

18+

КНИГА-КВЕСТ

CLIRIUM

КОД ЯСНОСТИ В ХАОСЕ.
ЖИЗНЬ БЕЗ МАСОК

АВТОР: ВИКТОРИЯ НАЙДЕНОВА



Виктория Найденова

Clirium. Код Ясности

в Хаосе. Жизнь без масок

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72041395

ISBN 9785006719521

Аннотация

«Clirium. Код Ясности в Хаосе» Это не книга. Это выход. Выход из хаоса, вины, страха и чужих ожиданий – к ясности, телу и внутреннему достоинству. Clirium – это не мотивация и не теория. Это трансформационная система, основанная на нейропсихологии, соматике и авторской практике гипноклирингов – работе с телом, эмоциями и подсознанием. Каждая глава – шаг к себе настоящему, свободному от программ, морали и внутреннего шума. Эта книга не вдохновляет. Она освобождает.

Содержание

Дисклеймер	6
Предисловие	7
Рецензии	11
Введение:	14
Кто ты?	15
Путь к ясности. Исповедь себе	18
Что такое Clirium?	20
Научные обоснования: как Clirium меняет мозг	21
Как Clirium опирается на науку?	22
Эксперимент Элизабет Фелпс: страх можно отключить	24
Как тело влияет на сознание: соматическая терапия	25
Позы, которые меняют гормоны: эффект силы Эми Кадди	27
Как сознательно менять эмоции: эксперимент Джеймса Гросса	29
Расшифровка Clirium:	31
Как Clirium помогает на всех уровнях жизни?	32
Заключение. Что даёт Clirium?	36
Глава 1.	38
Кто ты без чувства вины?	42

Гипноклиринг: 20 вопросов для выхода из вины	43
История Клиентки	48
Роль гипноклиринга	51
Заключение: освобождение	53
Практическое задание	54
Глава 2.	56
1. Страх потери отношений: страх одиночества и неприятия	58
2. Страх потери денег: зависимость от материального	60
3. Страх потери времени: иллюзия упущенных возможностей	62
Гипноклиринг: 21 вопрос, разрушающий страхи	64
История клиента	69
Clirium: Вопросы, которые выжгли ложь	71
Выбор между страхом и свободой	76
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Clirium.
Код Ясности в Хаосе
Жизнь без масок

Виктория Найденова

Дизайнер обложки Виктория Найденова

© Виктория Найденова, 2025

© Виктория Найденова, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0067-1952-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дисклеймер

Истории, представленные в этой книге, вдохновлены реальными трансформациями, произошедшими в практике Виктории Найденовой. Это отражение живых встреч с людьми, которые проходили через боль, сомнение, страх – и всё же выбирали путь к себе.

Чтобы сохранить конфиденциальность и личные границы моих клиентов, все имена, детали биографий, а также названия компаний были изменены или обобщены. Любые совпадения с реальными людьми или организациями случайны.

Если ты узнаешь в этих историях себя – знай: ты не один. Это не случайность. Это приглашение к твоей собственной трансформации.

Предисловие

Привет, уставший друг.

Ты, который снова поднялся с постели, хотя внутри всё шептало: «Не могу больше». Ты, который заглушает страх шутками и вечерами ищет в интернете «как жить дальше, когда жить уже не хочется». Ты, который перепробовал все методы: от духовных практик до заговоров. А потом ругал себя за то, что «мысли материальны», но почему-то не срабатывают.

Меня зовут Виктория Найденова. Я создала **Clirium** (Клириум), потому что когда-то сама была на дне. На дне отчаяния, с долгами, потерями, с наклеенной улыбкой «я в порядке». И поняла простую вещь: настоящая сила – это не пытаться быть сильным.

Твоя слабость – это иллюзия. На самом деле ты тот самый Геракл, который просто слишком долго нёс чужую ответственность.

– Ты не ленив. Ты вымотан.

– Ты не неудачник. Ты загнан ожиданиями общества.

Задание: Позволь себе сегодня одно «не хочу». Не мой посуду, не отвечай на звонок токсичной родственницы или просто не притворяйся весёлым. Позволь себе эту капельку свободы.

Твой кризис – не конец. Это просто лифт, застряв-

ший между этажами, чтобы ты понял: есть кнопка «Стоп», и ты можешь её нажать.

Когда я пережила расставание и потеряла работу, я жила у мамы, лёжа на диване ела доширак и сутками смотрела сериалы. И вдруг я решила скачать бесплатный Photoshop – не для того, чтобы стать дизайнером. А чтобы научиться редактировать свои страхи: стирать «я не могу», обрезать «мне стыдно» и добавлять яркость к «а что если всё же попробовать?».

Clirium зародился из этого тихого бунта: «Хватит спасать всех подряд, если сама тону».

Эзотерика для скептиков: ритуалы, которые работают без мантр и свечей.

– Твоя карма не в прошлых жизнях. Она в том, что ты постоянно молчишь, когда внутри всё клокочет.

– Твоя энергия не утекает через мифические «дырки в ауре». Она уходит на то, чтобы оставаться «удобным» для мира.

Ритуал (шутка): Каждый вечер в течение 10 минут просто стучи ложкой по кастрюле. Да, звучит странно. Но это твой способ напомнить себе (и миру), что ты ещё жив. И что твоя боль имеет право быть услышанной.

Твоя «ненормальность» – это суперсила. Миру не нужны идеальные. Миру нужны настоящие.

Ты боишься, что сломался? Прекрасно. Ведь трещины – идеальное место, чтобы сквозь них пробился свет.

Правда – если ты прошёл ад, тебе не страшен мрак. Ты уже знаешь, как выживать. Пора научиться жить по-настоящему.

Счастье – не цель. Это побочный эффект, когда ты перестаёшь играть в прятки с самим собой.

– Забудь о «поиске предназначения». Просто замечай, что дарит тебе тёплое чувство внутри – даже если это глупые танцы на кухне или пение без слуха и голоса в караоке. Научись задавать себе единственный вопрос: «Насколько сейчас это моё?»

– Перестань ждать, пока кризис закончится. Он может не закончиться. Но ты можешь вырасти выше любого кризиса.

Я научу тебя задавать вопросы своему телу и осознавать, что тебе можно ВСЁ!

P. S. Clirium не волшебная палочка, а та самая лопата, которой я когда-то выкапывала себя из ямы «не могу», «не умею», «боюсь». И под грудой «я должна» и «мне стыдно» я наконец нашла алмаз: себя настоящую.

Твой кризис – не тупик, а дверь. Ключ давно у тебя в кармане. Просто ты забыл, что он твой.

Я написала эту книгу для того, чтобы ты нашёл в ней много ответов на давно тревожащие вопросы, а часть из них открыл в себе сам, когда слова этой книги пробудят твою собственную мудрость и силу.

Clirium – это ясность в хаосе, смелость быть собой, чув-

ственность, жизненность и трансформация, которую ты можешь почувствовать с первой страницы. Я верю, что, прочитав её, ты захочешь поделиться своими инсайтами с близкими, друзьями и любимыми людьми. **Не делай этого!**

Да, звучит парадоксально. Но книга инициирует изменения в их жизнях. Люди делятся, потому что настоящая ясность – это то, чем хочется делиться, однако суть всего, о чём я буду здесь говорить, – это работа с собой!

Пришло время раскрыть свою силу. Пришло время жить по-настоящему. Добро пожаловать в мир **Clirium**.

Все истории, которые ты найдёшь в этой книге, основаны на реальном опыте моих клиентов. Я изменила их имена и некоторые детали их бизнеса, чтобы сохранить конфиденциальность и защитить личные данные. Безопасность и приватность для меня превыше всего.

Clirium – это моя авторская Система Эволюции и Трансформации Сознания (**Clirium – Author's Consciousness Evolution & Transformation System**). Она создана, чтобы помочь тебе пробудить свой внутренний потенциал, обрести ясность и научиться жить в гармонии с собой, несмотря на внешние обстоятельства.

