новым восприятием: теперь ей стало ясно, что привязанность не обязательно ведёт к боли и потере.

Позже она отметила, что её восприятие партнёров и отношений изменилось, и она стала более открытой для эмоциональной близости.

Практическое задание

Сядьте удобно, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Позвольте своему телу отдохнуть, а разуму стать ясным и свободным. Закройте глаза и представьте, что вы стоите в центре огромного пространства. Это пространство наполнено мягким светом, лёгким туманом или едва уловимым мерцанием.

Перед вами пересекаются временные линии — тонкие нити, лучи света или извилистые дорожки, уходящие в разные стороны. Каждая линия символизирует путь, который вы когда-либо проходили, события, которые вы пережили, или опыт, который ещё ждёт своего часа. Они могут тянуться далеко в прошлое, пересекаться с другими линиями или исчезать за горизонтом будущего. Посмотрите на эти линии. Какие из них привлекают ваше внимание? Они могут быть разными по цвету, форме или ощущениям. Не торопитесь. Позвольте своей интуиции или подсознанию выбрать одну из них. Это может быть линия, которая манит своей яркостью, или та, что вызывает лёгкое чувство любопытства.

Когда вы выбрали линию, представьте, что делаете шаг вперёд и следуете за ней. Она может вести вас через открытые пространства, леса, коридоры, лестницы или что-то иное, что приходит вашему воображению. Обратите внимание, какие образы начинают возникать, когда вы идёте дальше. Возможно, вы видите сцены из своей жизни, лица людей или чувствуете эмоции, которые пробуждаются внутри вас. Если образы не приходят сразу, сосредоточьтесь на сво-

их ощущениях. Что вы чувствуете, идя по этой линии? Это чувство лёгкости, интереса, тепла, или, возможно, возникает что-то, что вызывает напряжение или сопротивление?

Продолжая идти, обратите внимание, куда ведёт вас эта линия. Она может привести к яркому моменту из вашего прошлого, который вы давно забыли, или к образу, который символизирует что-то важное для вас. Позвольте себе исследовать это пространство, но не пытайтесь оценивать или анализировать увиденное. Просто наблюдайте.

Когда вы почувствуете, что готовы завершить путешествие, поблагодарите эту линию за то, что она позволила вам пройти по её пути. Осознайте, что все линии пересекаются в центре вашего существа, создавая уникальную ткань вашего опыта. Плавно возвращайтесь обратно в пространство, где вы начали своё путешествие. Почувствуйте свои стопы, своё дыхание, своё тело, сидящее здесь и сейчас. Сделайте несколько глубоких вдохов и, когда будете готовы, откройте глаза.

Если вам хочется, запишите то, что вы увидели, почувствовали или поняли во время этого путешествия. Эта практика может открыть новые грани вашего подсознания, дать подсказки о текущих ситуациях или помочь увидеть прошлое в новом свете.

Кармические узлы

Кармические узлы – это символические «завязки», образовавшиеся в результате нерешённых конфликтов или обязательств из прошлых жизней.

В регрессии вы можете осознать суть узла и развязать его, освободившись от кармического груза.

Пример из практики

Женщина обратилась с жалобой на постоянное чувство вины перед своей матерью. Это чувство сопровождало её с раннего детства, хотя реальных оснований она за собой не помнила. Даже самые обыденные ситуации, связанные с матерью, вызывали у неё внутреннее напряжение: от ощущения, что она делает что-то недостаточно хорошо, до мыслей о том, что должна была поступить иначе.

Во время беседы перед сеансом женщина рассказала, что чувство вины пронизывает не только отношения с матерью, но и влияет на её повседневную жизнь. Её тревожило, что она никогда не сможет избавиться от этого груза, как будто он вплетён в её сущность. В трансовом состоянии клиентка погрузилась в воспоминания. Сначала перед ней всплыли образы из детства в этом воплощении, где она видела, как мать неоднократно обвиняла её в мелочах: разбитая чашка, забытое обещание, неуспехи в учёбе. Но женщина почувствовала, что истинный корень проблемы лежит глубже.

Её внимание привлекло неожиданное видение: незнакомый пейзаж, старинная одежда, ощущение другой эпохи. Женщина увидела себя в прошлом воплощении. В этом воспоминании она была молодой девушкой, яркой и энергичной, но в то же время гордой и упрямой. Она увидела ситуацию, когда её мать из прошлого воплощения пыталась остановить её от принятия опрометчивого решения, но девушка оттолкнула её и отвергла. Мать, пытаясь остановить её, попала в опасную ситуацию, которая привела к трагедии. Женщина в трансе ясно ощутила, как после этого события её сердце наполнилось горечью и виной, которые, похоже, перешли и в её нынешнюю жизнь.

Эти осознания сопровождались сильным эмоциональным откликом. Женщина начала плакать, ощущая всю глубину своей боли, но одновременно почувствовала облегчение, так как наконец поняла причину своей вины. Затем мы перешли к процессу прощения. Женщина мысленно обратилась к своей матери из прошлого воплощения, выразила ей сожаление и попросила прощения за свои действия. В ответ она почувствовала тепло и принятие, словно на энергетическом уровне между ними установился мир.

После выхода из транса женщина выглядела расслабленной и спокойной. Она сказала, что впервые за долгие годы её чувство вины ослабло. В последующие дни она отметила, что её взаимодействие с матерью в текущем воплощении стало более лёгким и свободным, а тягостные мысли больше

не преследовали её.

Этот пример показывает, как глубокие эмоциональные узлы могут быть связаны с событиями из прошлого воплощения. Осознание корней проблемы и работа с ними через прощение позволяют не только избавиться от давящей вины, но и изменить текущие отношения к лучшему.

Практическое задание

Закройте глаза и устройтесь поудобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, позволяя себе расслабиться и отпустить внешние заботы. Ощутите, как ваше тело становится тяжёлым, а дыхание — спокойным и ровным. Представьте перед собой узел, сплетённый из множества разноцветных нитей. Этот узел символизирует ваши кармические связи, ситуации и отношения, которые оставили глубокий след в вашей душе. Осмотрите его внимательно. Как он выглядит? Это большой и плотный клубок или небольшой, но запутанный узел? Какие цвета преобладают в нитях?

Теперь сосредоточьтесь на одной из нитей. Какая из них привлекает ваше внимание? Это может быть яркая, контрастная нить или, наоборот, тонкая и едва заметная. Почувствуйте, что именно она сейчас важна для вашего исследования.

Мысленно возьмитесь за начало этой нити и начните её аккуратно тянуть. Почувствуйте её текстуру, напряжение, с которым она высвобождается из узла. Пока вы распутываете её, обратите внимание на образы, эмоции или мысли, кото-

рые начинают всплывать в вашем сознании. Это может быть конкретная ситуация, человек или просто ощущение, связанное с нитью.

Следуйте за нитью так далеко, как это возможно. Позвольте себе увидеть момент, где эта связь началась. Это может быть воспоминание из текущей жизни или образы, которые кажутся далекими, словно из другой эпохи. Наблюдайте за всем, что приходит, без осуждения и попыток анализировать.

Когда вы достигнете конца нити, спросите себя: что привело к её запутанности? Это может быть обида, невыполненное обещание, чувство вины или долг, оставшийся невыплаченным. Позвольте себе осознать, как эта связь влияет на вашу жизнь здесь и сейчас.

Теперь представьте, что вы держите нить в руках. Поблагодарите её за опыт, который она принесла. Если вы готовы, начните распускать её. Это может выглядеть как развязывание узелков, разрезание нити или просто её растворение в свете. Почувствуйте, как с каждым движением нить становится легче, а вы — свободнее.

Когда нить полностью распутается, представьте, что она превращается в свет или тепло и сливается с вашим сердцем, оставляя чувство лёгкости и освобождения.

Откройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и вернитесь в настоящее. Понаблюдайте за своими ощущениями. Есть ли чувство облегчения? Что изменилось в вашем

восприятия ситуации или отношения, связанных с этой нитью?

Эту практику можно повторять, чтобы работать с другими "нитьями" в узле. Каждый раз выбирайте ту, которая на данный момент вызывает наибольший отклик, и позволяйте себе идти за ней вглубь, освобождая пространство для новых осознаний и внутренней гармонии.

Понятие регресса и регрессии

Несмотря на схожесть звучания, регресс и регрессия – это два совершенно разных понятия, особенно в контексте регрессивной терапии.

Регресс – это откат в развитии человека, чаще всего в эмоциональном или психологическом плане. Это состояние, при котором человек временно возвращается на более ранние этапы своего развития. Проявляется через инфантильное поведение, детские реакции и неспособность адекватно справляться со взрослыми ситуациями. Регресс возникает как защитный механизм психики в стрессовых или травмирующих ситуациях, когда человек не может справиться с происходящим на текущем уровне осознанности.

Пример регресса: взрослый человек после сильного эмоционального потрясения начинает вести себя как ребенок – плачет, требует внимания или проявляет беспомощность.

Регрессия – это намеренное или спонтанное возвращение к ранее прожитым событиям с активацией памяти об этих событиях. В контексте регрессивной терапии регрессия используется как инструмент, позволяющий человеку вернуться к определённым моментам прошлого для исследования причин текущих проблем, убеждений или эмоциональных блоков. Регрессия может включать воспоминания из детства, внутриутробного периода или даже прошлых жизней (в зависимости от убеждений клиента и используемого метода). Главная цель регрессии – выявление и переработка ключевых моментов прошлого, влияющих на настоящее, а также освобождение от неосознанных паттернов и блоков.

Особенности регрессии:

Происходит в безопасной и контролируемой обстановке под руководством специалиста. Сопровождается состоянием глубокого расслабления или легкого транса, что позволяет получить доступ к подсознательной памяти. Человек сохраняет ясность сознания и способность взаимодействовать с регрессологом.

Ключевые различия

Регресс – это непроизвольный откат в развитии, который является психологическим механизмом защиты.

Регрессия – это намеренный метод, направленный на глубокую работу с подсознательной памятью для решения текущих проблем.

Кому подходит регрессия

Методика может быть полезна для тех, кто ищет ответы на глубокие вопросы о своей жизни, пытается разобраться в причинах эмоциональных или физических проблем, а также для тех, кто интересуется духовным ростом.

Частые запросы:

- ◆ Причины необъяснимых страхов, фобий, тревог
- ◆ Исследование повторяющихся жизненных сценариев
- ◆ Исцеление сложных отношений
- ◆ Поиск утраченных ресурсов, таких как уверенность, энергия или радость
- ◆ Изучение опыта прошлых воплощений

Запросы, которые можно задать в ходе регрессии, могут быть самыми разнообразными. Их количество может достигать сотни, помогая глубже понять личные переживания, скрытые причины текущих проблем и важные моменты из прошлого.

Ключевые элементы транса

Транс характеризуется следующими особенностями:

Сужение фокуса внимания. Внимание направляется внутрь: на образы, воспоминания или ощущения. Расслабление тела. Мышечное напряжение снижается, дыхание становится ровным и глубоким. Активизация подсознания. Мысли, эмоции и воспоминания, которые обычно скрыты от сознания, становятся доступными. Изменение восприятия времени. Транс может вызывать ощущение, что время ускорилося или замедлилося. Физиологически это состояние связано с переходом мозга из активного бета-ритма в более спокойные альфа- или тета-ритмы, что создаёт благоприятные условия для работы с подсознанием.

Вот что происходит с человеком во время транса:

Физиологические изменения. Замедляется пульс, стабилизируется артериальное давление, уменьшается уровень стресса. Психологическое расслабление. Снижается активность критического ума, появляется доступ к внутренним ресурсам. Глубинное осознание. Подсознание «выдаёт» скрытую информацию, что позволяет лучше понять причину проблемы. После сеанса клиент часто чувствует себя расслабленным, эмоционально очищенным, а также замечает инсайты, которые приходят в течение нескольких дней.

Элементы эффективного погружения

Для эффективного погружения в транс необходимо создать обстановку, способствующую расслаблению и внутреннему сосредоточению. Важным элементом является создание спокойной и комфортной атмосферы. Пространство должно быть тихим, без внешних отвлекающих факторов, чтобы человек мог сосредоточиться на собственных ощущениях и мыслях. Место должно быть удобным, чтобы клиент чувствовал себя максимально расслабленно, не отвлекаясь на лишние обстоятельства.

Голос играет немалую роль в этом процессе. Он должен быть ровным, спокойным, без резких изменений темпа или громкости, чтобы вызвать ощущение уверенности и поддерживать расслабление. Это помогает человеку углубить своё внутреннее сосредоточение и настроиться на процесс.

Внимание к состоянию клиента также играет ключевую роль. Нужно отслеживать его дыхание, выражение лица и телесные реакции. Эти сигналы позволяют понять, на каком уровне находится процесс погружения, и своевременно подстроить интонацию или темп речи, чтобы поддержать или углубить состояние.

Эти элементы — создание подходящей атмосферы, грамотное использование голоса и внимательное отношение к телесным реакциям — помогают клиенту расслабиться и со-

средоточиться на поиске нужных ответов.

Примеры из практики

Снятие тревоги через транс

Анна обратилась с жалобами на сильную тревогу перед публичными выступлениями. Каждый раз перед важной презентацией её накрывали паника, ощущение беспомощности и желание избежать выступления любой ценой.

Во время сеанса она погрузилась в состояние лёгкого транса, которое позволило выйти на воспоминания, где зародилась эта тревога. Картина была неожиданно простой: школьный урок, где она, ученица младших классов, стояла у доски и отвечала по предмету. Учитель, недовольный её ошибками, саркастично бросил пару фраз, которые вызвали смех всего класса. Анна чувствовала, как её лицо горит от стыда, а желание оказаться где угодно, но не у этой доски, стало почти физическим.

В тот момент в её сознании закрепилось стойкое убеждение: «Если я ошибусь, меня будут осуждать. Публичность – это опасность». Это состояние, словно застывшее во времени, продолжало проявляться уже во взрослой жизни, когда её профессиональная деятельность потребовала выступ-

лений перед аудиторией.

В процессе работы с воспоминанием возникло осознание: эта ситуация из прошлого уже давно утратила свою актуальность, но эмоциональная реакция всё ещё была активной. Когда она взглянула на себя в роли той маленькой девочки, появилась другая перспектива – взрослого, способного понять, что смех одноклассников и сарказм учителя говорили больше о них, чем о ней.

