

18+ КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

---

# **ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ**

Идеальный сборник  
практик для женщин

**Олеся Лужецкая  
Ирина Донку  
Валентина Нале  
Наталья Онофрийчук  
Инна Вальд  
Виолетта Бардаускене  
Анна Карпинская  
Тамара Кирилюк  
Надежда Семенова  
Тиана Соулу  
Алеся Келеш  
Татьяна Вахненко**

# **Путешествие к себе. Идеальный сборник практик для женщин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72480283](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72480283)*

*ISBN 9785006795310*

## **Аннотация**

«Идеальный сборник практик для женщин | Путешествие к себе» – это коллективная книга-пространство силы и поддержки.

Истории, практики и манифестации, которые помогают вернуться к себе, исцелиться, почувствовать ценность и начать новую главу. Женский круг, в котором ты не одна.

# Содержание

©2025	7
НАТАЛЬЯ ОНОФРИЙЧУК	10
ЦВЕТOK ЖИЗНИ	10
ИННА ВАЛЬД	24
Сила воли ни при чём или почему вы не можете похудеть?	24
НАДЕЖДА СЕМЕНОВА	35
Это в ваших силах	35
КИРИЛЮК ТАМАРА	52
«Я те глаза, которые плакали...»	52
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# Путешествие к себе

## Идеальный сборник

### практик для женщин

Авторы: Бардаускене Виолетта, Соулу Тиана, Келеш Алеся, Онофрийчук Наталья, Вальд Инна, Кирилюк Тамара, Семенова Надежда, Карпинская Анна, Нале Валентина, Донку Ирина, Вахненко Татьяна, Лужецкая Олеся

© Виолетта Бардаускене, 2025

© Тиана Соулу, 2025

© Алеся Келеш, 2025

© Наталья Онофрийчук, 2025

© Инна Вальд, 2025

© Тамара Кирилюк, 2025

© Надежда Семенова, 2025

© Анна Карпинская, 2025

© Валентина Нале, 2025

© Ирина Донку, 2025

© Татьяна Вахненко, 2025

© Олеся Лужецкая, 2025

ISBN 978-5-0067-9531-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Идеальный сборник практик для женщин

Путешествие к себе

Коллектив авторов

©2025

Это не просто книга. Это – **живой портал**. Пространство, наполненное голосами женщин, их опытом, их болью, их прозрением и – их победой. Это **вдохновляющее, мощное и нежное** путешествие назад к себе. К своей природе. К своей истине. К своей силе.

**Автор идеи – Тиана Соулу**, женщина, для которой путь к себе стал не просто личной трансформацией, но зовом души – объединить других женщин, чтобы их **голоса зазвучали вместе**. Идея коллективной книги родилась из наблюдения: как часто мы думаем, что одни. Как часто замолкаем, когда так важно говорить. Именно тогда появилась мечта – **создать круг женской силы**. Чтобы одна история становилась поддержкой для другой. Чтобы слово одной становилось опорой для тысячи.

Эта книга соткана из истинных, не сглаженных, **реальных историй**, трансформационных практик, слёз и прозрений. В ней нет искусственного блеска. Зато в ней – **истинное золото женской души**. Каждая глава – это голос женщины, которая прошла через кризис, преодолела внутреннюю тьму и нашла в себе свет.

Внутри книги ты найдёшь:

- практики, которые возвращают к телу и нежности
- ритуалы, помогающие выйти из боли и страха

- техники исцеления внутреннего ребенка
- манифестации, наполняющие жизнью
- работы с архетипами, голосом, едой, границами, самооценкой, любовью

– тёплые слова, в которых ты услышишь себя

Эта книга – **как женский круг у огня**, где каждая история обнимает. Где нет конкуренции, только поддержка. Где ты можешь плакать, смеяться, переосмыслять, молчать – и быть настоящей.

Это книга, которая говорит:

**«Ты не одна. Мы с тобой. Ты – ценна. Ты – важна. Ты можешь начать сначала. Прямо сейчас.»**

В создании книги участвовали женщины из разных стран и судеб. Уникальные, живые, настоящие.

Вот их имена, с любовью и благодарностью:

- **Инна Вальд**
- **Надежда Семенова**
- **Кирилюк Тамара**
- **Анна Карпинская**
- **Валентина Нале (Тина Омская)**
- **Ирина Донку**
- **Виолетта Бардаускене**
- **Алеся Келеш**
- **Олеся Лужецкая**
- **Наталья Онофрийчук**
- **Татьяна Вахненко (Соболева)**

Эта книга – как зеркало. Она не даст тебе готовых ответов. Но она напомнит, **что ответы уже есть в тебе**. Она поможет прикоснуться к ним. И вспомнить ту, которую ты забыла. Настоящую. Тёплую. Мудрую. Женщину с сияющими глазами.