Рецензии

«Это книга – операция по снятию внутренних масок. Я клинический психолог с 12-летним стажем, и никогда ещё не видела такой системы, которая соединяла бы тело, мышление и чувства в единую целостную структуру. Clirium – это не мотивация. Это хирургия ясности. И Виктория Найденова – тот редкий автор, кто имеет право говорить об этом, потому что прошла через всё на себе».

**– Наталья Ш., психотерапевт,
автор метода телесной нейроработы**

«Clirium – это система, которую не прочитываешь, а проживаешь. Она вскрывает, разоблачает и заново собирает тебя. После этой книги у меня поменялись не только мысли, но и походка. Я буквально ощущаю, как другой стала энергия внутри. Clirium – это метод следующей ступени сознания. Такого понимания я не находила ни в психотерапии, ни в медитациях».

– Ирина Т., предприниматель, 47 лет

«Я искала систему, где нет морали, нет давления, нет страха – и нашла её в Clirium. Метод гипноклирингов – гениальный! Он попадает в точку, где обычно молчит разум. Тело начинает говорить, а жизнь – меняться. Считаю, что Clirium

должен преподаваться в университетах как новая дисциплина трансформационной психологии».

**– Александра В., кандидат наук,
специалист по нейропластичности**

«Clirium – это не о том, как стать лучше. Она о том, как перестать разрушать себя. Я похудела, убрала панические атаки, восстановила отношения с сыном – не через борьбу, а через то, что Виктория называет „Выбор“. Это метод, который работает на уровне клеток. Он не похож ни на что. И он настоящий».

**– Елена К., мама троих детей,
участница системы Clirium**

«Виктория Найденова не просто написала книгу. Она создала метод, который можно будет изучать и через 20 лет. Это новая философия выхода из боли – без драм, без эзотерики, без насилия над собой. Clirium меняет саму норму жизни. И эта книга – это находка в митре трансформационных методов и систем».

**– Сергей Н., автор тренингов
по эмоциональному интеллекту**

«Я читал Clirium как мужчина, скептик и управленец. И вдруг понял: это не просто работа психолога. Это инженерия мышления. Каждый раздел – как механизм, который

запускает обновление системы. И что особенно сильно – нет воды, нет „духовных игр“. Есть ты, и то что ты из себя представляешь. Clirium – это метод для тех, кто хочет жить по новому».

– Олег М., основатель IT-компании, США

Введение:

Clirium – Код Ясности в Хаосе

Мудрость Clirium

*Ты никогда не был сломан. Ты просто не знал,
что у тебя всегда был выбор.*

Я помню тот день до мельчайших деталей.

Тусклый свет лампы, отражение в зеркале... И я, смотрящая на себя с чувством, которое невозможно объяснить словами. Это было не разочарование, не страх, не ненависть – а что-то глубже. Внутри меня чувства ненужности, стыда переплелись с ощущением, будто меня только что предали. Будто смысла больше нет ни в чём.

Это была **пустота**.

Мне было холодно внутри, даже несмотря на зной за окном – +37. Я разглядывала своё лицо и не узнавала себя, будто смотрела на чужого человека.

Кто ты?

Этот вопрос застрял в горле, словно ком.

И я... улыбнулась. Потому что именно это я всегда делала. Надеваешь улыбку – и никто не видит, что внутри давно пусто. Все вокруг считали, что я бесстрашная победительница. *«Вау! Ты всегда справляешься со всем!»* Но в тот миг я почувствовала, что не могу больше. Больше никаких «возрождений». Я устала.

Я улыбалась, но не чувствовала радости.

Я говорила правильные слова, но не слышала себя.

Я жила, но словно не свою жизнь – всё оказалось иллюзией.

Закрыв глаза, я сделала глубокий вдох, пытаюсь облегчить то тяжёлое чувство, которое сжимало мне грудь. Но ничего не изменилось. Техники, которые я знала, не срабатывали: тело будто не слушалось.

Я была такой уставшей, что не хотела ни думать, ни чувствовать, ни существовать.

Я слишком долго жила «как надо»:

– Работала, строила карьеру, искала себя в ролях, отношениях, бизнесе, проектах...

– Но что бы я ни создавала, внутри всё равно зияла пустота.

Мои попытки построить отношения каждый раз провали-

вались, ведь я выбирала партнёров, которые лишь усиливали мои страхи.

Каждая попытка заработать деньги приводила к выгоранию.

Стремление к успеху не наполняло, а лишь оставляло ещё большую пустоту. Я действительно хотела красивую, богатую жизнь – но счастья это не приносило. Знаешь, эта красивая жизнь. показанная в социальных сетях.

Я следовала «правилам».

Я делала всё «как должно быть».

Но я была несчастна!

И что самое жуткое – я не могла сказать, чего же я **на самом деле** хочу.

Clirium говорит:

«Если ты не знаешь, чего хочешь, значит ты живёшь не свою жизнь».

Я не понимала, почему чувствую себя так пусто. Не понимала, почему не могу «просто жить, как все». Не понимала, почему при внешних достижениях внутри меня была только боль.

Но глубоко в душе я знала правду. Я просто не хотела её видеть.

Когда реальность рушится

Я снова закрыла глаза и позволила себе ощутить всё, что

столько лет тщательно скрывала:

– Страх.

– Боль.

– Тоску.

– Ощущение, что я застряла в собственноручно созданной тюрьме из моих же иллюзий.

Clirium говорит:

«Ты не можешь изменить то, что не осознаёшь».

Тогда я задала себе вопрос, перевернувший мою реальность:

«А если дело не в мире? Если дело во мне?»

Этот вопрос прозвучал, как удар молнии. Ведь если дело во мне, значит я могу всё изменить.

Значит, никто не придёт и не спасёт меня.

Значит, я не жертва ни судьбы, ни обстоятельств – только сама себе хозяйка.

И следующим откровением стало:

Я не знаю, кто я.

Всю жизнь я пыталась соответствовать. Играла роли. Следовала чужим сценариям.

Но кто я – за пределами всего этого?

Путь к ясности. Исповедь себе

Я начала искать ответы не вовне, а внутри. Первым делом разочаровалась во всём, что у меня есть! Сняла свою «корону».

Стала задавать себе вопросы – глубокие, беспощадные, ломающие иллюзии. Вопросы, которые не просто дают «правильный ответ», а заставляют понять: *«Вся моя жизнь – это мой выбор»*.

Я осознала, что не смогу измениться, если буду продолжать убежать от правды.

***Clirium* говорит:**

«Ясность – это смелость видеть вещи такими, какие они есть».

И тогда я увидела:

- Я боялась быть собой.
- Я боялась разочаровать людей.
- Я боялась своих истинных желаний.

Та боль, что я ощущала годами, была всего лишь следствием этих страхов.

Я поняла, что не хочу больше жить во лжи.

Не хочу просто существовать – хочу **жить**.

Так начался мой путь к **Clirium**: туда, где зарождается ясность, где хаос перестаёт пугать и становится источником нового, освобождающего понимания себя и своей судьбы.

Я полностью изменила свою личность, действия и убеждения! Это самое главное, что тебе стоит пронести через весь квест своей жизни.

Чтобы стать лучшей версией себя, старой личности придётся умереть!

Что такое Clirium?

Clirium – это «код ясности» над иллюзией: путь к осознанности, позволяющий выйти из страданий и начать жить так, как действительно хочешь **ты**. Я видела, как простые, но точные вопросы разрушают многолетние страхи и иллюзии – и в том числе мою собственную. Так я осознала, что Clirium:

- Не просто психологическая методика.
- Не эзотерическая практика.
- Не ещё один «инструмент самопомощи».

Страдают все, неважно какой у тебя статус. Помни, что вопросы не делят, а приводят к пониманию.

Если ты болеешь, в груди скрежет и ничего не хочется – это не депрессия, а разрушение.

Clirium – это **ключ** к пониманию, что вся наша жизнь формируется изнутри. Когда ты обретаешь ясность, любая проблема перестаёт быть тупиком и превращается в возможность.