Что-то поменялось в её внутреннем состоянии после этого осознания. Выйдя из транса, Анна отметила удивительное чувство облегчения. Позже она поделилась: выступления больше не казались такими пугающими. Конечно, волнение перед ними сохранилось, но оно стало естественным, даже мотивирующим.

Восстановление ресурса

Игорь, 37 лет, обратился с ощущением внутренней опустошённости. Он описывал это состояние как нехватку сил и уверенности, которые мешали справляться с жизненными вызовами. В работе и семье ему часто казалось, что он действует на пределе возможностей, но всё равно не достигает нужного результата.

Во время сеанса Игорь погрузился в состояние среднего транса. Его внимание сразу переключилось на далёкое детское воспоминание. Ему было около семи лет, он находился

на природе с отцом. Они вместе запускали бумажного змея, а потом устраивали небольшой пикник у реки.

Он видел эту картину очень живо: тёплый солнечный день, зелёная трава, отцовский смех, звучащий над водой. Отец поддерживал его, помогая справиться с ветром, чтобы змей взлетел ещё выше. Это было время абсолютной гармонии, безопасности и единения.

Когда воспоминание стало ярким, Игорь вдруг ощутил, что давно утратил то чувство, которое тогда переживал: безусловную поддержку и уверенность, что он всё сможет, потому что рядом есть человек, который верит в него.

Это осознание открыло перед ним новый внутренний ресурс. Он понял, что это чувство поддержки – его собственное, оно уже есть внутри. Слова отца, которые тогда казались такими простыми – «У тебя получится, я помогу!» – теперь звучали в его голове, как напоминание о том, что уверенность всегда можно вернуть, даже если внешних обстоятельств для этого нет.

После сеанса Игорь выглядел задумчивым, но более спокойным. Позже он рассказывал, что начал замечать в себе ту уверенность, которая, казалось, давно исчезла. Как будто воспоминание подарило ему нечто большее, чем просто приятное чувство, – ощущение опоры внутри себя.

Проработка прошлого воплощения

Виктория пришла с запросом о сложностях в личных отношениях. Она чувствовала, что каждый раз, когда начинала сближаться с партнёром, возникал страх быть отвергнутой. Это заставляло её закрываться и сдерживать свои чувства, даже когда доверие казалось возможным.

Во время сеанса Виктория погрузилась в глубокий транс. Её внимание неожиданно перешло к образам, которые не имели отношения к её нынешней жизни. Она описывала себя молодой женщиной, живущей в небольшом европейском городке столетия два назад.

Картина была ясной: она стояла на площади, а вокруг собралась толпа. Викторию, в том её воплощении, судили за неподобающее поведение – она осмелилась признаться в своих чувствах человеку, который, по мнению общества, был ей «не ровня». Признание вызвало осуждение, её подвергли публичному порицанию.

Она ощущала, как в тот момент внутри неё будто оборвалось что-то важное. Решение скрывать свои чувства стало её защитной реакцией. Тогда это помогло ей выжить в жёстких рамках общества, но в нынешней жизни этот защитный механизм лишь мешал.

Интересно, что, когда Виктория осознала связь между тем опытом и её нынешними страхами, воспоминание переста-

ло быть болезненным. Она как будто смогла увидеть ту ситуацию глазами стороннего наблюдателя. В какой-то момент она произнесла: «Теперь я понимаю. Тогда я просто хотела быть честной. И сейчас я могу».

После сеанса Виктория выглядела спокойной, но внутри её, казалось, что-то поменялось. Позже она говорила, что впервые за долгое время почувствовала свободу быть собой в отношениях. Она даже начала замечать, как её привычка сдерживать эмоции постепенно ослабевает.

Противопоказания для работы в регрессии

Регрессия – это действенный инструмент, который может глубоко воздействовать на психику и энергетическую систему человека. Однако не всем людям этот метод подходит, и в некоторых случаях его использование может быть опасным. Ниже представлены основные противопоказания для работы в регрессии.

1. Психические заболевания и расстройства

Шизофрения и другие психотические расстройства. Регрессия может усилить симптомы психоза, вызвать галлюцинации и обострение заболевания. Биполярное расстройство в фазах мании или депрессии. Работа с такими людьми без контроля врача может привести к ухудшению состояния. Глубокие депрессии, когда человек находится в состоянии тяжёлого психоэмоционального истощения. Регрессия может активировать старые травмы и усилить чувство безысходности. Тревожные расстройства и панические атаки. В этом случае работа с подсознанием без должной подготовки может привести к усилению тревожности и непредсказуемым реакциям.

2. Неконтролируемые психоэмоциональные состояния

Нестабильное эмоциональное состояние, когда человек

переживает острый стресс, горе, утрату, разрыв отношений или другое событие, которое выбивает его из эмоционального равновесия. Когда человек не готов работать с травмами и подсознанием из-за чрезмерной эмоциональной напряжённости.

3. Нарушения в области сознания

Амнезия или состояния, связанные с утратой памяти, когда человеку трудно восстановить связь с собственными воспоминаниями. Нарушения в восприятии реальности. Люди, страдающие от искажённого восприятия или не способные отличать реальность от фантазии, могут столкнуться с трудностями в регрессивной терапии.

4. Зависимости и злоупотребление психоактивными веществами

Алкоголизм и наркотическая зависимость. Люди, находящиеся в активной фазе зависимости, могут пережить обострение симптомов и не смогут эффективно проработать травмы и блоки. Психоактивные вещества могут искажать восприятие, снижая способность клиента интегрировать опыт, полученный в ходе регрессии.

5. Наличие серьёзных соматических заболеваний

Острые заболевания, требующие немедленного медицинского вмешательства (например, инфаркт миокарда, инсульт, хронические болезни с обострением). Травмы головы, сотрясения мозга или нейроэндокринные заболевания, которые могут повлиять на восприятие процесса регрессии.

6. Неустойчивое психическое состояние после травм или утрат

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) в фазе обострения. В этом случае техника регрессии может активировать сильные переживания, увеличивая стрессовую реакцию. Травматический опыт, когда человек пережил насилие, жестокое обращение, катастрофы или другие события, оставившие глубокий след в психике. В таком случае работа без предварительного прояснения и стабилизации состояния может быть нецелесообразной.

7. Беременность и послеродовой период

Хотя в большинстве случаев работа с регрессией безопасна, в ранних сроках беременности или в послеродовом периоде необходимо проявить осторожность, чтобы избежать ненужных эмоциональных нагрузок на организм.

Психологический контекст работы

Регрессия требует эмоциональной готовности и психологической устойчивости. Перед началом работы важно провести тщательное собеседование с клиентом, чтобы выявить потенциальные риски и определить, есть ли у него психологическая готовность к глубокому процессу проработки. Важно учитывать, как физическое, так и психологическое состояние клиента, чтобы работа была безопасной и эффективной.

Упражнения для вхождения в лёгкий транс

Регрессия начинается с умения расслабляться и направлять внимание внутрь. Эти простые упражнения помогут освоить искусство транса, а также подготовят к более глубоким погружениям. Можете рекомендовать своим клиентам или использовать их для себя.

Дыхание как якорь

Дыхание хороший инструмент для расслабления. Оно помогает переключить внимание с внешнего мира на внутренний.

Как выполнять:

- ◆ Сядьте удобно, закройте глаза
- ◆ Сделайте глубокий вдох через нос, досчитав до четырёх
- ◆ Задержите дыхание на две секунды
- ◆ Медленно выдохните через рот, досчитав до шести
- ◆ Повторяйте цикл 5–10 минут, наблюдая за ощущениями в теле

Что это даёт:

Умиротворяет ум, замедляет сердцебиение и создаёт основу для погружения в транс.

Образ маятника

Представление себя маятником – простой способ настроиться на ритмичное, расслабляющее движение.

Как выполнять:

- ◆ Встаньте или сядьте, закройте глаза
- ◆ Представьте, что вы превращаетесь в маятник – тяжёлый, устойчивый, подвешенный на крепкой нити
- ◆ Начните ощущать, как ваше тело слегка покачивается вперёд и назад, словно маятник, подчиняясь невидимой силе
- ◆ Позвольте движениям стать плавными и естественными
- ◆ Постепенно замедляйте раскачивание, пока не почувствуете полное спокойствие

Что это даёт:

Образ маятника помогает создать ритмичное состояние ума, которое способствует погружению в лёгкий транс.

Визуализация спокойного места

Это упражнение задействует визуальный канал восприятия и помогает быстро расслабиться.

Как выполнять:

- ◆ Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов
- ◆ Представьте место, где вы чувствуете себя полностью

защищённым и спокойным. Это может быть лес, пляж или уютная комната

- ◆Разглядите детали: свет, звуки, запахи

- ◆Позвольте себе «застыть» в этом месте, наслаждаясь покойным

Что это даёт:

Умиротворение и настройка на работу с образами, которые пригодятся в регрессии.

Метод тяжёлых рук

Эта техника помогает задействовать кинестетический канал и расслабить тело.

Как выполнять:

- ◆Сядьте, положив руки на колени, и закройте глаза

- ◆Представьте, что ваши руки становятся тяжёлыми, словно на них положили мягкий груз

- ◆Почувствуйте, как тяжесть увеличивается, а напряжение уходит

- ◆Позвольте этому ощущению «перетечь» в другие части тела

- ◆Какое то время побудьте в этом состоянии

- ◆Потом в обратном порядке до ощущения лёгкости

Что это даёт:

Фокус на телесных ощущениях помогает отпустить напряжение и переключить внимание на внутренние процессы.

Растворение тела

Эта техника работает через осознание и расслабление частей тела.

Как выполнять:

- ◆ Закройте глаза и сосредоточьтесь на макушке
- ◆ Представьте, что на неё попадает мягкий, тёплый свет, который постепенно растекается вниз
- ◆ Ощущайте, как этот свет расслабляет каждую часть тела – лицо, шею, плечи, руки, грудь, живот, ноги
- ◆ Когда всё тело расслабится, представьте, что вы растворяетесь в этом свете

Что это даёт:

Полное расслабление и лёгкое вхождение в трансовое состояние.

Рекомендации по последовательному освоению упражнений

Чтобы освоить упражнения для транса, следуйте этому плану. Он поможет постепенно укрепить навыки расслабления и погружения в своё внутреннее пространство.

Шаг 1. Начните с дыхания

Первые 3–5 дней практикуйте технику дыхания. Это базо-

вый инструмент, который подойдёт для любого уровня подготовки.

◆ Занимайтесь утром или перед сном, чтобы снизить уровень стресса

◆ Постепенно увеличивайте длительность упражнения. начните с 3 минут, затем увеличьте до 10

Цель: научиться успокаивать ум и тело за короткое время.

Шаг 2. Добавьте образ маятника

Когда вы освоите дыхание, начните работать с образом маятника.

◆ Выполняйте упражнение стоя или сидя

◆ Не заставляйте тело двигаться – позвольте ему «откликнуться» на образ маятника

◆ Постарайтесь поймать момент, когда движение становится естественным, а ум – спокойным

Цель: развить чувство внутреннего ритма и сосредоточенности.

Шаг 3. Включите визуализацию «спокойного места»

После того как вы научились расслабляться через дыхание и маятник, добавьте упражнение «спокойное место».

◆ Практикуйте в тишине или с приятной расслабляющей музыкой

◆ Выбирайте для визуализации место, которое вызывает у вас только положительные эмоции

♦ Включайте в процесс все каналы восприятия: представляйте свет, звуки, запахи, текстуры

Цель: натренировать каналы восприятия

Шаг 4. Освойте метод тяжёлых рук

Когда визуализация станет для вас привычной, переходите к упражнению «тяжёлые руки».

♦ Проводите эту практику, если чувствуете физическое напряжение или беспокойство.

♦ Сосредоточьтесь на ощущении тяжести и позвольте телу расслабиться

♦ Постепенно распространяйте ощущение тяжести от рук на всё тело

♦ Почувствуйте, как тело становится тяжелее

♦ Побудьте немного в этом состоянии

♦ Теперь всё в обратном порядке, доведя тело до лёгкости, словно вы воздушный шар

Цель: развить кинестетическое восприятие и умение расслабляться через тело.

Шаг 5. Завершите растворение тела

Эта техника требует более глубокого расслабления и осознания, поэтому её стоит освоить последней.

♦ Практикуйте её, лежа или сидя в удобной позе

♦ Фокусируйтесь на каждой части тела поочерёдно, начиная с макушки

♦ Если вы заметили, что ум "убегает", мягко возвращайте внимание к процессу.

Цель: научиться входить в лёгкий транс и удерживать внимание на внутренних ощущениях.

Общий план освоения

Неделя 1. Практикуйте дыхание и образ маятника.

Неделя 2. Осваивайте визуализацию «спокойного места» и комбинируйте её с дыханием.

Неделя 3. Добавьте упражнения «тяжёлые руки» и «растворение тела».

Неделя 4. Комбинируйте техники в одной сессии, чередуя их по своему состоянию и настроению.

Совет для практики

Ведите дневник ощущений. После каждого упражнения записывайте, как вы себя чувствуете, какие эмоции возникли, насколько удалось расслабиться. Это поможет отследить прогресс и лучше понять, какие техники работают для вас лучше всего.

Каналы восприятия: от диагностики к практике

Каналы восприятия – это способы, через которые мы воспринимаем и обрабатываем информацию о мире вокруг. В регрессологии понимание этих каналов помогает настроиться на клиента и подобрать наиболее подходящий подход для работы с ним. Каждому человеку свойственно преобладание одного или нескольких каналов восприятия, и осознание этого помогает точнее воспринимать его реакции, настроения и переживания в процессе сеанса.

Существуют четыре основных канала восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический и дигитальный. Важно помнить, что каналы могут сочетаться, но всегда один из них будет доминировать.

Визуальный канал (визуалы)

Визуалы воспринимают информацию через зрение. Они чаще всего описывают свои переживания через образы и картинки, их речь наполнена словами, связанными с видением и цветами.

Как распознать визуала:

Часто используют такие слова, как «вижу», «смотрю»,

«ясно», «открываю», «картина». Образы, которые они воспринимают, яркие и детализированные. Могут закрывать глаза, чтобы «увидеть» что-то в своей памяти или воображении.

Пример:

Клиент, визуал, описывает ситуацию из прошлого как яркое «кино» – он видит детали, цвета, движения, лица людей. В таких случаях работа с ним часто начинается с визуализации образов, и его переживания будут включать яркие картины.