Возьми эту книгу с собой в кровать, в ванну, в парк, на кухню с чашкой чая. И она станет твоей подругой, спутницей, проводницей.

**Не жди момента. Начни своё путешествие к себе уже сейчас.**

С любовью и заботой, коллектив авторов

# **НАТАЛЬЯ ОНОФРИЙЧУК**

## **ЦВЕТОК ЖИЗНИ**

Создаем мандалу – символ гармонии и процветания

Меня зовут Наталья Онофрийчук. Я – проводник к гармонии и процветанию через сакральные знания, мандалы, символы, цифры и целительную энергию нового времени.

Моя миссия – гармонизировать, объединять, передавать сакральные знания и мудрость.



Более двадцати лет я иду этим путём, провела сотни мастер-классов, встреч, практических занятий, консультаций. Радуюсь, когда в результате полученных знаний люди находят свой путь, проявляют и реализуют свои таланты, открывают новые возможности. Я считаю, что самое важное умение – жить осознанно! Поэтому помогаю понять причины

и следствия событий, пребывать в состоянии гармонии и ресурса, ощущать себя и свою ценность, находить предназначение и осознанно формировать свою реальность.

Уже несколько лет я создаю авторский Календарь с уникальными мандалами и посланиями, которые несут глубокий смысл и способствуют новым осознаниям и трансформациям.

Чем я и мои методы могут быть полезны вам? С помощью цифровой психологии, по цифрам вашей даты рождения мы найдем ваше предназначение, раскроем лучшие качества, трансформируем задачи в эффективную реализацию. Метафорические ассоциативные карты помогут погрузиться в свою суть, почувствовать себя и своё лучшее решение. Мандалы, обереги и творческие практики помогут сбалансировать внутреннее состояние и создать пространство гармонии и процветания. Мой авторский Календарь станет надёжным помощником, будет вдохновлять и создавать гармонию.

Кстати, с детства мне очень нравилось моё имя Наталия. Особенно после того, как я узнала, что в переводе с латыни оно означает «родная». Всегда рада знакомству и общению с единомышленниками, родственными душами, которым интересно познавать, углубляться в знания и творить жизнь осознанно.

Я благодарна своим учителям, наставникам, всем людям и ситуациям, которые добавляют знаний, мудрости и опы-

та. Чувствую ответственность и единство с процессами осознанного развития и призываю ТВОРИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ, СЛОВАМИ, ДЕЙСТВИЯМИ!

Моя глава посвящена сакральным знаниям, которые открываются сегодня, – это один из ключей, открывающих нам переход в новую реальность, помогающих создавать жизнь в соответствии со своими ценностями и талантами, в гармонии и изобилии.

Приглашаю вас познакомиться с уникальным сакральным символом – ЦВЕТОК ЖИЗНИ, который содержит в себе все коды творения, энергию развития и процветания.

На основе этого символа я предлагаю создать свою уникальную исцеляющую мандалу ЦВЕТОК ЖИЗНИ, в которой будут ваши смыслы, ваша энергетика, ваши мечты и намерения. Мандала будет оберегать, исцелять, вдохновлять, гармонизировать внутреннее состояние и окружающее пространство.

Погрузитесь в мир творчества, мудрости и собственной глубины и создайте свою мандалу. Почувствуйте её целительную силу.

**Цветок Жизни.** В этих двух словах содержится глубокий смысл. В природе цветок символизирует процесс бесконечного развития. Из цветка рождается плод, от плода – семя, из семени – снова цветок. Цветы всегда привлекают наш

взгляд, радуют глаз, приносят наслаждение. В народе словом «цветок» называют завершение дела, конец работы. С давних времён ласково называли цветочком ребенка, красивую девушку.

Несколько лет назад я познакомилась с особым цветком – Цветком Жизни. Это нечто невероятное! Узоры из девятнадцати одинаковых кругов, в которых сочетаются мудрость и простота, индивидуальность и единство. Уникальный сакральный символ, символизирующий жизнь, все процессы развития и гармонию Вселенной. Символ, который дошёл до нас через тысячелетия, трогает душу, пробуждает глубокую память, приводит к внутренней гармонии, вдохновляет на творение. Особенно сейчас нам так необходима его целительная сила. Поэтому я приглашаю вас впустить в свою жизнь этот уникальный сакральный символ и создать мандалу, которая будет оберегать, исцелять, вдохновлять, гармонизировать внутреннее состояние и окружающее пространство.