Каждая глава этой книги – это твой личный квест. Дверь к новому осознанию, которое ломает устаревшие шаблоны и даёт доступ к твоей истинной силе. Но готов ли ты прямо сейчас задать себе вопрос:

«А что если вся моя жизнь – это мой выбор?»

Научные обоснования: как Clirium меняет мозг

Представь, что твой мозг – это сад.

Нейроны – как растения, а нейронные связи – тропинки между ними. Чем чаще ты ходишь по одной и той же дорожке мыслей (например: «Я недостаточно хорош»), тем более широкой она становится. Гипноклиринги – это лопата, которая прокладывает новые пути.

Когда мы задаём себе мощные, трансформационные вопросы, мозг включает систему поиска ответов. Мы перестаём быть «заложниками» привычных убеждений и начинаем создавать новые связи. Эту переориентацию мышления учёные называют когнитивным рефреймингом.

Как Clirium опирается на науку?

Ты когда-нибудь задумывался, почему одни люди спокойно справляются со стрессом, а другие тонут в эмоциях? Почему одни уверены в себе и легко принимают решения, а другие сомневаются, тревожатся и откладывают важные шаги?

Разница не в характере, а в механизмах работы мозга.

Но что если я скажу тебе, что сознание можно **переключить**? Что эмоции можно **перепрограммировать**, а старые автоматические реакции – **заменить на новые**?

Clirium – это не просто философия. Это научно подтверждённая система трансформации мышления, основанная на исследованиях нейронауки, когнитивной психологии и телесных практик.

Давай разберёмся, как это работает.

Переключение мозга: как выйти из страха и включить контроль?

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, его мозг реагирует автоматически. **Миндалевидное тело**, которое отвечает за эмоции, включает **режим тревоги**:

- Ты замираешь от страха.
- Ты убегаешь от проблемы.

– Ты начинаешь защищаться и нападать.

Это эволюционный механизм, который помогал нашим предкам выживать. Но в современном мире **реальной опасности чаще всего нет**. Вместо саблезубых тигров нас пугает **разговор с начальником, публичное выступление или важное решение**.

Эксперимент Элизабет Фелпс: страх можно отключить

В 2004 году нейropsychолог Элизабет Фелпс провела эксперимент: испытуемым показывали пугающие изображения (грозные лица, сцены опасности) и отслеживали их мозговую активность с помощью фМРТ.

Когда люди просто наблюдали за картинками, их миндалевидное тело активировалось, вызывая реакцию страха.

Но когда их просили назвать эмоции, например сказать: «*Я испытываю тревогу*», активность страха снижалась, а включалась префронтальная кора – область мозга, которая отвечает за осознанные решения.

Вывод: осознание эмоций снижает тревожность и переключает мозг из режима страха в режим контроля.

Как это использует Clirium?

Гипноклиринги и глубинные вопросы перехватывают автоматические реакции и включают осознанность. Вместо паники приходит ясность.

Как тело влияет на сознание: соматическая терапия Питера Левина

Ты когда-нибудь замечал, что **стресс** запоминается **в теле**?

После неприятного разговора плечи сжимаются, после неудачи – ком в горле, а после сильного испуга – дрожь в ногах.

Психотерапевт **Питер Левин** обнаружил, что **эмоции не просто ощущаются – они фиксируются в теле на уровне нервной системы.**

Как животные избавляются от стресса?

Левин наблюдал за животными в дикой природе. Когда газель убегает от льва, но ей удаётся спастись, **она не остаётся в стрессе.** Она буквально **стряхивает страх с тела** – начинает дрожать, двигаться, глубоко дышать.

Люди делают наоборот.

Мы подавляем эмоции, не даём телу «сбросить напряжение», и **стресс застревает внутри.**

Левин провёл эксперимент: он работал с людьми, пережившими травматические события (аварии, нападения). Вместо того чтобы **говорить о травме**, он просил их **замечать телесные ощущения** – напряжение, дрожь, покалы-

вание.

Когда человек **осознавал** эти ощущения и позволял им высвободиться (например, через движение или дыхание), **стресс уходил сам.**

Как это использует Clirium?

Специальные телесные якоря, движения и дыхательные техники помогают быстро выйти из стресса. Ты не просто «анализируешь эмоции» – ты даёшь телу возможность **перезагрузиться.**

Позы, которые меняют гормоны: эффект силы Эми Кадди

Ты знаешь, что твоя осанка влияет на уровень уверенности?

В 2010 году психолог Эми Кадди провела эксперимент. Она попросила испытуемых занять разные позы на две минуты:

– **Поза силы** – расправленные плечи, голова вверх, руки на пояс.

– **Поза подчинения** – сгорбленные плечи, руки скрещены, взгляд вниз.

Через две минуты у всех испытуемых взяли анализ крови. Результаты были шокирующими:

У людей, стоявших в позе силы, уровень тестостерона (гормона уверенности) вырос на 20% , а уровень кортизола (гормона стресса) снизился на 25% .

У тех, кто стоял в позе подчинения, всё произошло наоборот: стресс вырос, уверенность упала.

Вывод: Измени позу – и твой мозг сам изменит твоё состояние.

Как это использует Clirium?

Специальные практики осанки, дыхания и движений мгновенно повышают уверенность. Ты можешь программи-

ровать своё состояние без таблеток и долгих раздумий.

Как сознательно менять эмоции: эксперимент Джеймса Гросса

Когда эмоции захлёстывают, человек действует **импульсивно**.

Но если изменить восприятие, **автоматические реакции исчезают**.

В 2015 году **когнитивный психолог Джеймс Гросс** провёл исследование: он показывал испытуемым сцены, вызывающие тревогу и страх, но предлагал **смотреть на них под другим углом**.

Например, если на экране был человек в опасности, участникам предлагали представить, что всё закончилось хорошо.

Результаты: **переоценка эмоций активировала префронтальную кору, а центр страха (миндалевидное тело) подавлялся**.

Как это использует Clirium?

Гипноклиринги **переключают восприятие**, позволяя мгновенно менять точку зрения. Вместо страха приходит **новый уровень ясности и осознанности**.

Clirium – это не теория, а реальный инструмент трансформации.

Это не эзотерика, а система, основанная на исследованиях мозга и тела.

Это не просто мысли, а чёткие механизмы, которые можно запустить.

Ты не создан для тревоги и сомнений.

Ты можешь переписать свой код мышления и выйти в новую реальность.

Что значит – переписать?

Ты никогда не знаешь, как правильно, так как нет правильного и неправильного. Твоя психика знает, что перестало работать для тебя. И вся система построена так, чтобы ты изучил для начала свою данность и получил истинные знания о себе. Не пугайся, что может быть переписано что-то не то. Этого никогда не случится, так как Клириум работает совсем иначе. Здесь мы не заменяем мысли одну на другую, как в классическом гипнозе. Тебе приходит ясность о себе, и ты осознаёшь все причинно-следственные связи!

Расшифровка Clirium: Код Ясности в Хаосе

Мудрость Clirium

*«Ты не можешь изменить то, чего не осознаёшь.
Но как только ты видишь правду, выбора больше
нет – ты либо действуешь, либо остаёшься
в иллюзии».*

Каждая буква **CLIRIUM** несёт глубокий смысл:

- **C (Clearance)** – Чистота восприятия.
- **L (Liberation)** – Свобода от иллюзий.
- **I (Intuition)** – Интуитивное знание.
- **R (Reprogramming)** – Перепрограммирование мышле-

ния.

- **I (Integration)** – Интеграция нового состояния.
- **U (Understanding)** – Глубинное понимание себя.
- **M (Mastery)** – Мастерство управления своей реально-

стью.

Clirium говорит:

*«Ты можешь всю жизнь бороться с проблемами, но,
если не изменишь восприятие, они будут повторяться
снова и снова. Только ясность даёт подлинную
свободу».*

Как Clirium помогает на всех уровнях жизни?

Clirium – это философия, позволяющая увидеть, как именно ты создаёшь свою реальность. Это не религия и не система верований, а **чистая ясность**, которая включает не только переосмысление убеждений, но и работу с телом и тонким интеллектом.