Практическое задание

Попросите кого-нибудь закрыть глаза и представить перед собой что-то важное для него. Он может быть визуалом, если расскажет, что видит яркие детали: формы, цвета, движения.

Аудиальный канал (аудиалы)

Аудиалы воспринимают мир через слух. Для них важны звуки, слова, музыка и другие аудиальные элементы. Они могут помнить не только визуальные события, но и то, что слышали в тот момент.

Как распознать аудиала:

Используют такие слова, как «слышать», «звучит», «я улавливаю», «мне это говорит». В разговорах часто вспоминают фразы, музыку, звуки, которые они слышали в прошлом. Могут попросить тишины для лучшего восприятия,

или они склонны настраиваться на внешний шум.

Пример:

Клиент, аудиал, описывает свой опыт так, что он помнит не визуальные образы, а именно звуки – голос матери, смех детей, шум в комнате. Регрессолог может предложить ему фокусироваться на этих звуках и воспроизводить их в сеансе для того, чтобы активировать более глубокие воспоминания.

Практическое задание

Попросите кого-нибудь закрыть глаза и сосредоточиться на звуках вокруг него. Он может быть аудиалом, если начинает вспоминать звуки, которые были важными для него в той ситуации.

Кинестетический канал (кинестетики)

Кинестетики воспринимают мир через ощущения тела. Это может быть чувство, связанное с температурой, текстурами, движением, болью или уютом. Для кинестетиков важна тактильная информация, и они часто описывают свои эмоции через ощущения в теле.

Как распознать кинестетика:

Используют такие слова, как «чувствую», «тянет», «ощущаю», «мне тепло», «мне больно». Они часто говорят о своих эмоциях через физические ощущения, например, «в груди защемило», «пощупать», «почувствовать тяжесть». Кинестетики могут проявлять физическое напряжение, напри-

мер, склонность к замкнутости в теле или выражению эмоций через жесты.

Пример:

Клиент-кинестетик в регрессии описывает момент своей жизни через физические ощущения, например, «я чувствую холод, когда думаю о том моменте», или «внутри меня было чувство тяжести». Эмоции, которые он испытывает, скорее всего, связаны с физическим состоянием его тела.

Практическое задание

Попросите кого-нибудь закрыть глаза и сосредоточиться на своем теле. Он может быть кинестетиком, если начнёт описывать, как что-то ощущается в теле – будь то холод, напряжение или лёгкость.

Дигитальный канал (дигиталы)

Дигиталы воспринимают информацию через логику и анализ. Они могут описывать свои переживания через концепты и абстракции. Им важно понять, как работает что-то, а не просто чувствовать или видеть.

Как распознать дигитала:

Используют такие слова, как «я понимаю», «это логично», «мне нужно разобраться», «я думаю». Могут предпочитать рассуждать или объяснять, что происходит, вместо того чтобы переживать момент через чувства или образы. Часто ориентируются на свои мысли и идеи, нежели на свои эмоции

или ощущения.

Пример:

Клиент-дигитал, находясь в трансе, описывает свои переживания с точки зрения логики, пытаясь «расшифровать» причины своего страха или тревоги. Он может пояснять, что «это связано с моим прошлым опытом, и я знаю, что это происходит потому, что я не могу контролировать ситуацию».

Практическое задание

Попросите кого-нибудь закрыть глаза и сосредоточиться на своих мыслях. Он может быть дигиталом, если начинает осмыслять, объяснять или анализировать, что происходит с ним.

Как понять, какой канал доминирует у клиента

Наблюдение за речью:

Опирайтесь на то, как клиент описывает свои переживания. Если он много говорит о зрительных образах – скорее всего, он визуал. Если его речь наполнена звуками, воспоминаниями о том, что он слышал – аудиал. Если эмоции он описывает через ощущения в теле – это кинестетик. Если же речь о том, что он осмысливает, пытается понять и анализировать – значит, перед вами дигитал.

Тестирование через вопросы:

Спросите клиента, что он чувствует, когда вспоминает о каком-то моменте. Например, «Что ты видишь?», «Что ты

слышишь?», «Что ты ощущаешь в теле?» В зависимости от ответа, можно понять, какой канал преобладает. Если клиент доминирующий визуал, предложите ему представить как он рисует картину. Если аудиал, задавайте вопросы про звуки, если кинестетик – работайте с ощущениями.

Понимание каналов восприятия помогает более точно настроиться на клиента и выстроить с ним эффективную коммуникацию в процессе работы.

Как работать с дигиалами

Дигиталы воспринимают мир через логический анализ, рассуждения и обоснования. Они склонны воспринимать эмоции и ощущения через фильтры разума, предпочитая осмысливать происходящее, а не просто переживать его. Работая с дигиалами, важно учитывать их потребность в логической структуре и ясности в процессе работы. Применяя такие методы, как рациональные объяснения и акцент на осознании и осмыслении, можно эффективно провести регрессию и помочь клиенту.

Особенности работы с дигиалами:

◆Предоставление объяснений

Дигиталы часто нуждаются в чётких и логичных объяснениях, чтобы понимать, что происходит и зачем это нужно. Они могут быть скептически по отношению к процессу регрессии, если не получают убедительных логических объясне-

ний. Прежде чем приступить к сеансу, важно пояснить, как и почему работают техники регрессии, а также, как это может помочь в решении их проблем.

Пример:

Когда мы возвращаемся в прошлые жизни, мы исследуем моменты, которые могли бы влиять на ваше нынешнее состояние. Это помогает вам понять, как прошлый опыт может продолжать оказывать влияние на ваши мысли и эмоции сегодня. Мы будем работать с вашим подсознанием, которое содержит все эти воспоминания, и с помощью транса откроем те моменты, которые наиболее важны для вашего исцеления.

♦Использование аналитических и структурированных подходов

Важно предложить дигиталу последовательность шагов, чтобы он мог осознать, как устроен процесс и какие этапы ему предстоит пройти. Пошаговое объяснение поможет уменьшить тревогу и повысить доверие к методу.

Пример:

Сначала мы проведем расслабление, затем погрузим ваше сознание в состояние транса, и после этого начнем работать с вашим запросом. Все этапы – это шаги, которые помогут вам вспомнить и проанализировать важные моменты из прошлого.

♦Работа с вопросами и гипотезами

Дигиталы часто предпочитают рассуждать и логически

анализировать ситуацию, поэтому в процессе сеанса полезно задавать уточняющие вопросы, которые помогут направить их внимание на важные моменты. Вопросы, требующие анализа, помогут клиенту лучше понять, что происходит и как это связано.

Четыре этапа работы с клиентом

Коротко об этапах

Регрессолог работает по определённой структуре, которая позволяет достичь максимальной эффективности и безопасности сеанса. Эти этапы можно разделить на: подготовку, погружение, работу в регрессии и завершение.

Этап 1. Подготовка

Это фундаментальный этап, который задаёт тон всему сеансу. На этом этапе важно создать доверие между клиентом и регрессологом, а также прояснить запрос клиента.

Ключевые моменты подготовки:

◆ Сбор информации о клиенте и его запросе.

Пример вопросов:

◆ «Какая ситуация беспокоит вас больше всего?»

◆ «Чего бы вы хотели достичь в результате сеанса?»

Объяснение процесса

Клиенту важно понять, что его ждёт: как проходит сеанс, что такое транс, и почему это безопасно. Объясните, что он будет полностью осознавать происходящее.

◆Выявление страхов и ожиданий

Некоторые клиенты могут бояться «застрять» в трансе или переживать, что увиденное будет пугающим. Задача регрессолога – развеять эти страхи.

Пример фразы:

«Вы в любой момент можете вернуться в настоящее, если почувствуете, что это необходимо. Я всегда буду рядом, чтобы поддерживать вас».

◆Настройка атмосферы

Комфортное кресло, тёплый плед, мягкий свет и спокойная музыка помогут клиенту расслабиться и почувствовать себя в безопасности.

◆Тестовые упражнения

Упражнения на расслабление или определение доминирующего канала восприятия (например, «маятник» или «лестница») помогут подготовить клиента к погружению.

Этап 2. Погружение

На этом этапе регрессолог помогает клиенту войти в состояние транса. Глубина транса зависит от клиента и цели сеанса.

Ключевые моменты погружения:

◆Расслабление

Используйте техники, соответствующие ведущему каналу восприятия клиента. Для визуалов это может быть представ-

ление солнечного пляжа, для кинестетиков – ощущение мягкости одеяла. Если вы не смогли определить ведущий канал восприятия, то адаптируйте свой скрипт под все каналы.

◆Наведение транса

Это может быть сосредоточение на дыхании, мысленный «спуск по лестнице» или использование метафор.

Пример скрипта:

«Представьте себе тёплый, солнечный день. Вы стоите у подножия лестницы, каждая ступенька которой ведёт вас всё глубже к вашему внутреннему миру...»

◆Углубление

Чтобы клиент вошёл в нужное состояние, используйте техники повторения: «С каждым вдохом и выдохом вы чувствуете, как ваше тело становится всё более расслабленным...»

Этап 3. Работа в регрессии

Это основной этап, когда клиент исследует воспоминания прошлого.

Ключевые моменты работы в регрессии:

◆Переход во временные точки

В зависимости от запроса клиента направьте его внимание в моменты, где есть ключевые переживания. Например, можно спросить: «Что вы чувствуете? Где вы сейчас?»

◆Исследование событий

Клиент описывает то, что видит или чувствует, а вы помогаете ему глубже понять ситуацию, задавая уточняющие вопросы.

Пример:

«Что произошло до этого момента? Как вы себя ощущаете в этой ситуации?»

♦Терапия прошлого

Работа с эмоциями, выявление блоков и травм. Методы могут включать:

- 1). Осознание и принятие пережитого.
- 2). Символическое прощение обидчиков.
- 3). Поиск ресурсов в сложных ситуациях.

Этап 4. Завершение

На этом этапе важно плавно вывести клиента из транса и помочь интегрировать пережитый опыт.

Ключевые моменты завершения:

♦Выведение из транса

Используйте спокойные и мягкие формулировки, чтобы клиент вернулся к настоящему моменту.

Пример:

«Сейчас я сосчитаю от одного до пяти, и вы почувствуете себя бодрым и спокойным. Один – ваше дыхание становится ровным, два – вы чувствуете энергию в своём теле...»

♦Обсуждение пережитого

Позвольте клиенту поделиться своими ощущениями и выводами. Это поможет ему лучше осмыслить увиденное.

Пример вопроса:

«Что было самым значимым для вас в этом путешествии?»

◆Поддержка после сеанса

Уточните, как клиент себя чувствует, и дайте рекомендации: записать свои мысли, прислушиваться к интуиции или отдохнуть.

Пример:

«Сегодня постарайтесь побыть наедине с собой, чтобы осмыслить то, что вы пережили. Если появятся вопросы, вы всегда можете мне написать».

Тренировка каналов восприятия

Чтобы успешно работать с регрессией, важно развивать все четыре канала восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический и дигитальный. Развитие этих способностей помогает не только лучше осознавать информацию, поступающую от подсознания, но и глубже понимать свой внутренний мир.

В этом разделе я предлагаю упражнения, которые можно выполнить самостоятельно, чтобы усилить свои каналы восприятия. Рекомендую вести дневник, чтобы зафиксировать результаты практик и помочь подсознанию закрепить эффекты, а также лучше развить каналы восприятия.

Развитие визуального канала

Визуалы воспринимают информацию через образы, цвета, картины.

Упражнение 1. «Галерея памяти»

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в галерее, где висят картины вашего прошлого. Попробуйте «разглядеть» одну из картин. Какие детали на ней изображены? Какие цвета преобладают? Если картинка не появляется сразу, не волнуйтесь. Представьте что-то абстрактное – пятна, ли-

нии, затем постепенно дайте образу проявиться.

Упражнение 2. "Образ дня"

Каждый вечер вспоминайте свой день как фильм. Закройте глаза и представьте, как выглядят моменты, которые запомнились больше всего. Обратите внимание на цвета, свет, тени. Что больше всего привлекло ваше внимание?

Развитие аудиального канала

Аудиалы воспринимают информацию через звуки, интонации, музыку.

Упражнение 1. «Звуки вокруг»

Сядьте в тихом месте. Закройте глаза и прислушайтесь к звукам вокруг. Постарайтесь выделить каждый звук: шорох ветра, голоса людей, шум машин. Теперь представьте, что вы можете «настроиться» на какой-то один звук, как радиоприёмник. Задержитесь на нём на несколько секунд, а затем переключитесь на другой.

Упражнение 2. «Воображаемый оркестр»

Представьте, что вы слушаете оркестр. Какие инструменты вы слышите? Это может быть пианино, скрипка или барабаны. Попробуйте «услышать» мелодию, даже если это воображаемая музыка. Углубите упражнение, создавая звуковой фон для ситуаций из своего прошлого или фантазий.

Развитие кинестетического канала

Кинестетики воспринимают мир через ощущения тела, температуру, текстуры.

Упражнение 1. «Путешествие ощущений»

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своём теле. Что вы чувствуете прямо сейчас? Почувствуйте, как ваши ноги касаются пола, как ткань одежды касается вашей кожи. Теперь представьте, что вы погружаетесь в тёплую воду. Как это ощущается? Почувствуйте температуру, давление воды, её движение.

Упражнение 2. «Ощущения прошлого»

Вспомните момент из прошлого, когда вы были счастливы. Какие ощущения вы испытывали тогда? Это может быть тепло солнца на коже, запах травы или ощущение мягкого пледа. Попробуйте «воссоздать» эти ощущения, обращая внимание на то, как реагирует ваше тело.

Развитие дигитального канала

Дигиталы воспринимают мир через анализ, логические связи и размышления.

Упражнение 1. «Анализ воспоминаний»

Вспомните одно событие из прошлого, которое вам за-

помнилось. Разложите его на составляющие:

◆ Кто был рядом?

◆ Что происходило?

◆ Почему вы так себя чувствовали?

Попробуйте найти взаимосвязи между этим событием и вашими текущими переживаниями.

Упражнение 2. «Логический путь»

Представьте, что вы путешествуете по лабиринту, где каждая дверь – это ваше воспоминание. Откройте одну дверь и проанализируйте, что за ней скрыто. Почему именно это воспоминание выбрало ваше подсознание?