Как пишет исследователь Цветка Жизни Друнвало Мельхиседек в книге «Древняя тайна Цветка Жизни», в пропорциях этого символа содержатся все законы Вселенной, все математические формулы, законы физики и музыкальной гармонии. Код Цветка Жизни в клетках всех форм жизни. Всё живое во Вселенной (включая человека) рождается из одной клетки. Цветок Жизни – ключ к пониманию процесса развития и взаимосвязи всех духовных и физиче-

ских явлений. С древних времён Цветок Жизни является символом защиты и активации жизненной энергии. Он присутствует повсюду на Земле. Самое древнее его изображение насчитывает более 6000 лет и найдено в храме Осириса в Египте. Такие же символы встречаются на древних объектах материальной культуры, резных изображениях, фресках по всему миру. Что хотели передать нам древние цивилизации? Какие тайны еще не расшифрованы учеными?

**Цветок Жизни** – многомерный и бесконечный, но на мандале изображается 19 кругов. Всё начинается с одного круга. И постепенно появляются следующие 18. Они расположены так, что каждый из них связан с центральным кругом. Геометрическая структура Цветка Жизни считается универсальным символом гармонии, единства и знаний. Поэтому контакт с мандалой обладает целительной силой – запускаются глубинные процессы, меняется мировоззрение. Создавая мандалу, наблюдая её, мы настраиваемся на вибрации гармонии и процветания, раскрываем свой потенциал, проявляем свою уникальность.

Я приглашаю вас перейти к творческому процессу и создать свою уникальную мандалу Цветок Жизни, в которую будут вложены ваши смыслы, мечты, намерения, ваша энергетика.

Что нужно для создания мандалы? Лист бумаги формата А4 (может быть альбомный лист или офисная бумага), циркуль, линейка, простой карандаш, ластик. Для раскрашива-

ния – цветные карандаши, фломастеры, разноцветные ручки. Всё, чем захочется передать цвет и ощущения. Подготовьте себе пространство, где вы сможете погрузиться в атмосферу творчества, где никто и ничто не будет вас отвлекать. Поставьте любимые цветы, разложите, если есть, свои обереги, кристаллы. Включите приятную музыку (желательно без слов). Зажгите свечу, наполните комнату любимым ароматом. Сделайте всё по своему вкусу и предпочтениям.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, освобождаясь от ситуаций, мыслей, напряжения в теле. Можно немного подвигаться и потанцевать. А теперь сядьте ровно с прямой спиной, положите руки на лист бумаги, закройте глаза. Почувствуйте, какой ваш запрос сейчас требует внимания. Какой смысл вы вложите в свою мандалу? Это может быть мандала гармонии в жизни, успеха, процветания, оздоровления, счастливых отношений и т. д. Можно сосредоточиться на конкретном вопросе или решении ситуации. Итак, ставим намерение – пусть решится наиболее гармоничным способом, как лучше для меня и всех, кто с этим связан. Если конкретного намерения нет, просто позвольте себе погрузиться в процесс творчества и насладиться им.

Определите середину листа и поставьте точку. Это точка отсчёта, начало. Начало вашего Вселенной, которая создаётся каждое мгновение мыслями, словами, действиями. Это глубокое осознание ответственности. Именно с этого момента, когда поставлена точка начала, начинается осознанное

творение. И приходит понимание того, что Я – начало своего Вселенной. Не центр, вокруг которого всё вращается, а начало, с которого всё начинается. Каждая мысль, слово, действие, наша реакция на жизненные ситуации формируют нашу реальность. Пусть мандала станет напоминанием об ответственности за создание своей жизни, будущих событий и ситуаций.

От точки аккуратно проведите вертикальную и горизонтальную линии. Эти линии образуют крест – важный сакральный символ, означающий соединение Неба и Земли, духовного и материального. В нашей жизни порой бывают перекосы в одну или другую сторону. Но самое важное – гармоничное сочетание духовного и материального.

Теперь берём циркуль и линейку, измеряем нужный радиус. Возьмем радиус 2,5 см, чтобы мандала разместилась на листе. Ставим циркуль в точку и проводим круг. Поздравляю! Есть начало – центральное кольцо. Далее последует последовательный процесс образования новых кругов – новой реальности.

Центральный круг пересекается с линиями. Ставим циркуль в верхнюю точку пересечения и создаем круг. Следующий круг создаём из точки пересечения центрального и первого круга. И так последовательно, из точек пересечения образуются другие круги.

Теперь у нас есть семь кругов: один центральный и шесть вокруг него. Так образовалась мандала, которая называется

Семя Жизни. Мы можем продолжить рисование, чтобы получить Цветок Жизни, а можем сделать две мандалы: Семя Жизни и Цветок Жизни.

Если завершаем, то нужно сделать аккуратный внешний круг: ставим циркуль в центр, радиус – до внешней точки мандалы, обводим всю мандалу. Затем делаем ещё один круг, чуть больше первого. Аккуратно стираем лишние линии. Мандала Семя Жизни готова, ее можно раскрашивать.