Clirium и тело

Clirium говорит:

«Твоё тело – это зеркало твоего сознания. Если ты не осознаёшь, что происходит внутри, тело покажет это через боль, болезни и напряжение».

– Почему болит голова?

Ум перегружен ложными установками.

– Почему ты чувствуешь усталость?

Энергия уходит на сопротивление внутренней правде.

– Почему тебе не хватает дисциплины?

Скорее всего, дело в вине и страхе.

Гипноклиринги и инструменты работы с телом и тонким интеллектом помогают освободить тело от зажимов, вернуть ему энергию и естественный баланс. Когда энергия чиста, мысли становятся яснее, а действия – осознаннее.

Clirium и мышление

Clirium говорит:

«Проблемы – это лишь убеждения, которые создают эти проблемы».

– Почему сложно зарабатывать больше? Из-за страха перед деньгами.

– Почему не получается выйти из разрушающих отношений? Есть убеждение, что без них ты никому не нужен.

– Почему не знаешь, чего хочешь? Всю жизнь жил (а) по чужим правилам и была в чувстве долга себе и другим.

Clirium помогает распознать и переосмыслить старые убеждения, понять, что мышление – твой инструмент, который поддаётся «перепрошивке».

Clirium и эмоции

Clirium говорит:

«Ты не есть твои эмоции. Они всего лишь сигналы. Как только ты начинаешь их осознавать, они перестают управлять тобой».

– Чувство вины – метод контроля (самого себя и других).

– Страх – иллюзия, которая удерживает в прошлом.

– Обида – отказ воспринимать реальность как есть.

Признав эмоции «указателями», мы перестаём им слепо

подчиняться. Тогда они не парализуют нашу волю, а помогают лучше понимать свои истинные потребности.

Clirium и деньги

Clirium говорит:

«Деньги – это не цель, а показатель твоего внутреннего состояния».

– Если у тебя совсем нет денег – посмотри, не боишься ли ты принимать.

– Если деньги приходят и сразу уходят – возможно, внутри нет чувства стабильности.

– Если деньги зарабатываются только тяжёлым трудом – веришь, что иначе нельзя.

Clirium устраняет барьеры и страхи вокруг темы денег. Перестаёшь бояться больших сумм и начинаешь воспринимать финансы как естественную энергию.

Clirium и отношения

Clirium говорит:

«Все твои отношения – это зеркало тебя самого. Ты не можешь изменить другого, но можешь изменить себя, и тогда изменится всё вокруг».

– Притягиваешь токсичных людей? Посмотри, ценишь ли ты сам (а) себя.

– Боишься остаться один (одна)? Может, ты ещё не на-

учился (ась) быть с собой в ладу.

– Чувствуешь, что тебя не любят? А разрешаешь ли ты сам (а) себе принимать любовь?

Когда ты перестаёшь искать любовь снаружи и признаёшь её внутри, любые отношения преображаются.

Clirium и осознание собственной силы

Clirium говорит:

«Ты не жертва и никогда ей не был. Вся твоя сила – в твоей ясности».

– Больше нет борьбы.

– Нет сомнений.

– Нет страха.

Есть только ты и твой выбор. Ты видишь, как формируешь свою жизнь, и выходишь из-под власти чужих ожиданий или старых историй. Так заканчивается хаос и начинается ясность.

Заключение. Что даёт Clirium?

Clirium – это не абстрактная теория, а живая практика. Она сочетает:

- **Систему вопросов** (гипноклиринг), которая раскрывает ложные убеждения.
- **Работу с телом**, чтобы освободиться от застарелых зажимов и блоков.
- **Включение тонкого интеллекта**, позволяющего слышать глубинные сигналы души и интуиции.

Результат – глубокая ясность, которая даёт:

- Ясные мысли – видишь вещи без искажений.
- Свободу эмоций – страх, вина и обида больше не управляют тобой.
- Силу действий – ты осознанно управляешь жизнью.
- Лёгкость в деньгах – перестаёшь их бояться, учишься принимать.
- Осознанность в отношениях – выход из деструктивных сценариев.
- Гармонию с телом – лучше слышишь его и освобождаешься от напряжения.

Clirium говорит:

«Ты всегда знал, что способен на большее. Тебе всего лишь не хватало ясности».

Теперь она у тебя есть. Готов (а) ли ты задать себе **первый вопрос?**

Вот так и родился Clirium – у того самого зеркала, когда я впервые спросила себя о реальной природе моей жизни и моей боли. Этот путь привёл к пониманию, что мы не сломлены, а лишь заблуждаемся насчёт своей силы и возможностей. Это сила Иллюзии. И когда мы откроем глаза на собственную правду, жизнь уже никогда не будет прежней.

Глава 1.

Чувство вины: Иллюзия, которая управляет тобой

«Ты или живёшь в вине, или выбираешь свободу. Но ты не можешь делать и то и другое одновременно».

Clirium

Чувство вины – одно из самых распространённых и коварных состояний, с которыми сталкивается человек. Оно может пронизывать все сферы жизни: отношения, работу, здоровье, самореализацию. Внутри нас словно звучит бесконечное «я должен» и «я виноват», заставляя прогибаться под ожидания, которые часто даже не наши собственные.

Парадокс в том, что мы очень редко замечаем, насколько сильно вина влияет на ежедневные решения. Она легко маскируется под «ответственность», «заботу о близких» или «порядочность», но на деле становится тягостным бременем, мешающим быть собой.

В этой главе мы рассмотрим вину как иллюзию и узнаем, почему она настолько удерживает нас в состоянии постоянного напряжения. Clirium учит, что истинная свобода начинается с осознания: вина – не более чем ложное убеждение,

которое мы можем пересмотреть и отпустить. Прежде чем мы перейдём к конкретным техникам, давай глубже разберём, как вина формирует нашу «ложную личность» и почему от неё так трудно отказаться.

Clirium говорит:

«Вина – это страх быть собой».

Ты живёшь в вине и дышишь ею!

Ты даже не осознаёшь этого, но всё, что происходит в твоей жизни, пронизано чувством вины.

Оно незаметно вплетается в каждое твоё действие, в каждый выбор, в каждый момент, когда ты сомневаешься в себе.

Ты родился – и уже виноват. И многие живут в чувстве вины – из-за своего рождения!

Ты дышишь – и уже должен.

Ты «должен» соответствовать, оправдывать ожидания и быть «правильным».

В религии тебя называют грешником.

В семье требуют быть «хорошим ребёнком».

В отношениях – быть «удобным».

На работе – выполнять то, что не хочешь, потому что «должен зарабатывать».

Но кто сказал, что ты действительно **должен**?

«А если ты никому ничего не должен?»

Clirium

Что если вся твоя вина – это всего лишь иллюзия, которую

ты принял за правду?

Вина – это клей, удерживающий твою ложную личность.

Ты столько лет жил, подавляя себя, что уже забыл, кто ты на самом деле.

Ты забыл, чего ты **хочешь**.

Ты забыл, что у тебя **есть выбор**.

Ты просто выполняешь то, что «надо», потому что тебя так научили. Но кто решил, что это «надо»?

– Кто сказал, что ты обязан быть тем, кем хотят тебя видеть родители?

– Кто сказал, что ты должен терпеть работу, которая не приносит радости?

– Кто сказал, что ты должен **заслуживать** любовь?

Ты поверил в эти концепции и начал жить в них. Но:

Clirium говорит:

«Что если это была ложь?»

Мы редко задаём себе подобные вопросы. Ведь за многими «обязательствами» стоит страх потерять одобрение окружающих. Вина выступает своеобразным «социальным клеем», который заставляет нас соответствовать ожиданиям. Если мы выходим из этого круга, то сталкиваемся с обвинениями в безответственности, эгоизме или бессердечии – а значит снова чувствуем вину. Получается замкнутый круг.

Чувство вины – это запрет на жизнь.

Чувство вины – один из самых жёстких механизмов

контроля.

Оно делает тебя удобным для всех, кроме самого себя.

– Ты боишься сказать «нет», потому что чувствуешь вину.