Общее упражнение для всех каналов: «Маятник»

Встаньте или сядьте в удобной позе, закройте глаза. Представьте, что вы – маятник. Почувствуйте, как ваше тело начинает раскачиваться вперёд и назад. Обратите внимание, какие ощущения, образы или звуки приходят к вам во время этого упражнения. После завершения откройте глаза и запишите свои ощущения, чтобы понять, какой канал восприятия был активнее.

Совет для тренировки

Старайтесь выполнять хотя бы одно упражнение в день, чтобы развивать разные каналы восприятия. Даже 5-10 минут регулярной практики помогут вам лучше понимать, ка-

кой канал доминирует, и как активировать остальные.

Эти упражнения подготовят вас к работе с воспоминаниями и помогут углубить связь с вашим подсознанием.

Активация памяти прошлого

Память прошлого – это ключ к раскрытию причин текущих проблем и нахождению ресурсов, которые могут быть скрыты в подсознании. Она включает не только воспоминания из детства, но и те, которые могли быть забыты, вытеснены или даже связаны с прошлой жизнью.

Как работает механизм воспоминаний

Мозг хранит огромное количество информации, даже ту, которая не воспринимается сознательно. Эта информация «записывается» в разных частях мозга, а также в теле на уровне мышечной памяти. Воспоминания могут быть:

Декларативными – осознанно запоминаемыми (например, дата рождения).

ИмPLICITными – бессознательными (например, воспоминания о чувстве страха в детстве).

Эмоциональными – связанными с переживаниями, которые не всегда осознаются.

Активация памяти прошлого работает через доступ к имPLICITной памяти, где хранятся забытые или вытесненные события. В этом процессе подсознание "помогает" вытягивать нужные образы, ощущения или эмоции.

Как активировать память прошлого

◆Создание расслабленного состояния

Расслабление тела и сознания позволяет снизить активность бета-ритмов мозга (связанных с активной мыслительной деятельностью) и перейти в альфа- или тета-состояние, где подсознание становится более доступным.

◆Работа с ассоциациями

Мозг лучше всего вспоминает информацию через ассоциативные связи. Например, запахи, звуки или определённые образы могут стать триггером для воспоминаний.

◆Задействование ведущего канала восприятия

Для активации памяти важно понимать, какой канал восприятия у человека доминирует. Визуалам подойдут образы, аудиалам – звуки, кинестетикам – ощущения, а дигиталам – логические цепочки и вопросы.

◆Использование вопросов-проводников

Вопросы помогают направить внимание человека в нужное русло. Примеры вопросов:

✧«Что ты видишь вокруг?»

✧«Какие ощущения возникают в твоём теле?»

✧«Что ты чувствуешь, когда вспоминаешь это событие?»

Подключение тела

Тело запоминает всё. Иногда достаточно сосредоточиться на том, что ощущает человек в данный момент, чтобы выйти

на забытые воспоминания.

Упражнения для активации памяти прошлого

Упражнение 1. «Путешествие во времени»

Найдите спокойное место, сядьте или лягте. Закройте глаза. Представьте, что вы идёте по коридору, где каждая дверь – это ваш прошлый опыт. Подойдите к одной из дверей, откройте её и посмотрите, что за ней. Не пытайтесь анализировать, просто наблюдайте. После завершения упражнения запишите свои ощущения и образы.

Упражнение 2. «Предмет из прошлого»

Возьмите любой предмет, который связан с вашим детством (например, игрушку, фотографию, украшение). Сосредоточьтесь на этом предмете. Какие воспоминания возникают? Какие эмоции он вызывает? Постарайтесь углубиться в эти воспоминания, используя вопросы: «Где я нахожусь?», «Кто рядом?», «Что происходит?»

Упражнение 3. «Точка в теле»

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своём теле. Есть ли место, где вы ощущаете напряжение или дискомфорт? Представьте, что вы «погружаетесь» в это место. Какие образы или воспоминания всплывают? Попробуйте «разговорить» эту часть тела, задавая вопросы: «Что ты хочешь мне сказать?», «С чем это связано?»

Упражнение 4. «Образ маятника»

Представьте себя маятником, раскачивающимся вперёд и назад. С каждым движением маятника представьте, что вы перемещаетесь во времени. Остановитесь в моменте, который кажется важным. Какие образы, звуки или ощущения всплывают?

Как это работает в регрессии

В процессе регрессии активация памяти происходит за счёт комбинации глубокого расслабления, направленных вопросов и работы с подсознанием. Проводник помогает клиенту сосредоточиться на воспоминаниях, задавая мягкие вопросы или подсказывая, как глубже погрузиться в образы. Важно помнить, что воспоминания могут приходить не линейно. Иногда человек видит сначала фрагмент события, затем эмоции, а уже потом полную картину. Это нормально, так как мозг работает ассоциативно.

Советы для самостоятельной работы

Не анализируйте свои воспоминания в процессе. Позвольте им просто быть. Записывайте всё, что приходит в голову, даже если это кажется бессмысленным. Это может стать ключом к более глубоким осознаниям. Используйте разные каналы восприятия. Если образы не приходят, по-

попробуйте сосредоточиться на ощущениях или звуках.

Эти практики помогут вам активировать память прошлого, создавая основу для глубокого взаимодействия с подсознанием.

Порядок работы в сеансе регрессии. Погружение в прошлые жизни

Определение запроса

Важный этап работы с клиентом – это определение запроса. Именно этот шаг закладывает основу для успешного сеанса регрессии, так как помогает регрессологу понять, с какой задачей нужно работать, а клиенту – осознать, что он хочет получить в результате.

Запрос – это основная цель, с которой клиент приходит на регрессию. Это своеобразный «путеводитель», который определяет направление всей работы. Запрос может быть связан с:

- ◆эмоциональными состояниями (тревога, поиск внутреннего спокойствия),
- ◆жизненными ситуациями (отношения, карьера, здоровье),
- ◆поиском ресурсов (уверенность, вдохновение, энергия),
- ◆любопытством к своим прошлым воплощениям.

Необходимо понимать, что запрос клиента – это не все-

гда чёткая формулировка. Часто человек чувствует, что что-то его беспокоит, но не может выразить это словами. Задача регрессолога – направить клиента и помочь сформулировать конкретную цель.

Как правильно формулировать запрос

Сфокусируйтесь на конкретике. Чтобы запрос стал рабочим инструментом, он должен быть чётким.

Например:

Вместо «Хочу разобраться в себе» лучше уточнить:

◆ «Как найти внутреннее спокойствие?»

◆ «Что поможет мне лучше понять свои чувства?»

Такая формулировка не только облегчает работу, но и даёт клиенту ясность и чувство уверенности в процессе. Определите область работы. Подумайте, в какой сфере жизни запрос наиболее актуален. Вот основные направления:

◆ Эмоции. Работа с состояниями, которые вызывают дискомфорт (например, излишняя тревожность, нерешительность).

◆ Повторяющиеся события. Исследование причин жизненных сценариев (например, сложные отношения или привычка откладывать важное).

◆ Физические ощущения. Осознание внутренней связи тела и эмоций.

◆ Поиск ресурса. Работа с внутренними состояниями, та-

кими как уверенность, энергия, вдохновение.

Работайте над формулировкой вместе с клиентом. Иногда клиент не знает, что именно мешает ему двигаться вперёд. Помогите ему уточнить цель с помощью следующих вопросов:

- ◆ «Как вы почувствуете, что достигли желаемого?»
- ◆ «Как это изменит вашу жизнь?»
- ◆ «Какие эмоции возникают, когда вы об этом думаете?»

Выбор пути: через причину или через ресурс

Существует два основных подхода к работе с запросом:

1. Путь через причину

Этот метод направлен на исследование того, где, когда и как возникла ситуация, которая влияет на клиента сейчас. Здесь ищем корень проблемы, чтобы осознать её природу и снять блоки.

Примеры запросов:

- ◆ «Откуда у меня страх публичных выступлений?»
- ◆ «Почему мне сложно доверять людям?»
- ◆ «Где зародилось чувство вины перед родителями?»

В процессе работы регрессолог помогает клиенту проследить цепочку событий, ведущую к изначальной точке, где образовалась проблема. Это позволяет осознать и переработать её.

2. Путь через ресурс

Этот подход предполагает поиск внутренней силы, способности или состояния, которые помогут клиенту справиться с текущей ситуацией. В этом случае не углубляемся в причины, а фокусируемся на том, что принесёт желаемый результат.

Примеры запросов:

◆ «Как обрести уверенность в своих действиях?»

◆ «Что поможет мне быть спокойным в стрессовых ситуациях?»

◆ «Где найти вдохновение для творчества?»

Во время сеанса акцент делается на нахождении и активации внутреннего ресурса, который уже есть у клиента, но пока не осознан.

Оба пути могут быть эффективны, а выбор подхода зависит от клиента, его готовности и характера запроса. Иногда оба способа комбинируются: сначала исследуется причина, затем активируется ресурс для завершения работы.

◆ «Когда впервые появилось моё чувство вины перед родителями?»

◆ «Что является источником моей неуверенности в себе?»

◆ «Почему я боюсь показать свои эмоции?»

Кармические и духовные запросы:

◆ «Какое событие в прошлом послужило началом страха одиночества?»

◆ «Почему я ощущаю необъяснимую привязанность к

определённому человеку?»

◆ «Где зародилось чувство долга, которое меня тяготит?»

Что даёт правильно сформулированный запрос

Уточнённая цель помогает фокусировать внимание на главном. У клиента возникает уверенность, что его желание будет услышано и исследовано. У регрессолога появляется ясный план действий, что упрощает весь процесс.

С какими запросами идут на регрессию

Регрессия – это гибкий инструмент, который позволяет работать с разнообразными запросами. Клиенты обращаются за помощью, чтобы лучше понять себя, решить сложные жизненные вопросы или найти ответы, которых они не могли получить через другие методы. Рассмотрим основные категории запросов и приведём примеры для каждой.

Работа с эмоциями и внутренними конфликтами

Эта категория запросов связана с сильными переживаниями, эмоциональными блоками или состояниями, которые мешают жить гармонично.

Примеры запросов:

- ◆ «Почему я постоянно чувствую тревогу, даже когда всё хорошо?»
- ◆ «Что является причиной моей необоснованной ревности?»
- ◆ «Как избавиться от страха перед публичными выступлениями?»

В процессе регрессии клиенту предоставляется возмож-

ность исследовать корни этих эмоций: когда и где они зародились, и что нужно для их трансформации.

Повторяющиеся жизненные сценарии

Многие клиенты замечают в своей жизни цикличность событий, которые негативно влияют на качество их жизни. Эти сценарии могут быть связаны с финансами, отношениями, работой или здоровьем.

Примеры запросов:

♦ «Почему я снова и снова сталкиваюсь с неудачами в бизнесе?»

♦ «Почему все мои отношения заканчиваются одинаково?»

♦ «Почему я постоянно оказываюсь в роли жертвы?»

Через регрессию клиент может осознать, какие внутренние установки или прошлые события поддерживают этот цикл, и начать работать над их изменением.

Психосоматические проблемы

Некоторые физические симптомы, не имеющие явной медицинской причины, могут быть связаны с подсознательными травмами или переживаниями.

Примеры запросов:

◆«Почему у меня часто болит горло, хотя анализы в норме?»

◆«Откуда появилась хроническая усталость, несмотря на отдых?»

◆«Какие причины вызывают приступы паники, хотя я здорова?»

Регрессия помогает определить эмоциональные и энергетические блоки, которые стали причиной этих симптомов, и мягко устранить их.

Отношения с людьми

Запросы, связанные с отношениями, занимают особое место. Люди часто хотят понять, почему они притягивают определённых партнёров, испытывают сложные эмоции или не могут найти общий язык с близкими.

Примеры запросов:

◆«Почему я не могу найти общий язык с матерью?»

◆«Что стоит за конфликтами с партнёром?»

◆«Почему я чувствую необъяснимую привязанность к определённому человеку?»

Регрессия помогает исследовать как прошлые жизни, так и ситуации из детства, чтобы осветить корни сложностей в отношениях.

Духовные и кармические запросы

Эта категория включает вопросы, которые касаются смысла жизни, предназначения и кармических уроков.

Примеры запросов:

- ◆ «Какое моё предназначение в этой жизни?»
- ◆ «Какие кармические узлы мне нужно развязать?»
- ◆ «Какой урок я должен усвоить, чтобы прекратить повторяющиеся проблемы?»

Регрессия помогает клиенту заглянуть глубже в своё прошлое, исследовать пространство души или прошлые воплощения, чтобы понять, в чём заключаются его уроки и как их пройти.

Поиск ресурсов

Иногда клиентам нужно не столько разобраться в проблемах, сколько найти поддержку или ресурс для решения задач в настоящем.

Примеры запросов:

- ◆ «Как стать увереннее в себе?»
- ◆ «Где найти внутреннюю опору для принятия важного решения?»
- ◆ «Как усилить свою креативность?»

Через регрессию человек может открыть в себе скрытые способности и подключиться к энергии своих прошлых побед и достижений.

Исследование прошлых воплощений

Любопытство – это тоже запрос. Некоторым людям интересно узнать, кем они были в прошлом, что привело их к нынешнему состоянию или какие уроки из прошлых жизней им полезно помнить.

Примеры запросов:

- ◆ «Кем я был(а) в прошлой жизни?»
- ◆ «Есть ли у меня связь с определённым местом или человеком?»
- ◆ «Какие мои таланты перешли из прошлого?»

Вот краткий список примеров построения запросов

Вариант №1

Эмоциональные запросы:

- ◆ «Как я могу справляться с тревожностью?»
- ◆ «Что поможет мне больше радоваться жизни?»
- ◆ «Какие внутренние ресурсы позволят мне обрести спокойствие?»

Запросы, связанные с отношениями:

◆ «Как лучше понять партнёра?»

◆ «Что я могу сделать для улучшения отношений с родителями/детьми?»

◆ «Какие мои действия помогут мне встретить близкого по духу человека?»

Поиск смысла или ресурса:

◆ «Какая способность внутри меня поможет реализовать задуманное?»

◆ «Где найти вдохновение для нового проекта?»

◆ «Какие качества мне стоит развить, чтобы стать увереннее?»

Вариант №2

Эмоциональные блоки:

◆ «Почему я испытываю постоянное чувство тревоги без причины?»

◆ «Откуда у меня страх перед принятием решений?»

◆ «Что стало источником моей обиды на близкого человека?»

Повторяющиеся сценарии:

◆ «Почему я постоянно сталкиваюсь с финансовыми трудностями?»

◆ «Откуда берётся ощущение, что я недостаточно хорош(а)?»

◆ «Почему мои отношения с людьми заканчиваются одинаково?»

Физическое самочувствие и психосоматика:

◆ «Какие события стали причиной моих мигреней?»

◆ «Почему я чувствую зажатость в области горла, когда нужно говорить?»

◆ «Откуда у меня необъяснимая боль в пояснице?»

Каждый запрос уникален, как и путь к его решению. Регрессологу важно помнить, что клиенты иногда приходят с размытыми запросами. В таких случаях первый шаг – помочь прояснить цель работы и выбрать наиболее подходящий подход.

Поиск ресурса. Как активировать внутреннюю силу клиента

Поиск ресурса – это один из самых эффективных способов помочь клиенту справиться с текущими проблемами. Внутренние ресурсы – это сила, опыт и способности, которые уже есть в человеке, но часто остаются скрытыми под слоями страхов, сомнений или травм. Работа с ресурсами позволяет не только улучшить текущее состояние, но и дать клиенту инструменты для самостоятельного преодоления сложностей в будущем.

Ресурс – это всё, что поддерживает человека, укрепляет его внутреннюю опору и помогает достигать целей.

Он может быть:

◆Эмоциональным: уверенность, радость, спокойствие, мотивация.

◆Энергетическим: чувство наполненности, прилив сил, ясность ума.

◆Ментальным: новые идеи, стратегии, инсайты.

◆Духовным: вера в себя, осознание своей миссии, связь с высшим «я».

◆Телесным: ощущение здоровья, расслабленности, лёгкости.

Когда нужен ресурс

Поиск ресурса становится особенно актуальным, когда:

- ◆ клиент чувствует себя истощённым и не знает, где взять силы;
- ◆ перед ним стоит сложная задача, вызывающая страх или сомнения;
- ◆ требуется поддержка для работы с травматичными воспоминаниями или сложными эмоциями;
- ◆ нужно вдохновение для творческой деятельности или принятия важного решения.

Как находить ресурсы в процессе регрессии

Поиск ресурса можно осуществлять через три основных подхода:

- ◆ **Активизация уже имеющихся воспоминаний**

Вспоминание ситуаций из текущей жизни, где клиент был успешен, уверен или счастлив.

- ◆ **Исследование прошлых жизней**

Обнаружение прошлых воплощений, где клиент обладал необходимыми качествами или способностями.

- ◆ **Обращение к пространству души**

Работа с высшими состояниями и духовным потенциалом клиента.

Этапы поиска ресурса

1. Формулирование запроса

Регрессолог уточняет, какой ресурс нужен клиенту. Например:

♦ «Я хочу найти уверенность в себе, чтобы начать новое дело».

♦ «Мне нужен ресурс для восстановления после выгорания».

♦ «Я ищу вдохновение для написания книги».

2. Подготовка клиента

Важно расслабить клиента и настроить его на процесс. Используйте техники релаксации, дыхания или визуализации.

3. Переход к ресурсу

Клиент погружается в трансовое состояние, и вы направляете его внимание на поиск ресурса. Это может быть:

♦ Воспоминание из детства, где он чувствовал себя уверенным.

♦ Прошлая жизнь, где он обладал качествами лидера.

♦ Образ, который ассоциируется с силой, например, «могущественное дерево» или «яркое солнце».

4. Интеграция ресурса

После нахождения ресурса важно помочь клиенту «забрать» его в свою текущую жизнь. Это может быть выполнено через:

♦ Визуализацию потока энергии, проходящего через тело.

♦ Проговаривание: «Я принимаю эту уверенность и использую её в своей жизни».

♦ Телесные якоря: например, клиент сжимает кулак, чтобы зафиксировать это состояние.

5. Возвращение в настоящее

Постепенно выведите клиента из транса, оставляя его в состоянии уверенности и наполненности. Уточните, что он чувствует, и какие инсайты появи-лись.

Упражнения для активации ресурса

Образ солнечного потока

Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, позволяя своему телу расслабиться с каждым выдохом. Почувствуйте, как ваше тело становится более лёгким и расслабленным.

Представьте себе, что перед вами появляется яркий солнечный свет. Этот свет не просто светит — он словно обвиняет вас теплотой, как нежный поток, который медленно начинает заполнять пространство вокруг вас.

Почувствуйте, как с каждым вдохом этот солнечный поток приближается, как будто всё пространство вокруг вас начинает светиться, и вы становитесь частью этого света. Он мягко касается вашей кожи, обогревает и наполняет силой.

Погрузитесь в это ощущение тепла. Позвольте свету проникнуть внутрь вас, начиная с макушки. Почувствуйте, как солнечный свет растворяет все сомнения, тревоги и напряжение, наполняя вас новой энергией. Этот свет — не просто тепло, это энергия, которая даёт вам силу, уверенность и ресурс.

Позвольте свету распространяться по всему телу. Почув-

ствуите, как он мягко проникает в каждую клеточку вашего тела, восстанавливая силу и гармонию. С каждым выдохом сомнения и усталость уходят, а с каждым вдохом энергия солнечного потока усиливается, наполняя вас живительной силой.

Остановитесь на несколько мгновений и позвольте себе почувствовать полное единство с этим потоком энергии. Это ваш ресурс — неограниченная сила, которая всегда с вами и всегда готова вернуться, когда вам нужно восстановиться.

Когда почувствуете, что наполнились этой силой, сделайте глубокий вдох, почувствуйте энергию, которая теперь внутри вас, и медленно открывайте глаза. Пожелайте себе удачи и веры в свои силы, зная, что ресурс солнечного потока всегда доступен вам, когда вы к нему обратитесь.

Сильное воспоминание

Сядьте в удобное положение и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя тело с каждым выдохом. Почувствуйте, как ваше тело становится всё более лёгким и расслабленным.

Представьте себе, что перед вами открывается картина, момент из вашего прошлого — момент, когда вы ощущали себя успешным или по-настоящему счастливыми. Это может быть любой опыт, когда вы почувствовали себя уверенно, радостно, или когда добились успеха, пусть даже маленького.

Погрузитесь в этот момент. Вспомните, где вы были, с кем, и что происходило вокруг. Позвольте всем деталям

всплыть в вашем сознании: что вы видели? Какие были цвета, форма объектов, лица людей? Прочувствуйте атмосферу этого события.

Вспомните, что вы чувствовали в тот момент. Может быть, это было чувство гордости, удовлетворения или восторга. Почувствуйте эти эмоции прямо сейчас. Обратите внимание на физические ощущения: как ваше тело реагировало на этот момент счастья? Может быть, у вас было ощущение лёгкости, тепла или потока энергии?

Слушайте, что происходило вокруг вас. Возможно, в тот момент звучала музыка, были разговоры людей или просто звуки природы. Почувствуйте звуки в своей памяти, как они влияли на ваше настроение и ощущения.

Теперь, когда вы полностью погрузились в воспоминание, «возьмите» это чувство с собой в настоящее. Почувствуйте, как оно наполняет вас, словно поток энергии. Позвольте этому чувству вернуться с вами в текущий момент, осознавая, что оно всегда было внутри вас.

Почувствуйте, как это сильное воспоминание помогает вам наполниться уверенностью и радостью. Вдохните этот ресурс и сохраните его внутри себя. Этот момент — ваш ресурс, и вы можете вернуться к нему в любой момент, когда вам нужно будет почувствовать себя сильным и успешным.

Сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как это чувство наполняет каждую клеточку вашего тела, и плавно откройте глаза, возвращаясь в настоящий момент, но с новым ощу-

нием силы и уверенности.

Ресурсное животное

Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, позволяя своему телу расслабиться с каждым выдохом. Почувствуйте, как напряжение уходит с каждым дыханием, а ваше тело становится лёгким и расслабленным.

Представьте себе, что перед вами открывается широкий, просторный луг или лес — место, которое может быть совершенно фантастическим или знакомым и уютным. В этом месте вас окружают тишина и спокойствие, и вы чувствуете, как вам легко и безопасно.

Вдохните глубоко и позвольте своему подсознанию выбрать животное, которое будет олицетворять ваш ресурс. Это может быть любое животное, которое вам приходит на ум, или же вы можете задать себе вопрос: «Какое животное символизирует для меня силу, уверенность, гибкость, спокойствие или другое качество, которое я хочу развить?»

Не торопитесь. Позвольте животному появиться в вашем воображении. Это может быть большое или маленькое животное, хищник или травоядное, сильное или утонченное — всё зависит от того, какие качества вы хотите укрепить. Возможно, это будет лев, олицетворяющий уверенность, или кошка, символизирующая гибкость, или, может быть, орел, представляющий свободу.

Когда вы визуализируете это животное, начните погружаться в его образ. Представьте, как оно выглядит, какие у

него черты. Сосредоточьтесь на его физическом состоянии, его движениях. Как оно двигается? Как оно чувствует себя в своем теле? Почувствуйте, как его сила, энергия и характер начинают влиять на ваше внутреннее состояние.

Слейтесь с этим животным. Почувствуйте, как его сила и уверенность начинают наполнять вас. Войдите в образ животного, почувствуйте его характеристики. Например, если это лев, ощутите его гордость и мощь, если это кошка — почувствуйте её грацию и гибкость, если это орел — почувствуйте свободу и ясность.

Прочувствуйте, как это животное обитает в вас. Почувствуйте его характер, его внутреннюю силу. Пусть эта энергия окутывает вас, а каждое движение или ощущение становится частью вашего тела и вашей души. Почувствуйте, как с каждым вдохом эта энергия усиливается, а с каждым выдохом вы освобождаетесь от сомнений и лишних страхов.

Когда почувствуете, что полностью вошли в образ животного, примите эту силу как свою. Знайте, что вы можете обратиться к этому образу в любой момент, когда вам нужно будет почувствовать уверенность, силу или другие качества, которые олицетворяет ваше животное.

Сделайте несколько глубоких вдохов, сохраняя связь с этим ресурсом, и медленно начните возвращаться в настоящий момент, при этом ощущая, как энергия животного остаётся с вами. Плавно откройте глаза и вернитесь в своё тело, но теперь, с этим новым ресурсом, который всегда с вами.

Примеры из практики

Ресурс уверенности

Дмитрий пришёл с запросом, который беспокоил его на протяжении всей взрослой жизни: ему было трудно защищать свои интересы, особенно в ситуациях, когда нужно было отстоять свою точку зрения. Это приводило к чувству слабости и неуверенности, а также затрудняло принятие решений на работе и в личной жизни.

Во время сеанса Дмитрий погрузился в транс и вскоре вспомнил момент из детства. Он оказался в школьном классе, где ему нужно было защитить своё мнение по какому-то важному для него вопросу. Вспоминание было ярким: он стоял перед учителем, который попытался убедить его в неправильности того, что он говорил. Но, несмотря на давление, Дмитрий твёрдо отстоял свою позицию. Он помнил, как чувствовал уверенность в своём решении, ощущение внутренней силы и стойкости, несмотря на внешнее сопротивление.

Это воспоминание стало для него тем ресурсом, который он мог активировать в настоящем. В тот момент, в детстве, он не боялся отстоять своё мнение, и это ощущение уверен-

ности стало для него доступным и в сегодняшней жизни.

После того как Дмитрий пережил это воспоминание снова, он начал понимать, что эта уверенность была неотъемлемой частью его, даже если он забыл о ней. Он увидел, как этот опыт мог стать основой для преодоления его текущих трудностей в защите своих интересов.

Впоследствии Дмитрий отмечал, что стал чувствовать больше уверенности в себе и начал гораздо легче выражать свою позицию в разных жизненных ситуациях. Это воспоминание стало для него тем якорем, который напомнил, что он способен отстаивать свои права, не теряя внутреннего спокойствия и силы.

Ресурс спокойствия

Наталья обратилась с запросом, связанным с сильным стрессом, который она пережила после недавней травмирующей ситуации. Она искала способ вернуть внутреннее спокойствие и гармонию, чтобы научиться справляться с эмоциями и не позволять стрессу брать верх.

В процессе регрессии Наталья погрузилась в воспоминания, и вскоре перед ней открылась картина из прошлого воплощения. Она увидела себя садовником в прекрасном саду. Вокруг неё были цветущие растения, деревья с фруктами, и тёплый солнечный свет ласкал её кожу. Наталья ощущала полное единение с природой. Она с удовольствием ухажива-

ла за растениями, каждый шаг приносил ей удовлетворение. В этом саду она была в своей стихии – спокойной, сосредоточенной, наполненной умиротворением.

Это воспоминание о её прошлой жизни в качестве садовника стало источником внутренней гармонии. Вокруг неё царила тишина и порядок, а её мысли были ясны и спокойны, как и её сердце. Здесь, среди зелени и цветов, Наталья могла находить ответы на любые вопросы, а также ощущала полное принятие всего, что происходит.

После этого сеанса она отметила, что образ сада стал её внутренним ресурсом, к которому она могла обратиться в любой момент. В моменты стресса или беспокойства Наталья теперь могла мысленно вернуться в этот сад и ощущать тот спокойный поток энергии, который там был.

Позже она рассказала, что это воспоминание помогло ей почувствовать себя более уравновешенной и уверенной.

Ресурс творчества

Александра, дизайнер, обратилась с запросом о творческом кризисе. Она чувствовала, что потеряла вдохновение, и даже привычная работа казалась ей тяжёлой и однообразной. Каждый проект начинался с мыслью о том, что она не сможет завершить его в срок, а идеи, которые раньше приходили легко, теперь стали труднодоступными.

Во время сеанса Александра погрузилась в транс и оказа-

лась в привычной, но уютной обстановке – в своей студии, за рабочим столом. Вдруг её внимание привлекла картина на стене – та, что она когда-то создала с особым вдохновением. Вспоминание этого момента принесло ей чувство лёгкости и удовлетворения. Она ощущала, как постепенно восстанавливается контакт с тем внутренним источником творчества, который был раньше.

На некоторое время она сосредоточилась на этом образе, и вскоре заметила, как вокруг неё начинают появляться новые идеи. Вместо того чтобы бороться с пустым листом, она начала работать с ним, как с партнёром, позволяя идеям приходить в свой естественный ритм. Через этот процесс Александра поняла, что её творчество не исчезло, а просто замедлилось, и чтобы вернуть вдохновение, нужно лишь позволить себе расслабиться и быть в потоке.