– Ты боишься уйти из разрушающих отношений, потому что чувствуешь вину.

– Ты боишься выбирать себя, потому что чувствуешь вину.

Clirium говорит:

«Вина – это страх быть собой».

Когда ты живёшь в вине, ты сжимаешь себя, перестаёшь дышать полной грудью, перестаёшь делать то, что хочешь... Фактически **перестаёшь жить**.

И самое пугающее – ты не замечаешь этого. Привыкаешь считать, что именно так и должно быть. Запираешь своё счастье в клетке, называя это «ответственностью» или «нормальностью».

Но кто сказал, что так «правильно»?

Кто ты без чувства вины?

Это ключевой вопрос, которого ты можешь бояться больше всего. Ведь если убрать вину, на что ты опоешься? Могут остаться:

- Свобода.
- Истинный выбор.
- Осознание того, кем ты всегда был.

Clirium говорит:

«Ты можешь либо жить в вине, либо быть свободным. Но не одновременно».

Чувство вины приносит иллюзорное ощущение порядка, будто держит твою жизнь «в рамках». Но освобождение от вины даёт настоящее освобождение. Готов (а) ли ты отпустить её?

Гипноклиринг: 20 вопросов для выхода из вины

«Вина – это самая мощная форма манипуляции. Кто вложил тебе в голову, что ты должен жить в этом?»

Clirium

Давай приступим, если ты готов (а)?

Почувствуй, как твоё дыхание становится мягче и глубже...

С каждым вдохом ты наполняешься чистым светом осознания...

С каждым выдохом уходят любые напряжения, ограничения и мысли, что больше не служат тебе...

Позволь своему телу расслабиться всё глубже...

Расслабь мышцы лица, шеи, плеч... позволь им словно растекаться от приятного тепла...

Опусти внимание вниз по позвоночнику...

Почувствуй, как расслабляются грудная клетка и живот, как ноги наливаются уютной тяжестью, как каждая клеточка тела наполняется покоем...

Если вокруг есть какие-то шумы или звуки, позволь им стать частью этого процесса – пусть каждый звук уносит тебя всё глубже в спокойствие, ещё больше укрепляя твоё погру-

жение в комфортное состояние расслабленности.

В этой тишине между мыслями ты начинаешь различать ясность, которая всегда была внутри.

Твои прошлые ограничения растворяются, подобно ряби на тихой глади воды на рассвете...

Теперь представь, что твой разум – это бесконечное пространство, где каждая мысль – всего лишь облако, проплывающее мимо...

Ты можешь наблюдать эти облака, но тебе не нужно за них цепляться – они уходят так же легко, как и пришли.

Спроси себя:

«Кому принадлежит эта мысль?»

«А что если её никогда не существовало?»

«А что если моя истинная реальность – лёгкость, свобода, ясность?»

Просто позволь телу и разуму ещё больше погрузиться в это состояние...

Почувствуй, как внутри тебя открывается пространство для новых возможностей, нового выбора, новой свободы. Ты больше не реагируешь автоматически – теперь ты осознан (а) и выбираешь действовать из ясности.

Ощути, что **ты** – осознанность, свобода и чистый поток энергии.

Ты есть Clirium – чистое пространство сознания и выбора. И сейчас произнеси вслух фразы активации:

«Clirium: активация!»

«Тело – проводник, мозг – редактор».

«Всё лишнее – осознать!»

Позволь этим словам проникнуть во все уголки твоего существа, заполняя их теплом, покоем и ясностью. Сохрани в теле это ощущение чистоты и лёгкости, чувствуя, как любые звуки, мысли и эмоции лишь помогают тебе углубляться в спокойствие ещё сильнее. Всё внимание в тело! Не отвечай на вопросы, просто задавай и проживай их.

– Что если ты не «причина», а просто наблюдатель в чужой драме, которую ошибочно принял за свою?

– Как изменится твоя жизнь, если прямо сейчас решить, что всё, что ты называл «виной», – это чужие эмоции, прилипшие к тебе?

– Ты носишь мантию спасителя... Но что если тебя никто не просил спасать, а ты просто боишься сказать: «Это не моя ответственность»?

– Сколько энергии ты отдал, пытаясь «исправить» то, что никогда не было твоим выбором?

– Если бы твоя вина была песней, ты бы спел её до конца или выключил, осознав, что это чужая мелодия?

– Кто сказал тебе, что ты должен нести груз чужого выбора? И что если это был их путь, а не твоя ошибка?

– Как бы ты дышал, если бы разрешил себе наконец не контролировать то, что контролю не поддаётся?

– Ты называешь это «виной», но что если это просто страх – признать, что ты бессилен перед свободой других?

– Что разрушится в твоей реальности, если ты перестанешь верить, что твоё рождение было «проблемой» для кого-то?

– Если бы твои слёзы могли говорить, они бы спросили: «Почему ты плачешь за тех, кто выбрал свою боль?»

– Какой была бы твоя жизнь, если бы ты разрешил другим быть авторами их падений и взлётов, а себе – просто жить?

– Ты винишь себя за чью-то смерть... Но разве ты создавал законы Вселенной, чтобы диктовать, кому и когда уходить?

– Что если твой ребёнок «не такой» не из-за тебя, а для тебя – чтобы ты научился любить без условий?

– Сколько раз ты крал у себя радость, думая, что не заслужил её, пока другие страдают?

– Если бы вина была дверью, сколько комнат в твоей душе остались закрытыми из-за страха её открыть?

– Ты называешь это «эгоизмом», но что если это просто здоровье – перестать сливаться с чужой болью?

– Как бы звучал твой смех, если бы ты разрешил себе не исправлять прошлое, а создавать настоящее?

– Ты боишься, что без вины станешь «холодным». А если это будет не холод, а свобода любить без жертв?

– Что если алкоголизм близкого – не твоя тайна, а их урок, и ты здесь лишь для того, чтобы наблюдать, а не менять?

– Если бы прямо сейчас Вселенная сказала: «Ты не виноват. Ты никогда не был виноват» – что бы ты сделал впервые за долгие годы?

Сделай глубокий вдох... Ты здесь и сейчас! Ощути, как новая ясность становится твоей естественной реальностью... Выдох... И когда будешь готов (а)!

Продолжай читать... и позволь изменениям происходить дальше.

Ты рождён не для страданий, а для того, чтобы чувствовать, как свет проходит сквозь твоё сердце, – без условий, без долгов.

Эти вопросы – не просто интеллектуальное упражнение. Они призваны «встряхнуть» твой ум и заставить посмотреть в глаза собственной парадигме «я виноват». Позволь себе побыть в дискомфорте, пока ищешь честные ответы. Именно через такое исследование открывается свобода.

История Клиентки

*«Я научилась любить, не теряя себя»
Марина, 28 лет, бухгалтер*

Проблема:

С тех пор как у матери диагностировали рассеянный склероз, Марина превратила свою жизнь в бесконечное «надо»:

- Работала удалённо, чтобы всегда быть рядом;
- Отменила десятки свиданий: *«Мама плохо себя чувствует»*;
- Стыдилась приглашать кого-то в старую квартиру с облезлыми обоями и лекарствами на полках.

Её мир сузился до формулы: *«Если я счастлива – значит предала свою мать»*.

Переломный момент:

На корпоративе клиента, строительного магната Артёма, он неожиданно спросил:

- *Почему вы всегда в чёрном? Как будто хороните себя заживо.*

Она сбежала, но он нашёл её через неделю:

- *Есть система «Клириум»... Для тех, кто хочет разобраться в жизни. Всё оплачено.*

На первом же сеансе гипноклиринга:

«Если бы ваша вина была щитом – от кого вы пря-

четесь?»

Марина вдруг зарыдала: *«От себя... Потому что, если я остановлюсь – останусь наедине с мыслью, что ненавижу эту жизнь».*

Осознание:

Артём, сам прошедший Clirium после смерти отца, предложил:

– Дай мне три месяца. Если не станет легче – вернёшься в свою «клетку».

Она согласилась на условия:

– Наняла профессиональную сиделку для мамы.