После сеанса Александра отметила, что работа вернулась к прежнему ритму. Она снова нашла интерес в проектировании, а те задачи, которые раньше вызывали напряжение, теперь воспринимались как шаги на пути к завершению идеи.

Поиск причины, которая негативно влияет на эту жизнь

Когда клиент обращается за помощью к регрессологу, часто основным запросом является понимание источника проблемы или эмоционального состояния, которое мешает жить в настоящем. Это могут быть повторяющиеся неудачи, нерешенные проблемы в отношениях, хронические болезни, психологические барьеры или другие неясные блоки.

Основная цель – найти момент, где «зародилась» проблема, и понять, как она повлияла на жизнь клиента. Следует помнить, что каждое событие или ситуация – это не только следствие, но и причина, которая оставила свой след в психике человека.

Как работает механизм поиска причины

Для того чтобы найти причину, необходимо погрузиться в глубины сознания, где скрываются воспоминания, эмоции и поведенческие паттерны, определяющие жизнь человека. Существует два основных пути поиска причины:

- ◆ Поиск в прошлом опыте этой жизни
- ◆ Поиск в других жизнях (регрессия в прошлые жизни)

Каждый из этих путей может привести к важному откры-

вению, раскрытию ключевых факторов и блоков, влияющих на текущую жизнь. Ниже разберем, как работать с каждым из этих путей.

Поиск причины в этой жизни

Этот путь предполагает, что источником проблемы являются переживания или события, произошедшие в данной жизни, но клиент может не помнить или не осознавать их полностью. Часто это связано с детскими переживаниями, травмами, отношениями с близкими, ранними установками или значимыми событиями.

Как это происходит:

Когда работаем с клиентом, важно помочь ему вернуться к ключевым моментам в его жизни, которые могли стать фундаментом для его текущих проблем. Это могут быть:

- ◆ Стрессы в детстве, которые были «пережиты» или подавлены
- ◆ Неосознанные страхи, связанные с определенными ситуациями
- ◆ Психологические травмы, которые не были полностью проработаны

Процесс работы:

Погружение в прошлое:

В процессе трансового состояния можем предложить клиенту мысленно вернуться в конкретную ситуацию, которая

может быть связана с его проблемой. Это может быть один из «повторяющихся» моментов, который клиент ощущает, как кармический.

Работа с воспоминаниями:

Помогите клиенту вспомнить моменты из жизни, когда он чувствовал страх, неуверенность или другие негативные эмоции, которые связаны с его запросом. Например, если клиент страдает от низкой самооценки, то можно обратить внимание на воспоминания, когда его критиковали, не поддерживали или игнорировали.

Поиск первопричины:

Вместе с клиентом попробуйте найти момент в его жизни, когда возникла эта проблема, например, ситуацию, когда он впервые почувствовал страх или неуверенность. Одна из важных задач – помочь клиенту увидеть, как события этой жизни формируют его нынешнее состояние.

Пример запроса:

- ◆ «Что в моей жизни мешает мне достигать целей?»
- ◆ «Почему я так часто боюсь неудачи?»
- ◆ «Почему мои отношения всегда заканчиваются неудачно?»

Поиск причины в других жизнях (регрессия в прошлые жизни)

Некоторые проблемы, которые невозможно объяснить че-

рез опыт текущей жизни, могут быть связаны с событиями в других воплощениях. Это может включать неосознанные страхи, негативные паттерны поведения или убеждения, которые были перенесены из прошлых жизней. Такой подход часто используется, когда проблемы клиента не поддаются объяснению через логику или, когда он ощущает, что эта проблема имеет «вневременное» происхождение.

Как это происходит:

Если в процессе работы вы замечаете, что клиент не может найти причину своей проблемы в текущей жизни, можно предложить ему исследовать другие воплощения. Иногда это помогает раскрыть глубокие проблемы, такие как:

- ◆ Пожизненные страхи или фобии, которые клиент не может объяснить.

- ◆ Паттерны, связанные с определенными ролями (например, в прошлой жизни клиент был жертвой, и этот паттерн сохраняется в этой жизни).

- ◆ Проблемы, которые имеют «энергетическое» происхождение, такие как родовые программы или кармические задолженности.

Процесс работы:

Погружение в прошлое:

Через регрессию в прошлые жизни помогаем клиенту «переместиться» в другую жизнь, чтобы он мог увидеть ключевые моменты, которые стали причиной его текущих проблем.

Нахождение прошлого образа или события:

Важно дать клиенту понять, как его прошлые события влияют на его настоящее. Например, если клиент в прошлом был связан с сильным чувством вины, это может проявляться в текущей жизни как самокритика или депрессия.

Интеграция опыта из прошлой жизни:

После того, как клиент осознает источник своей проблемы, можно помочь ему «освободиться» от энергии этой ситуации, чтобы она больше не влияла на его жизнь.

Пример запроса:

♦ «Что в моей прошлой жизни влияет на мои отношения в этой?»

♦ «Почему я постоянно переживаю, что потеряю своих близких?»

♦ «Что вызывает мою фобию, которая мне не понятна?»

Пример из практики

Игорь, мужчина около 40 лет, обратился с вопросом: «Почему мне так сложно по-настоящему открыться в отношениях?» Он замечал, что всегда строил стены вокруг себя, избегая глубокой близости, несмотря на желание найти стабильные и доверительные отношения. В каждой новой связи его внутреннее сопротивление становилось на пути, и даже когда отношения начали развиваться, он чувствовал, что не может по-настоящему раскрыться.

Во время сеанса Игорь погрузился в транс и вскоре оказался в другом времени и месте – в прошлом воплощении. Он увидел себя в роли человека, который предал свою семью, оставив их ради других людей. Этот поступок привёл к трагическим последствиям, и боль, которую он пережил, глубоко врезалась в его сознание. Игорь осознал, что страх потери, который он испытал в прошлом, стал основой для его нынешнего страха перед близостью. Он интуитивно избегал связи с другими людьми, потому что внутренне опасался, что опять переживёт боль утраты.

Эмоции и переживания той жизни буквально парализовали его способность доверяться людям в этой жизни. Этот опыт стал его защитной реакцией, чтобы избежать новых трагедий. Однако осознание того, что его страх был связан с прошлыми ошибками, позволило Игорю начать работать с этим паттерном. Он понял, что можно по-настоящему открыться и довериться, не повторяя ошибку прошлого.

После сеанса Игорь почувствовал, что внутренний барьер начал исчезать. Он стал воспринимать отношения не как угрозу, а как возможность для роста и взаимопонимания. Его отношение к близости изменилось, и он смог сделать шаг в сторону новых, более глубоких связей.

Обратите внимание, что осознание и понимание причин – первый шаг к освобождению и исцелению.

Работа в регрессии. Процесс погружения и интеграции опыта

Работа в регрессии – это не просто воспоминания, а процесс глубокого исследования и осознания. На этом этапе помогаем клиенту не только вспомнить произошедшее, но и понять, как это влияет на его жизнь, а также интегрировать новые инсайты, чтобы изменить поведение или восприятие себя и мира. Важно помнить, что задача регрессолога – помочь клиенту пережить воспоминания безопасно, с максимальным комфортом и в контролируемой обстановке.

Этап 1. Подготовка к регрессии: настройка и создание безопасного пространства

Перед тем как начать процесс регрессии, необходимо подготовить клиента, создать пространство для работы и наладить контакт. Этот этап требует не только профессиональной подготовки, но и создания правильной атмосферы. Важно, чтобы клиент чувствовал себя уверенно и мог полностью довериться регрессологу.

Как это происходит:

Начинаем с беседы, чтобы клиент рассказал о своём запросе и ожиданиях. Проводим расслабляющую беседу или

медитацию, чтобы клиент мог снять напряжение и настроиться на процесс. Объясняем, что процесс будет проходить в безопасной обстановке, и клиент всегда может прервать сеанс, если захочет.

Этап 2. Погружение в регрессию: поиски и раскрытие воспоминаний

Когда клиент готов, начинаем погружение. Этот процесс отличается от просто расслабленного состояния тем, что позволяет клиенту выйти за пределы обычного восприятия времени и пространства. Необходимо поддерживать баланс между расслаблением и осознанием, чтобы клиент был в состоянии вспоминать события, но при этом оставался в полной безопасности.

Как это происходит:

Используем методы погружения, такие как визуализация, дыхательные практики или использование образов, чтобы клиент мог войти в транс. Можно использовать метафоры (например, лестница, дверь или маятник), чтобы перенести клиента в нужное состояние. Погружаем клиента в различные моменты его жизни (или другие жизни, если это необходимо) для поиска ключевых событий, которые могли повлиять на его запрос.

Пример из практики

Клиент в процессе погружения оказался в ситуации из своего детства, когда он был свидетелем семейной ссоры между родителями. Мать, затаив обиду, молчала, чувствуя себя обманутой и брошенной, а отец, не зная, как справиться с её молчанием и обидой, чувствовал растерянность и неуверенность. Его попытки успокоить мать не приводили к результату, и он начинал направлять своё внимание на сына, пытаясь успокоить его, хотя и сам был эмоционально измотан. Мальчик, испуганный ситуацией и непониманием того, что происходит, начал плакать – он не мог понять, почему мать не говорит и почему отец не может её утешить. Это запутанное чувство бессилия и незащищенности глубоко отложилось в его подсознании. Ситуация развивалась так, что ребёнок стал втянут в конфликт, не понимая, как себя вести. Он был в центре разногласий, не имея опоры в родителях, что породило у него чувство недоверия. В дальнейшем это воспоминание стало ключевым для последующей работы, так как оно вскрыло у клиента блок, связанный с неспособностью доверять людям и избеганием конфликтов, вызванным пережитым чувством беспомощности и отчуждения.

Этап 3. Осознание и трансформация: работа с воспоминанием

После того как ключевое событие или переживание найдено, следует провести работу с этим воспоминанием. Здесь клиент должен не просто вспомнить, что произошло, но и осознать, какие эмоции и убеждения привели его к текущей проблеме.

Как это происходит:

Вместе с клиентом исследуем его чувства и убеждения в тот момент. Например, когда он был ребенком, как он воспринял ситуацию и как это отразилось на его восприятии мира. Преобразуем негативные убеждения или эмоции. Используя различные техники, такие как пересоздание ситуации, прощение, освобождение от вины или установление новых позитивных убеждений.

Пример: в ходе сессии клиент вспомнил, как в детстве был наказан за то, что пытался выразить свои эмоции, и запомнил это как знак того, что он не имеет права на выражение своих чувств. В процессе работы с этим воспоминанием клиент увидел, как эта ситуация сформировала его последующие блоки в общении с людьми и стал более открытым для изменений, начав работать с личными границами и правом на эмоции.

Этап 4. Интеграция опыта: возвращение в настоящее время

После того как ключевое воспоминание осознано и проработано, важно вернуть клиента в настоящее время, где он может интегрировать новый опыт и применить его к своей текущей жизни. Это возвращение должно быть плавным, с ощущением завершенности и спокойствия.

Как это происходит:

Важным шагом является создание «позитивной рамки» для интеграции. Клиент осознает, как новое понимание или новое поведение можно применить в повседневной жизни. Применяем практики, которые помогут клиенту закрепить изменения, такие как аффирмации, визуализации или новые установки. Завершаем процесс плавным возвращением в настоящее время, чтобы клиент мог сохранить ощущение комфорта и гармонии.

Этап 5. Завершение сессии и закрепление изменений

После того как клиент завершит свою работу, важно провести заключительный этап сессии. На этом этапе обеспечиваем поддержку клиента и подтверждаем, что все изменения

– это не просто краткосрочные «инсайты», а реальные и долгосрочные трансформации.

Как это происходит:

Регрессолог поддерживает клиента, предлагая ему позитивные ресурсы для закрепления изменений. Например, использование тех же аффирмаций или визуализаций для дальнейшего самосовершенствования. Даем рекомендации для самостоятельной работы и поддержки в процессе после сессии.

Работа в регрессии – это процесс, который требует внимания, чуткости и терпения. Следует не только помочь клиенту вспомнить и осознать прошлые события, но и интегрировать полученные знания и инсайты в его повседневную жизнь. Каждая сессия – это шаг к восстановлению гармонии, но необходимо помнить, что работа продолжается и после сеанса.

Разбор каждого шага работы подробно

Расслабление – это первый и важнейший этап, который предшествует погружению в более глубокие состояния транса. Без правильного расслабления клиент не сможет войти в нужное состояние, поэтому задача регрессолога – создать атмосферу, в которой клиент будет чувствовать себя в безопасности и полной расслабленности.

Зачем нужно расслабление

Расслабление помогает снять физическое и психологическое напряжение, которое блокирует доступ к подсознанию. Когда тело расслаблено, ум становится более открытым, и человек легче погружается в более глубокие уровни осознания.

Как происходит расслабление

1. Физическое расслабление

Первый шаг – это расслабление тела. Здесь используем различные методики, такие как прогрессивная мышечная релаксация, глубокое дыхание и визуализация. Цель – помочь клиенту полностью расслабить каждую часть тела.

Как это происходит:

Регрессолог предлагает клиенту удобно устроиться, закрыть глаза и сосредоточить внимание на дыхании:

«Расслабьте каждую группу мышц, выбирая удобный способ: либо начните с ног и постепенно поднимайтесь вверх по телу, либо начните с головы, мягко двигаясь вниз».

Процесс расслабления можно поддерживать словами, например:

«С каждым выдохом ты становишься всё более расслабленным... Твои ноги становятся тяжёлыми и расслабленными... Мышцы лица полностью расслабляются...»

2. Эмоциональное расслабление

Помимо физического расслабления, необходимо помочь клиенту успокоить его эмоции. Иногда люди приходят в регрессию с тревогой или напряжением, которые могут мешать процессу.

Как это происходит:

Регрессолог может предложить клиенту подумать о чём-то приятном, или вспомнить момент, когда он чувствовали себя в полной безопасности и покое. Важно работать с эмоциями, задавая клиенту вопросы о том, что вызывает у него напряжение или беспокойство, и прорабатывая это в процессе расслабления.

3. Ментальное расслабление

Расслабление ума важно для того, чтобы клиент смог освободиться от внутреннего диалога и лишних мыслей, которые могут мешать погружению. Это позволяет фокусиро-

ваться на процессе и настроиться на работу с подсознанием.

Как это происходит:

Регрессолог помогает клиенту отпустить все посторонние мысли, сосредоточив внимание только на текущем моменте. Это может включать в себя использование визуализаций, например, «представьте, что вы находитесь в тёмной комнате, а все шумы и мысли уходят от вас, словно растворяются в воздухе».

Пример:

Когда клиентка начала отвлекаться на мысли о повседневных делах, я предложил ей представить, что она стоит на облаке, которое поднимет её и унесёт от всех забот. Это помогло ей сосредоточиться и углубить расслабление, что сделало возможным успешное погружение.

Расслабление как мост к погружению

Когда человек расслаблен на физическом, эмоциональном и ментальном уровне, он способен перейти в состояние транса. Это расслабление служит как «мост» между обыденным состоянием сознания и состоянием, в котором возможна работа с подсознанием. Поэтому следует уделить этому этапу достаточно времени и внимания.

Завершение расслабления

Как только клиент полностью расслаблен, можно переходить к следующему этапу – погружению в более глубокие состояния, будь то работа с прошлым, настройка на ресурс или исследование текущих блоков.

Метод прогрессивной релаксации сверху вниз

Этот метод заключается в том, что клиент сосредотачивает внимание на каждой части тела, начиная с головы, и сознательно расслабляет её, постепенно спускаясь вниз, к ногам. Такой подход помогает расслабить не только тело, но и ум, способствуя более глубокому погружению в транс.

Как работает расслабление сверху вниз

Процесс начинается с головы – самой чувствительной и напряжённой части тела для многих людей. Это важно, потому что часто в напряжении находятся челюсти, лоб и мышцы вокруг глаз.

Как это происходит:

Регрессолог просит клиента сосредоточиться на области лба, почувствовать, как мышцы лба расслабляются, и постепенно мышцы лица становятся мягкими. Затем клиент представляет, как расслабляются его глаза, как будто они становятся легче, не испытывая усилий. Расслабление продолжается через шею, где часто держится напряжение, особенно у людей, много времени проводящих за компьютером. После того как мышцы головы и шеи расслаблены, следует перейти

к расслаблению плеч, рук и корпуса. В этой части расслабления клиенты часто чувствуют, как уходит тяжесть с плеч и грудной клетки.

Следующий этап

Регрессолог просит клиента представить, как с каждым выдохом его плечи становятся легче и расслабляются. Дальше внимание переносится на руки: от плеч до пальцев. Каждая рука ощущается как тяжёлая и расслабленная. Параллельно с этим работает дыхание – глубокие вдохи и выдохи, которые способствуют расслаблению тела. После расслабления плеч и рук важный момент – это расслабление области живота и спины. Эти части тела тоже часто держат напряжение, особенно у людей, переживающих стресс и тревогу.

Следующий этап

Регрессолог может предложить клиенту почувствовать, как живот становится мягким и расслабленным. Спина также расслабляется, ощущая, как позвонки становятся лёгкими и непринуждёнными. Каждый выдох помогает отпустить напряжение. Расслабление заканчивается на ногах, которые, как правило, часто скапливают напряжение после всего дня. Здесь важно полностью расслабить ноги, начиная с бедер и заканчивая пальцами.

Следующий этап

Регрессолог предлагает клиенту представить, как его бедра становятся тяжёлыми и расслабленными. Затем расслабление спускается ниже, в колени, голени и стопы. Каждый

выдох помогает расслабить эти части тела, создавая ощущение тяжести и умиротворения.

Завершающий этап расслабления

Как только клиент расслабил все части тела сверху вниз, необходимо закончить этот процесс общей гармонией и ощущением полной лёгкости. Регрессолог может предложить клиенту почувствовать, как всё тело становится спокойным, уравновешенным, как будто он лежит на облаке, которое поддерживает его.

Метод отождествления для глубокого расслабления

Понимание себя как образа – техника расслабления, основанная на отождествлении с теми элементами или явлениями, которые вызывают чувство спокойствия и покоя. Эта практика не включает в себя визуализацию конкретных пространств или мест, а направлена на погружение в определённое состояние, которое может быть внутренним или внешним. Например, можно предложить клиенту представить, что он является гладью водоёма – без волн, без шума, спокойным, тихим и устойчивым. Это спокойствие и стабильность становятся его природой, и с каждым вдохом он поглощает это состояние, становясь полностью расслабленным и невозмутимым.

Такой метод также эффективно работает с глубоким расслаблением и каталепсией: для этого можно предложить клиенту представить, что его тело – это тяжёлое бревно, лежащее на земле, или даже его рука превращается в тяжёлую неуклонно стоящую массу, с которой невозможно двинуться. Такой образ даёт ощущение уверенности и неподвижности. В другом примере, можно предложить отождествить себя с огромным деревом, чья крепкая и устойчивая древесина защищена от всех внешних воздействий, а лёгкий ветер покачивает его ветви, вызывая глубокое расслабление и

ощущение мягкости. Аналогично, для неподвижности тела можно предложить клиенту стать камнем – тяжёлым, устойчивым и неподвижным, не поддающимся никаким усилиям, давая таким образом возможность телу принять состояние абсолютной неподвижности.

Этот способ работает через образ, погружая человека в состояние расслабления без необходимости внешних воздействий, а лишь через внутренние переживания и ощущения, которые позволяют человеку «стать» своим расслабленным состоянием.

Диссоциация.

Использование метафор

Диссоциация сознания, тела и подсознания – важная техника для глубокого погружения в транс. Эта практика помогает клиенту создать внутренний «разрыв» между физическим состоянием и психическим восприятием, позволяя сознанию и подсознанию работать независимо, а телу расслабиться в полном объеме. Для этого используются метафоры и специальные упражнения, которые помогают отделить восприятие тела от умственной активности.

Зачем нужна диссоциация

Диссоциация помогает:

Отделить тело от ума. Это создает пространство для более глубокого расслабления тела, позволяя ему быть в состоянии покоя, не влияя на осознание происходящего в сознании. Позволить подсознанию работать без вмешательства критического мышления. Сознание, находясь в лёгком трансовом состоянии, часто может вмешиваться и блокировать подсознательные процессы, поэтому следует дать подсознанию возможность работать независимо. Уменьшить внешние и внутренние помехи. Разделение позволяет снять на-

пряжение, которое возникает, когда тело и ум пытаются одновременно реагировать на происходящее.

Как сделать диссоциацию

1. Использование метафоры «облако» для тела

Для того чтобы создать ощущение отделения тела от сознания, можно использовать метафору «облака».

Пример:

После того как клиент расслабил своё тело, регрессолог предлагает представить, что его тело становится лёгким, как облако, и оно может приподниматься над землей. Клиенту предлагается представить, как он сидит или лежит, а его тело становится лёгким, парит в воздухе, как облако, которое не ограничено земным притяжением. Это помогает отделить сознание от тела. Далее, клиент ощущает, как его тело становится всё более расслабленным, и параллельно это облако поднимается вверх. Чем выше оно поднимается, тем легче становится тело.

2. Метафора «расщепления» сознания и тела

Ещё одна метафора, которая может быть использована для диссоциации – это представление о том, как тело и сознание постепенно «расщепляются», будто бы они становятся двумя отдельными сущностями.

Пример:

Клиенту предлагается представить, как его тело и ум от-

деляются друг от друга, как если бы тело было каменной статуей, а сознание – это наблюдатель, который стоит рядом. Сначала клиент фокусируется на ощущении своего тела, а затем переводит внимание на наблюдателя, который воспринимает эти ощущения как нечто внешнее. Это создаёт ощущение, что тело и сознание – две разные сущности, что помогает клиенту расслабиться и сосредоточиться на глубоком взаимодействии с подсознанием.

3. Метафора «разделения потока»

Эта метафора позволяет создать сильную ассоциацию между физическим расслаблением и умственной концентрацией.

Пример:

Клиенту предлагается представить, как его тело и сознание – это два потока энергии, которые, хотя и связаны, идут в разные направления. Например, тело может быть как река, медленно текущая вниз, в то время как сознание – это поток воздуха, который свободно движется в противоположном направлении.

Эта метафора помогает клиенту создать дистанцию между физическими ощущениями и ментальными процессами, что способствует глубокому погружению в транс.

Как это помогает в работе с подсознанием

♦ Устранение внешних помех. Когда клиент чувствует отделение тела и сознания, он может сосредоточиться исключительно на том, что происходит в его подсознании, без от-

влекающих факторов.

◆Создание пространства для работы с подсознанием. Это позволяет освободить ум от лишних мыслей и создать пространство для обработки глубинных блоков и эмоций.

◆Усиление контакта с подсознанием. Когда клиент осознаёт, что его тело и сознание могут быть разделены, он легко устанавливает контакт с подсознанием, которое более открыто и восприимчиво к изменениям.

Заключение

Диссоциация сознания, тела и подсознания – это рабочий инструмент для создания безопасного и эффективного пространства в процессе регрессии. Метафоры, такие как «облако», «расщепление» и «разделение потока», позволяют клиенту глубже погрузиться в процесс, устранив помехи, которые могут мешать доступу к глубоким эмоциональным и психологическим состояниям. Эта техника улучшает качество сеанса, помогая сознанию и подсознанию работать эффективно и независимо.

Наведение. Принципы, техники, ошибки

Наведение – это целенаправленное создание определённого состояния сознания, когда клиент перестаёт фокусироваться на внешнем мире и погружается в себя. Это переходный момент между расслаблением и погружением в более глубокие слои памяти и подсознания. Таким образом, это процесс перевода клиента из состояния расслабления в транс, который станет базой для дальнейшей работы с подсознанием. Этот этап требует от регрессолога не только знания техник, но и тонкого взаимодействия с клиентом, чтобы процесс погружения был плавным, безопасным и естественным.

Принципы качественного наведения

◆ Плавность перехода. Наведение не должно быть резким. Клиент постепенно переключает внимание внутрь себя, словно идёт по лестнице, шаг за шагом.

◆ Индивидуальный подход. Учитывайте особенности клиента. Кому-то нужны детальные визуализации, а кому-то – простые инструкции.

◆ Доверие и безопасность. Клиент должен чувствовать себя комфортно. Проговорите, что он может вернуться в обычное состояние в любой момент.

◆ Синхронизация. Регрессолог и клиент должны двигать-

ся в одном ритме. Следите за дыханием клиента, его реакциями и эмоциональным состоянием.

Техники наведения

1. Метод обратного счёта

Описание:

Регрессолог ведёт клиента в состояние транса через обратный отсчёт.

Как работает:

Счёт от 10 до 1 или от 20 до 1 помогает клиенту шаг за шагом углубляться в расслабление. Каждое число ассоциируется с большей глубиной.

Пример:

«С каждым числом вы будете расслабляться всё глубже. Десять... ваше тело становится тяжёлым. Девять... мысли текут медленнее. Восемь... вы ощущаете, как спокойствие наполняет вас...»

2. Метод визуализации лестницы

Описание:

Клиент представляет себя спускающимся по лестнице. Каждая ступенька символизирует углубление в транс.

Как работает:

Пошаговая визуализация активирует внутреннее погружение.

Пример:

«Перед вами лестница. Вы начинаете спускаться по ней. Каждая ступенька уносит вас глубже и глубже. Ощущение спокойствия усиливается с каждым шагом...»

3. Техника фокуса на дыхании

Описание:

Клиент концентрируется на своём дыхании, чтобы переключить внимание внутрь себя.

Как работает:

Регрессолог обращает внимание клиента на замедление и ритм дыхания. Это помогает перейти в расслабленное состояние.

Пример:

«Сделайте глубокий вдох... и медленный выдох. Ощутите, как с каждым вдохом вы наполняетесь спокойствием, а с каждым выдохом отпускаете напряжение...»

4. Техника «воображаемый экран»

Описание:

Клиент визуализирует экран перед собой, на который проецируются образы или свет.

Как работает:

Этот метод помогает переключить внимание с внешнего на внутреннее, готовя подсознание к работе.

Пример:

«Перед вами появляется экран. На нём начинает светиться мягкий, тёплый свет. Вы смотрите на него, и чувствуете, как этот свет расслабляет вас, унося глубже...»

Как выбрать технику

Наблюдайте за клиентом. Если он хорошо реагирует на визуализации, подойдут лестницы и экраны. Если более чувствителен к телесным ощущениям – дыхание или концентрация на тяжести в теле. Пробуйте комбинировать. Например, начните с дыхания, а затем добавьте визуализацию. Подстраивайтесь под состояние клиента. Если клиент скептичен или напряжён, начните с простых техник вроде обратного счёта.

Примеры применения наведения

Пример 1: Работа с визуалом

Клиент рассказывает, что легко представляет образы. Для него используется техника лестницы:

«Вы видите лестницу перед собой. Она из светлого камня. Начните спускаться, шаг за шагом. Почувствуйте прохладу каменных ступеней под ногами. Ваше тело становится легче, разум – свободнее...»

Пример 2: Работа с кинестетиком

Клиент говорит, что ему проще сосредотачиваться на ощущениях. Для него подходит метод дыхания:

«Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как прохладный воздух проходит через ноздри. А теперь медленно выдохните. С каждым выдохом ваше тело становится мягче, напряжение уходит, словно его уносит ветер...»

Ошибки при наведении и как их избежать

◆ Слишком быстрый темп. Если клиент не успевает следовать за вашими инструкциями, это вызовет напряжение. Двигайтесь медленно.

◆ Однообразие. Использование одной техники для всех клиентов может не сработать. Разнообразьте подходы.

◆ Игнорирование сигналов клиента. Если клиент не расслабляется, переключитесь на другую технику или задайте уточняющие вопросы.

Что делать, если клиент не уходит в транс

Успокойтесь сами. Если вы напряжены, клиент это почувствует. Измените технику. Если визуализация не работает, перейдите к дыханию или концентрации на теле. Обсудите ожидания клиента. Возможно, он ждёт «чуда» и не понимает, что транс – это не магия, а естественное состояние. Наведение – это искусство, которое требует гибкости, внимания и практики. Умение выбирать подходящую технику и адаптироваться к клиенту – ключ к успешному погружению в регрессию.

Дополнения к разделу «Наведение»

Этапы наведения

Создание атмосферы

Подробное описание того, как правильно подготовить пространство для проведения сеанса: комфортное кресло, мягкое освещение, нейтральные звуки.

Пример:

«В комнате полумрак, свет мягко падает на стены, вы ощущаете спокойствие и безопасность».

Проверка обратной связи

Регрессолог спрашивает у клиента, как он чувствует себя на каждом этапе, чтобы убедиться, что процесс идёт комфортно.