– Переехала с Артёмом в его загородный дом – не ради роскоши, а чтобы дышать.

– Впервые за 10 лет купила платье цвета фуксии.

Через месяц мама, которую перевели в современный пансионат, сказала:

– Раньше я боялась, что ты сбежишь... А теперь вижу, как ты светишься.

Прости, что была твоим тюремщиком.

Артём подарил Марине ремонт в её старой квартире. Когда она спросила: *«Зачем?»* – он ответил:

– Чтобы ты знала: можно вернуться в прошлое – и не сломаться.

Сейчас Марина ведёт блог *«Уход без жертв»* и учит других:

– Любить – не значит исчезать. Иногда надо разбить ва-

зу с теплом прошлого – и посадить в ней цветы.

Суть трансформации

Clirium не «убрал» вину – он научил Марину отличать **любовь** от **одержимости**. Её история – о том, что даже самые прочные цепи ломаются, когда признаёшь: *«Я имею право дышать, даже если близким больно»*.

Как это работает: механизм мозга и гипноклиринга

Когда мы находимся во власти вины, наш мозг регулярно запускает «аварийный» режим. Включается миндалевидное тело, ответственное за страх и тревогу. Любая мысль «я могу сделать по-своему» тут же блокируется самобичеванием: «Что скажут родители? Как посмотрят люди? Разве я могу предать их ожидания?» Результат – мы продолжаем идти по знакомым дорожкам: соответствовать, угождать, оправдываться.

Роль гипноклиринга

– Переключение из «автопилота» в осознанность

При появлении тревожной мысли («Я виноват») мы задаём себе прямой вопрос в стиле гипноклиринга: *«Кто внушил мне эту вину?»*

«Действительно ли я верю в неё прямо сейчас?»

Мозг переключается в «режим анализа», активируя префронтальную кору. Вместо автоматической реакции появляется возможность сделать осознанный выбор.

– Формирование новых нейронных связей

Каждая осознанная пауза и вопрос меняют привычные паттерны мышления. Словно мы говорим мозгу: «Посмотри на ситуацию с другой стороны». Так возникает новый путь – новая нейронная дорожка без постоянного чувства вины.

– Развенчание чужих историй

Часто вина – это внутренний голос, унаследованный от родителей, общества или личного опыта боли. Гипноклиринг помогает распознать: *«Ага, вот здесь я снова слышу условие: «Ты плохой, если...»»*

«Но ведь это не мой истинный голос!»

Когда мы видим чужую историю, она теряет над нами власть.

Пример из практики: Мария, 34 года

Мария пришла в Clirium, мучаясь от постоянного чувства вины, что не успела «реализоваться» вовремя и не оправдала ожидания семьи. Она считала себя недостойной личного счастья, пока не сделает «всё идеально».

«Что если моя вина – это чужой голос?»

Когда Мария произнесла этот вопрос вслух, она ощутила, что в голове словно «выключили» привычную панику. Вместо самобичевания наступила тишина, и в этой тишине появился её собственный голос: «А чего **я** хочу? Кто сказал, что я „,,опоздала“““?»

– Мария осознала, что чувство вины в основном формировалось под давлением матери, требовавшей «достичь высот к 30 годам».

– Поняла, что «успех» – понятие субъективное, и её личное счастье может отличаться от чьих-то ожиданий.

– Приняла решение сменить работу и начать подрабатывать в сфере, что вдохновляла её с детства и в которой у неё получалась себя реализовать, – дизайне интерьеров.

Спустя несколько месяцев она призналась: «Раньше я была уверена, что без чувства вины стану эгоисткой. А оказалось, что без вины я наконец могу творить и заботиться о близких без давления и претензий. Вика, я так рада, что попала к вам!»

Заключение: освобождение

Ты всю жизнь носил с собой груз вины, но теперь видишь, что он был не твоим.

Ты больше **не обязан** чувствовать себя виноватым.

Ты больше **не обязан** подстраиваться.

Ты больше **не обязан** соответствовать.

Clirium говорит:

«Ты можешь оставить этот груз прямо здесь и идти вперёд. Свободным».

Остаётся один вопрос: **готов ли ты?**

Практическое задание

Чтобы закрепить результат, попробуй в течение недели записывать каждую ситуацию, в которой ощутил вину. Опиши на бумаге:

- **Что именно произошло?**
- **Почему ты чувствуешь, что «„должен“» или «„виноват“»?**
- **Какие убеждения стоят за этим чувством?** (Например, «у хорошего человека не может быть личных желаний, если близкие в беде».)
- **Что изменится, если ты увидишь, что эти убеждения могут быть иллюзией?**

Пару раз в день перечитывай записи и задавай себе вопросы из списка гипноклиринга, поживи с ними. Позволь себе искренне ответить. Возможно, ты обнаружишь, что за многими «обязанностями» нет ничего, кроме страха быть собой.

Главное напутствие

Чувство вины не нужно «побеждать» силой воли – достаточно **увидеть**, что это не твоя энергия. Когда исчезает иллюзия «я должен», приходит пространство для подлинного выбора. И выбор этот всегда в пользу жизни, а не против неё.

Позволь себе почувствовать, каково это – **не** быть виноватым за сам факт своего существования. Возможно, это самое ценное откровение, которое ты обретёшь в начале пути Clirium. И когда ты однажды поймёшь, что можешь дышать полной грудью без страха осуждения, весь остальной мир начнёт выстраиваться в новую, более гармоничную картину.

Clirium говорит:

«Ты либо разрушаешь себя чувством вины, либо создаёшь себя через свободу. Третьего не дано».

Так начинается твой путь к освобождению от иллюзий.

Глава 2.

Три главных страха: Отношения, Деньги, Время

«Страх не имеет реальности. Это просто мысль, в которую ты поверил, и теперь она управляет тобой».

Clirium

Почему мы так боимся?

Страх – одно из сильнейших чувств, способных удерживать нас в состоянии бессилия. Но, вопреки распространённому мнению, страх не приходит извне. Он всегда рождается внутри нас, как реакция на то, что мы **представляем** о будущем или о себе самом.

Clirium учит, что мы боимся не самой реальности, а своей *мысли* о ней. Пока нам кажется, что мы «потеряем» что-то важное – отношения, деньги, время, – мы попадаем в ловушку. Но что если страху нечего показать, кроме наших собственных иллюзий?

Эта глава посвящена трём «китам» страха – потере отношений, денег и времени. Именно вокруг них чаще всего выстраивается наша тревога: *«Вдруг я останусь один? А что если я разорюсь? Не слишком ли поздно начинать сначала?»*

Мы разберём, как эти страхи формируются, как они проявляются в теле и сознании, а главное — как гипноклиринг помогает смотреть в лицо этим страхам и выбирать свободу вместо бездействия.

Ты боишься не того, что происходит, а того, что думаешь об этом.

«Страх не приходит извне. Он не существует отдельно от тебя. Ты сам создаёшь его, питаешь его, живёшь в нём».

Ты можешь думать, что боишься потерять отношения, но на самом деле боишься признать, что их уже давно нет.

Ты можешь думать, что боишься потерять деньги, но на самом деле боишься узнать, что твоя ценность не измеряется банковским счётом.

Ты можешь думать, что боишься потерять время, но на самом деле боишься признать, что всё это время жил не так, как хотел (а).

Clirium говорит:

«Тебе страшно не от реальности. Тебе страшно от твоих собственных мыслей».

Взгляни прямо сейчас на свои страхи: что если они — только сценарий в голове, а не объективная угроза? Когда ты начинаешь это видеть, страх перестаёт быть непобедимым монстром и становится просто мысленным образцом, который можно изменить или отпустить.

1. Страх потери отношений: страх одиночества и неприятия

Самый распространённый сюжет: ты живёшь с человеком, который предаёт тебя или не выбирает, а ты продолжаешь цепляться за эти отношения. Почему? Потому что боишься одиночества и думаешь: «Без него я буду никем». Ты оправдываешь ложь, притворяешься, что «всё не так плохо», потому что без этих отношений якобы пропадёт смысл жизни.