Вопросы:

«Как вы ощущаете своё тело сейчас? Вам комфортно? Нужна ли пауза?»

Наведение для разных типов клиентов

Для логиков и аналитиков

Используйте структурированный подход, который помо-

жет удерживать их внимание на процессе, например, счёт с пояснениями.

Пример:

«Десять... вы чувствуете тяжесть в ногах. Девять... ваше дыхание становится ровным. Восемь... руки расслабляются, наполняясь теплом».

Для клиентов с сильной тревожностью

Создайте атмосферу доверия, избегайте резких переходов и предоставьте клиенту ощущение контроля с его стороны.

Пример:

«Если что-то будет вызывать дискомфорт, вы всегда можете остановиться. Сейчас просто попробуем немного расслабиться, без давления и ожиданий».

Для тех, кто сомневается в своих способностях погружения

Объясните, что транс – это естественное состояние, знакомое каждому. Упомяните примеры: моменты задумчивости, погружения в чтение или мечты.

Пример:

«Вы наверняка уже бывали в трансе, просто не называли это так. Давайте попробуем легко и без напряжения».

Метафоры для усиления эффекта

Метафоры помогают клиенту быстрее и легче погрузиться в состояние расслабления.

Образ лифта:

«Вы заходите в лифт. Мягко нажимаете кнопку, и лифт начинает плавно опускаться. С каждым этажом вы чувствуете, как всё больше погружаетесь в спокойствие и расслабление».

Образ облака:

«Представьте, что вы лежите на мягком облаке. Оно подхватывает вас, уносит ввысь, оставляя все тревоги далеко позади. Вы чувствуете лишь лёгкость и покой».

Часто задаваемые вопросы:

Клиент:

«Я не могу расслабиться, у меня слишком много мыслей».

Ответ:

«Это абсолютно нормально. Позвольте мыслям просто приходить и уходить, как облакам на небе. Нам не нужно их останавливать или контролировать».

Клиент:

«А что, если я не почувствую транс?»

Ответ:

«Транс – это не что-то необычное. Это состояние, которое вы уже не раз испытывали, например, когда задумались или увлеклись чтением. Всё, что нужно, – просто позволить себе расслабиться».

Обучение клиента самостоятельным техникам расслабления перед сеансом

Домашняя практика визуализации

◆ Предложите клиенту дома представить, что он идёт по тихому лесу или вдоль берега моря, ощущая звуки и ароматы окружающей природы.

◆ Запишите свою медитацию или выберите одну из предложенных в книге для клиента.

Упражнения на дыхание

Рекомендуйте перед сном выполнять глубокие вдохи и медленные выдохи, концентрируясь на том, как тело становится всё более расслабленным с каждым выдохом.

Предустановка как инструмент направления сеанса

Предустановка – это словесный настрой или намерение, задаваемое клиенту перед переходом в определённое пространство или технику. Она помогает направить внимание клиента и задать конкретный вектор для подсознания. Предустановка может быть особенно полезной при работе с пространством души, где клиенту необходимо фокусироваться на чётких образах или ситуациях. Что такое пространство души и как в нём работать, поговорим об этом с вами в третьей части книги.

Скрипт «Коридор с дверьми» использует предустановку для доступа к ключевым событиям жизни – как настоящей, так и прошлых. Коридор символизирует переходное пространство, а двери – точки, где хранятся определённые воспоминания или события.

Краткий пример скрипта

Создание входа в коридор

«Представь, что перед тобой сейчас находится большая дверь. За этой дверью – коридор, полный других дверей. Этот коридор символизирует твою память. Двери могут ве-

сти в ключевые точки твоей текущей жизни, счастливые и значимые моменты, или же показывать сложные и важные события».

Задание предустановки

Предустановка перед открытием двери определяет, какой именно опыт будет доступен клиенту. Например:

◆ «Когда ты откроешь эту дверь и войдёшь в коридор, ты увидишь двери, ведущие к самым важным и радостным моментам твоей жизни».

◆ «Когда ты пройдёшь через дверь, ты найдёшь двери к ситуациям, которые оставили боль или вопросы, требующие ответов».

◆ «Этот коридор также может показать двери в прошлые жизни, где скрыты причины твоих текущих страхов, блоков или талантов».

Работа с дверями

«Когда ты зайдёшь в коридор, оглянись вокруг. Посмотри, какие двери ты видишь. Как они выглядят? Цвет, форма, материал? Какая из них привлекает твоё внимание? Подойди к этой двери, положи руку на её поверхность и почувствуй её энергетику. Если ты готов, открой дверь и войди внутрь».

Исследование содержимого

За каждой дверью будет раскрываться конкретное пространство или сцена, которую клиент готов увидеть. После работы с воспоминанием предложите клиенту вернуться в коридор и при необходимости открыть другие двери.

Завершение

«Когда ты завершишь работу, посмотри на весь коридор ещё раз. Заметь, как он изменился или остался прежним. Найди дверь, ведущую обратно в твоё безопасное пространство, и вернись через неё».

Преимущества предустановки

- ◆ Чёткость намерения: Клиент заранее понимает, что его ждёт, и легче фокусируется на заданном векторе работы.
- ◆ Управляемость процесса: регрессолог может мягко направлять клиента в нужную сторону – к прошлым жизням, событиям текущей жизни или к определённым эмоциям.
- ◆ Безопасность и структура: Создание коридора как промежуточного пространства помогает клиенту чувствовать себя защищённо и уверенно.

Углубление транса

Вхождение в состояние транса у разных клиентов происходит с разной скоростью. Одни легко и естественно расслабляются, позволяя себе погрузиться в состояние лёгкого транса буквально за несколько минут, а другие требуют большей работы со стороны регрессолога, чтобы отпустить напряжение и позволить сознанию «переключиться». Однако процесс углубления транса остаётся важным этапом независимо от начального состояния клиента. Глубокий транс создаёт условия, в которых сознание и подсознание начинают взаимодействовать более свободно, открывая доступ к глубоким слоям памяти, эмоций и опыта. Именно в таких состояниях становятся возможными наиболее продуктивные проработки, инсайты и трансформации.

Основная задача регрессолога на этом этапе – предложить клиенту комфортный и безопасный путь к углублению. Методы, используемые для этой цели, должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям клиента, его текущему состоянию и запросу. Углубление транса не следует воспринимать как принуждение или требование. Это скорее мягкое приглашение углубить расслабление, позволяя клиенту самому выбрать скорость и глубину своего погружения.

Часто на начальных этапах работы клиент может испытывать скованность, вызванную сомнениями или внутренними

ми барьерами. Например, он может беспокоиться о том, правильно ли он выполняет инструкции, ожидая от себя «идеального» выполнения. Необходимо создать атмосферу, в которой клиент почувствует, что нет правильного или неправильного способа расслабляться. Каждый человек уникален, и его путь в транс также индивидуален. Регрессолог может использовать образы, которые будут естественными и приятными для клиента, избегая шаблонных фраз или навязанных визуализаций, если они вызывают сопротивление.

Ключевым аспектом углубления транса является создание состояния доверия – как к регрессологу, так и к процессу. Для этого важно объяснить клиенту, что его тело и сознание сами знают, как погружаться в глубокое состояние расслабления. Внутренний ритм, который присущ каждому человеку, становится основой для работы. Регрессолог лишь помогает настроиться на этот ритм, используя подходящие техники и подсказки.

Одним из эффективных инструментов для углубления транса является работа с воображением. Использование метафор, образов и постепенных погружений через визуализацию позволяет клиенту отвлечься от повседневных забот и переключить внимание на внутренние ощущения. Например, можно предложить клиенту представить, как он спускается по лестнице, плывёт на лодке по спокойной реке или наблюдает, как его тело растворяется в тёплой воде. Такие образы помогают обойти сознательный анализ и активиро-

вать подсознание, где находятся ключи к работе с запросом.

Ещё одной важной техникой является использование обратного отсчёта. Мягкий и неспешный счёт от десяти до одного в сочетании с утверждениями о расслаблении может стать мощным способом углубления состояния. Это позволяет клиенту постепенно переключаться на более глубокие уровни сознания, каждый раз ощущая, как напряжение покидает его тело, а разум становится тише. При этом следует наблюдать за реакцией клиента: если он выглядит слишком напряжённым или отстранённым, лучше снизить темп или предложить другой способ работы.

Физические ощущения – ещё один мост к углублению транса. Многие клиенты чувствуют, как их тело начинает «отключаться» от внешнего мира, становясь тяжёлым или, наоборот, невесомым. Регрессолог может подмечать такие изменения и акцентировать на них внимание клиента, чтобы усилить эффект: «Вы чувствуете, как ваши ноги становятся тяжёлыми, как будто их обволакивает тёплый песок. Это ощущение мягко распространяется вверх, наполняя всё ваше тело». Такие фразы помогают клиенту углубить расслабление, сосредоточив внимание на внутренних ощущениях.

Также следует помнить, что у некоторых клиентов углубление может занять больше времени. В таких случаях лучше работать с их внутренними страхами или барьерами, которые могут мешать процессу. Иногда сопротивление связано с глубинным страхом потери контроля, недоверием к

процессу или невозможностью полностью расслабиться из-за высокого уровня тревожности. В этих случаях полезно сначала поработать с телесными зажимами, предложив клиенту упражнения на глубокое дыхание или лёгкую физическую разрядку, чтобы снять напряжение. Об этом посвящена вторая часть книги, где подробнее раскроем некоторые моменты.

Кроме того, важным аспектом углубления транса является голос регрессолога. Спокойный, ритмичный тембр, соответствующий дыханию клиента, создаёт ощущение уюта и безопасности. Голос становится для клиента своего рода якорем, на который он может опираться, спускаясь на более глубокие уровни расслабления. Регрессологу важно избегать резких или слишком громких интонаций, чтобы не вызывать напряжения. Вместо этого лучше использовать плавные и мягкие переходы между фразами, позволяя клиенту естественно следовать за голосом.

Некоторые техники углубления могут включать элементы взаимодействия с подсознанием. Например, регрессолог может предложить клиенту представить, что в глубине его сознания находится дверь, за которой скрыты ответы на важные вопросы. Подходя к этой двери, клиент начинает чувствовать, как всё постороннее остаётся позади, а внутренний мир становится всё более доступным и понятным. Такой метод помогает не только углубить транс, но и создать основу для дальнейшей работы с запросом клиента.

В завершение стоит помнить, что углубление транса – это не соревнование на глубину или скорость. Каждый клиент имеет свой уникальный ритм и предел комфортного расслабления. Задача регрессолога – быть внимательным и чутким к этим особенностям, предлагая те техники, которые подходят именно этому человеку. Даже небольшое углубление состояния может оказаться достаточным для эффективной работы, если клиент чувствует себя комфортно и уверенно.

Шум дождя

Эта техника идеально подходит для расслабления и мягкого введения клиента в состояние транса. Она задействует аудиальный канал восприятия и помогает человеку погрузиться в себя через визуализацию звука дождя. Такой подход способствует снятию напряжения, освобождению от лишних мыслей и переключению внимания внутрь, на глубинные уровни подсознания.

Как использовать технику:

Попросите клиента занять удобное положение. Желательно, чтобы его ноги стояли на полу, а руки лежали свободно. Напомните ему, что в течение всей практики он находится в полной безопасности, и звук дождя — лишь инструмент для расслабления. Если клиент испытывает сильное напряжение, предложите сделать несколько глубоких вдохов и вы-

дыхов, чтобы подготовиться.

Алгоритм проведения техники

1. Подготовка клиента

Попросите клиента занять удобное положение. Желательно, чтобы его ноги стояли на полу, а руки лежали свободно. Напомните ему, что в течение всей практики он находится в полной безопасности, и звук дождя — лишь инструмент для расслабления. Если клиент испытывает сильное напряжение, предложите сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы подготовиться.

2. Создание образа

Начните с мягкого голоса, чтобы создать у клиента ощущение присутствия в расслабляющей обстановке:

«Представьте, что вы сидите в уютном месте, где вы в безопасности. За окном идёт дождь. Его звук мягкий, лёгкий, как шёпот природы. Каждая капля, которая касается земли, словно уносит с собой вашу усталость и напряжение».

3. Погружение в звук

Переведите внимание клиента на звуковую визуализацию: «Слушайте этот дождь. Представьте, как звук заполняет пространство, но не тревожит вас. Это не громкие удары капель, а мягкий, ровный шум, как музыка, играющая только для вас. Каждая капля смывает одну лишнюю мысль, одну тревогу, одну застывшую эмоцию. Вы чувствуете, как внутри становится тише и свободнее».

4. Углубление состояния

Постепенно переходите к более глубокому погружению: «Шум дождя становится не просто звуком, а частью вас. Он словно проникает в каждую клеточку вашего тела, смывая всё лишнее. Это лёгкое очищение, как мягкий поток воды, который уносит все переживания. Ощутите, как тишина внутри становится глубже. Как будто с каждым звуком ваш внутренний мир наполняется покоем».

5. Закрепление эффекта

Завершите практику, направляя клиента в состояние готовности к дальнейшей работе: «Теперь этот мягкий шум дождя становится вашим другом. Он остаётся где-то рядом, как фон, поддерживающий вас. Вы чувствуете себя очищенным, расслабленным и готовым открыть двери к своим воспоминаниям. Это состояние легко удержать — просто позвольте себе оставаться в нём».

Рекомендации для регрессолога:

◆ Следите за темпом речи. Техника требует спокойного, размеренного ритма, чтобы клиенту было легко настроиться на ваш голос.

◆ Если клиент визуал или кинестетик, дополните инструкцию соответствующими описаниями: предложите представить капли на листьях, лёгкий ветерок или ощущение прохлады.

◆ Если клиент аудиал, акцентируйте внимание на ритмичности звука, как будто дождь, это метроном, который синхронизирует мысли и дыхание.

Практическое задание для самостоятельной работы:

Попросите клиента дома найти аудиозапись шума дождя и послушать её перед сном или в момент тревоги. Пусть он вспомнит ваши слова и визуализирует, как каждая капля смывает усталость. Это укрепит эффект практики и научит клиента самостоятельно входить в состояние покоя.

Погружение в песок

Эта техника идеально подходит для глубокой релаксации и подготовки клиента к работе с подсознанием. Она задействует кинестетический канал восприятия, позволяя клиенту прочувствовать физическое расслабление через воображение. Песок выступает символом мягкости, тепла и заботы, создавая ощущение защищённости и уюта.

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.