Что на самом деле происходит?

– Ты боишься не потерять любовь, а **признать**, что любви давно нет.

– Ты боишься не одиночества, а **встретиться с собой** вне этой связи.

Clirium говорит:

«Любовь не нужно заслуживать. Она или есть, или её нет».

Твоё тело знает правду ещё до того, как ты успеешь оправдаться. Горло сжимается, когда ты молчишь из страха «спровоцировать скандал». Желудок болит, когда терпишь унижение. Сердце ноет, когда предаёшь себя.

Возможно, ты уже давно одинок (а), даже находясь с партнёром, который лишь создаёт иллюзию близости. И может оказаться, что твоя подлинная свобода – **это признать**, что

отношения исчерпали себя. Да, это пугает. Но ещё страшнее всю жизнь оставаться «рядом», испытывая холод и внутреннюю боль.

2. Страх потери денег: зависимость от материального

Ты уверяешь себя: «Деньги – это свобода». Но при этом готов (а) прогибаться под начальника, который тебя не уважает, соглашаться на сомнительные сделки, терпеть токсичную атмосферу, лишь бы сохранить финансовую подушку.

– Что говорит твой страх?

«Я не могу уйти, мне нужны деньги. Я не могу сказать „нет“, иначе меня уволят. Я не поставлю себя на первое место – вдруг всё потеряю!»

– Что говорит Clirium?

«Если ты продаёшь себя за деньги, у тебя нет ни денег, ни самого (ой) себя».

Ты можешь держаться за «стабильный доход», но ощущать, что душа просит другого. Или же убедить себя, что без больших сумм ты пропадёшь. Но если деньги на самом деле давали бы безопасность, почему тебе всё равно **страшно**? Потому что страх живёт внутри тебя, а не в цифрах на счету.

Как это сказывается на теле?

– Плечи напряжены: ты несёшь груз чужих ожиданий (родители, общество).

– Зубы сжаты: ты боишься сказать правду, идущую вразрез с требованиями «зарабатывать любой ценой».

– Руки дрожат: ты цепляешься за иллюзию, что можешь всё контролировать.

Clirium говорит:

*«Деньги – это не ценность. **Ценность – это ты**».*

Парадокс: когда мы решаем перестать служить страху потери, у нас появляется пространство для более осознанных шагов. Именно в таком состоянии часто приходят **новые** возможности: другой вид заработка, запуск проекта, переход на новую работу, где не придётся предавать себя.

3. Страх потери времени: иллюзия упущенных возможностей

Сколько раз ты говорил (а) себе: «Я потерял (а) годы в этих отношениях», «я зря потратил (а) время на этот бизнес» или «уже слишком поздно что-то менять»? Всякий раз мы грустим об «ушедших шансах» и испытываем панику: «Я опоздал (а) реализовать мечты».

Clirium говорит:

«Ты не можешь потерять время. Ты можешь только поверить, что оно потрачено впустую».

Что это значит?

– Реальность показывает, что **время не исчезает**. Каждый опыт, даже казавшийся «бессмысленным», был частью твоего пути.

– Когда ты говоришь «слишком поздно», ты на самом деле боишься начать *сейчас*.

– Всякий раз, когда твой ум твердит: «Время ушло», твоё сердце напоминает: «Мы живём в этом моменте».

Как реагирует тело?

– Сердце бьётся быстрее, ведь страх «опоздать» стимулирует стресс.

– Ум перегружен: ты постоянно мысленно решаешь, «как

наверстать упущенное».

– Тело истощается: постоянное напряжение – «я не успеваю» – забирает энергию.

Но если прямо сейчас решишь, что никуда не опоздал (а), что каждый твой шаг – часть пути, ты отпустишь иллюзию «время против меня». На деле время всегда на твоей стороне – вопрос лишь в том, что **ты** выбираешь делать в данный момент.

Гипноклиринг: 21 вопрос, разрушающий страхи

*«Страх – это просто мысль. Что если прямо
сейчас ты можешь перестать ей верить?»
Clirium*

Давай приступим, если ты готов (а)?

Почувствуй, как твоё дыхание становится мягче и глубже...

С каждым вдохом ты наполняешься чистым светом осознания...

С каждым выдохом уходят любые напряжения, ограничения и мысли, что больше не служат тебе...

Позволь своему телу расслабиться всё глубже...

Расслабь мышцы лица, шеи, плеч... позволь им словно растекаться от приятного тепла...

Опусти внимание вниз по позвоночнику...

Почувствуй, как расслабляются грудная клетка и живот, как ноги наливаются уютной тяжестью, как каждая клеточка тела наполняется покоем...

Если вокруг есть какие-то шумы или звуки, позволь им стать частью этого процесса – пусть каждый звук уносит тебя всё глубже в спокойствие, ещё больше укрепляя твоё погружение в комфортное состояние расслабленности.

В этой тишине между мыслями ты начинаешь различать ясность, которая всегда была внутри.

Твои прошлые ограничения растворяются, подобно ряби на тихой глади воды на рассвете...

Теперь представь, что твой разум – это бесконечное пространство, где каждая мысль – всего лишь облако, проплывающее мимо...

Ты можешь наблюдать эти облака, но тебе не нужно за них цепляться – они уходят так же легко, как и пришли.

Спроси себя:

«Кому принадлежит эта мысль?»

«А что если её никогда не существовало?»

«А что если моя истинная реальность – лёгкость, свобода, ясность?»

Просто позволь телу и разуму ещё больше погрузиться в это состояние...

Почувствуй, как внутри тебя открывается пространство для новых возможностей, нового выбора, новой свободы. Ты больше не реагируешь автоматически – теперь ты осознан (а) и выбираешь действовать из ясности.

Ощути, что **ты** – осознанность, свобода и чистый поток энергии.

Ты есть Clirium – чистое пространство сознания и выбора. И сейчас произнеси вслух фразы активации:

«Clirium: активация!»

«Тело – проводник, мозг – редактор».

«Всё лишнее – осознать!»

Позволь этим словам проникнуть во все уголки твоего существа, заполняя их теплом, покоем и ясностью. Сохрани в теле это ощущение чистоты и лёгкости, чувствуя, как любые звуки, мысли и эмоции лишь помогают тебе углубляться в спокойствие ещё сильнее. Всё внимание в тело! Не отвечай на вопросы, просто задавай и проживай их.

Страх потери отношений

– Что если те, кто уходят, освобождают пространство для тех, кто примет тебя настоящим?

– Ты боишься одиночества или того, что останешься наедине с собой – тем, кого так и не научился любить?

– Если бы отношения не могли «потеряться», а только трансформироваться – что бы ты отпустил прямо сейчас?

– Какую маску ты носишь ради других, и что случится, если она упадёт?

– Что если ты не теряешь людей, а возвращаешь себе части души, спрятанные в них?

Страх потери денег

– Если бы деньги были энергией, а не бумагой – сколько её ты блокируешь страхом «нехватки»?

– Ты боишься бедности или того, что без денег тебя перестанут «видеть»?

– Что если Вселенная даёт не «сколько ты заслужил», а «сколько готов принять»?

– Как изменится твоя жизнь, если решить, что деньги текут к тебе, даже когда ты спишь?

– Ты цепляешься за деньги из страха или потому что не веришь, что можешь создавать ценность из пустоты?

Страх потери времени

– Если бы время было рекой, а не песочными часами – ты бы всё ещё боялся «опоздать»?

– Что если «упущенное время» – это миф, а каждый момент – дверь в новую реальность?

– Ты боишься стареть или того, что так и не решился жить в согласии с собой?

– Что если «не успеваю» – это не правда, а оправдание для бездействия?

– Если бы завтра время остановилось – как бы ты прожил сегодня?

Синтез всех страхов

– Что если все три страха – это одно: недоверие к тому, что жизнь поддерживает тебя, даже когда рушится всё?

– Какой выбор ты сделаешь, если поймёшь, что отношения, деньги и время – лишь инструменты, а не твоё «я»?

– Что если ты не теряешь, а меняешь формы – как осень меняет листья, чтобы родилась весна?

– Если бы страх исчез – каким безумным, свободным, живым ты бы стал?

– Что если ты уже целый – и ни отношения, ни счета, ни часы не могут добавить тебе ценности?

– Что изменится, если я выберу свободу прямо сейчас?

Сделай глубокий вдох... Ты здесь и сейчас! Ощути, как новая ясность становится твоей естественной реальностью... Выдох... И когда будешь готов (а)!

Продолжай читать... и позволь изменениям происходить дальше.

Эти вопросы – пропуск к внутренней ясности. Важно задавать их себе **регулярно**, особенно когда страх «накрывает с головой». Замечай, как меняется твоё состояние, когда ум переключается с «Меня пугает...» на «Что если...» – в этот миг ты активируешь префронтальную кору мозга и создаёшь предпосылки для новой реакции, свободной от старого страха.

Страх умирает, когда ты видишь: терять нечего, потому что ты – это не отношения, не кошелёк, не возраст. Ты – то, что остаётся, когда всё это исчезает.

История клиента

Ева, 34 года, бывшая жена нефтяного магната

Проблема: Жизнь в аду за позолотой

Ева вышла замуж за Арсена в 25 лет, очарованная его уверенностью и яхтами. Но скоро поняла: её брак – сделка.

– Он покупал ей платья, но срывал бирки со словами: *«Ты носишь только то, что я выбираю»*.

– На её дни рождения он «дарил» походы к пластическому хирургу: *«Нос – как у твоей матери. Исправь»*.

– Когда она узнала об изменах, Арсен рассмеялся: *«Ты же не наивная дуручка? Ты – мой шикарный аксессуар»*.

Она начала пить коньяк с утра, глотая антидепрессанты. Каждый раз, глядя в зеркало после операций, думала: *«Может, если губы будут большие, а талия уже – он останется?»*

Переломный момент: «Утро, когда исчезло всё... даже я»

Однажды Ева проснулась в пустом доме. На столе лежала записка:

«Ты уродлива внутри. Я нашёл новую куклу. Не ищи меня». Арсен вывел все деньги, отключил её карты. Даже собаку – лабрадора Мию – увезли слуги.

Она сидела на полу среди дизайнерских шкафов, повторяя: *«Я никто. Даже призрака из меня не вышло»*. В кармане

халата нашла таблетки – готова была принять всю пачку...
Но вдруг вспомнила, что кто-то упоминал «Клириум».

Clirium: Вопросы, которые выжгли ложь

На первом гипноклиринге я спросила её:

«Если бы ваша жизнь была фильмом – какую роль вы бы там играли?»

Ева закричала: *«Рабьяня! Я продала душу за страх остаться одной!»*

Гипноклиринги, которые перевернули всё:

– «Что вы запрещали себе чувствовать, кроме страха?»

– Гнев. Я хотела разбить его коллекцию часов... и свои зеркала.

– «Если бы ваша ,,,недостаточность“““ была человеком – что бы вы ей сказали?»

– «Прости, что пыталась тебя убить».

– «Кем вы станете, когда перестанете бежать от одиночества?»

– ...Не знаю. Но хочу узнать.

Осознание: Рождение Феникса

Ева продала оставшиеся украшения и уехала в Непал. Там, без зеркал и макияжа, она училась:

– Дышать вместо того, чтобы терпеть.

– Рисовать мандалы своей боли.

– Готовить дал-бат, обжигая пальцы, – чтобы чувствовать

что-то настоящее.

Через год она вернулась с новым проектом бьюти-брендом для женщин со шрамами (внутри и снаружи). Её первая реклама: Ева без грима, со шрамом на запястье (попытка суицида в 30 лет), с подписью: *«Ваша сила – в том, что вы не смогли убить»*.

Финал: Любовь, которая не требует жертв

Арсен попытался вернуться, увидев её в известном журнале:

– Ты стала... другой. Мне нужна такая жена.

Ева улыбнулась: *«Я уже замужем и очень счастлива. Спасибо тебе за мои изменения!»*

Сейчас она ведёт небольшие группы людей как хобби. Её фирменный вопрос гостям:

«Что вы разрешите себе потерять, чтобы обрести себя?»

Суть трансформации

Clirium не дал Еве ответов – он заставил её *задавать вопросы*, которые разбили зеркало её страхов. Её история доказывает: **страх потери отношений исчезает, когда находишь отношения с собой.**

Максим, 42 года, топ-менеджер в IT

Проблема: «Фантомное» беспокойство о деньгах и времени

Максим работал в крупной IT-компании, получал высо-

кую зарплату. Казалось бы, все мечты сбылись: стабильная должность, пять отпусков в год, двухэтажный загородный дом. Но внутри Максим чувствовал постоянную тревогу:

– Он паниковал при малейшей задержке зарплаты, думая: *«Вдруг меня уволят?»*

– Начальнику не мог сказать «нет», даже когда просили остаться сверхурочно: *«Меня заменят, если я не буду лояльным»*.

– В свободное время мучился: *«Мне уже 42, а я не успел получить второе образование. Я опаздываю к какому-то невидимому дедлайну»*.

Всё шло к профессиональному выгоранию: мигрени, бессонница, обострилась язва желудка.

Переломный момент: «Кризис на ровном месте»

Однажды в офисе он услышал, как босс сказал кому-то по телефону: *«Да мы его держим только потому, что проект ещё не сдан»*. Максим решил, что это о нём. Ночью не спал, обдумывая, как «спастись». Утром пришёл на работу с твёрдым намерением уволиться, чтобы «опередить события». Но HR сообщил, что речь шла вовсе не о нём, а о другом сотруднике.

Максим понял: *«Я на грани нервного срыва из-за страхов, не имеющих ничего общего с реальностью»*.

Clirium: Вопросы, разрушившие миф

На гипноклиринге он задал себе ключевой вопрос:

«Почему я считаю, что деньги дают мне безопас-

ность, если при их наличии я всё равно боюсь?»

И ещё:

– **«Что если мои 42 года – не „старость“, а старт лучшей части жизни?»**

– **«Если бы я знал, что никогда не потеряю деньги, чем бы я занялся?»**

Максим осознал, что боится не потери денег, а **собственной несостоятельности** без статуса «успешного айтишника».

Осознание: «Свою жизнь никто не проживёт за меня»

– Он решил продолжить работать, но **уделять время** изучению сферы геймдизайна, о которой давно мечтал.

– Впервые сказал «нет» начальнику, когда тот попросил задержаться в пятницу вечером: *«У меня спортивное мероприятие, не могу»*.

– Страх «не успеть к 45 годам» сменился настройкой **«каждый день я учусь чему-то новому – и это прекрасно»**.

Через полгода он прошёл курс геймдизайна и в свободное время стал создавать собственный проект. Удивительно, но его продуктивность на основной работе **повысилась** – ушли бессонные ночи и самобичевание.

Финал: баланс денег и времени

Сейчас Максим строит планы открыть небольшой стартап внутри компании, где сможет реализовать свои разработки. Его отношения с женой улучшились: вместо вечных разго-

воров о деньгах появилось совместное увлечение – тестирование игровых прототипов. Он заметил, что чем меньше он «залипает» на страх потерять всё, тем больше у него открывается возможностей для творчества и роста.

Суть трансформации

Понять, что **ты** важнее, чем твоя должность, и что **время** работает на тебя, пока ты не запираешься в страхе. Деньги перестали быть источником паранойи – они стали просто ресурсом для воплощения идей.

Выбор между страхом и свободой

Clirium говорит:

«Ты либо выбираешь страх, либо свободу. Что ты выбираешь прямо сейчас?»

В контексте трёх главных страхов (потери отношений, денег и времени) тебе предоставляется ясная альтернатива: **продолжать жить под диктовку страха** или **задать вопросы, которые освободят тебя**. И дело не в том, чтобы «не иметь» страхов вообще, а в том, чтобы **видеть**, что страх – не реальность, а мысль. А мысли всегда можно изменить.

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.