Во время раскрашивания подумайте, какие семена вы сеете, что хотите получить в результате. Позвольте себе сеять семена добра, любви, изобилия, радости и всего, что для вас действительно ценно. Ведь что посеешь – то и пожнёшь! И, конечно же, подкрепляйте свои намерения действиями. И пусть будет так, как наилучше!

Если вы решили создать две мандалы, то для Цветка Жизни нужно взять новый лист бумаги и начать заново. Если нет – продолжаем. У нас уже есть семь кругов. Все круги пересекаются между собой – как и всё в жизни. Нет ничего отдельно взятого, всё взаимосвязано.

Мы выходим на новый уровень творения – из семени рождается цветок. Из шести точек пересечения создаём ещё шесть новых кругов. И теперь у нас 13 кругов: один центральный и 12 вокруг него.

Теперь выходим на третий уровень. Из новых точек пересечения создаём ещё шесть кругов. Таким образом образуется 19 кругов. Это и есть изображение **Цветка Жизни**.

Можно завершить, аккуратно обведя внешние круги, а можно довести рисунок до классического варианта – того самого, который встречается на древних изображениях, сохранившихся до наших дней. На самом деле, **Цветок Жизни** не имеет границ – как и само творение всего живого.

А для создания классического варианта мандалы нам нужно последовательно дорисовать круги из точек пересечений, чтобы завершить узор. После этого потребуются аккуратно стереть лишние линии.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунок 5 и проведите большое внешнее круговое очертание. Затем сотрите все лишнее и нарисуйте еще один круг – чуть большего радиуса.

**Мандала готова.** Насладитесь ее красотой и величием. В ней – начало, последовательность, бесконечность, взаимосвязь и единство. В ней – энергия жизни, развития и процветания.

**Мандала Цветок Жизни** образована из 19 кругов. Она обладает гармонизирующим воздействием, ведь сама геометрическая фигура круга – это самая гармоничная форма, не имеющая углов. Круг считается женской фигурой и символизирует гармонию, целостность, чувственность, напоминая нам о нашей женской природе. Мандалу можно раскрасить, наполнить цветами по своему желанию. Вы можете прочувствовать её, увидеть образы, усилить впечатление цветами.

Вспомните, какие намерения вы закладывали в начале создания мандалы, какие вопросы или ситуации хотели решить. С какими цветами они у вас ассоциируются? Как хочется это выразить, что почувствовать? Какие оттенки смогут передать это лучше всего? Вы также можете раскрасить мандалу интуитивно – теми цветами, к которым потянется рука.

После завершения работы **Цветок Жизни** следует активировать. Положите руки на мандалу, почувствуйте её, выразите благодарность, повторите свое намерение или пожелание. Разместите её там, где чувствуете внутренний отклик. Контактуйте с ней как можно чаще – это может быть визуальный контакт, созерцание, медитация или даже телесное прикосновение. Это ваш ориентир, ваш фокус внимания на своих намерениях и состоянии. Это Цветок вашей Жизни – он вдохновляет, поддерживает, гармонизирует.

Вы можете создать несколько мандал – в соответствии со своими намерениями или просто «для души». Существует практика, в которой советуют нарисовать **108 мандал** (для решения определенного запроса) и разместить их в своём пространстве, чтобы наполнить свое желание энергией и приблизить его осуществление наилучшим образом.

Мандалу можно разместить где угодно в помещении – в зависимости от намерения, а можно носить с собой. Она может находиться напротив входа, чтобы защищать от нежелательных энергий. В спальне или зоне отдыха – чтобы вос-

становливать силы и баланс. На рабочем столе – чтобы концентрировать внимание и настраиваться на принятие лучших решений. Очень желательно, чтобы изображение Цветка Жизни находилось там, где вы готовите и принимаете пищу. Ведь очень важно, чтобы процесс приготовления происходил в состоянии гармонии и с позитивными мыслями. Ведь именно этим – своими мыслями и состоянием – вы «кормите» себя и своих близких. А сам прием пищи – это поддержание жизни, насыщение организма необходимыми веществами и энергией. Поэтому благоприятно иметь мандалу и рядом с обеденным столом.

Также Цветок Жизни структурирует воду. Для этого мандалу можно заламинировать и положить под ёмкость с водой.

Вы можете найти свой собственный вариант практического применения мандалы и получать от этого удовольствие, хорошее настроение и состояние внутренней гармонии. Ведь теперь у вас есть ваш уникальный сакральный символ, наполненный кодами творения и процветания, вашей энергией и намерением.

**Цветок Жизни** вдохновил меня на создание авторского Календаря. Уже несколько лет я выпускаю Календарь с мандалами и посланиями. Он уникален, красив, практичен, гармонизирующий и трансформирующий. А ещё говорят, что мой Календарь – волшебный. Потому что на душе становится светло и спокойно, когда ты смотришь на мандалы, со-

зданные с любовью в потоке творчества. А потом читаешь послания, которые пришли во время рисования этих мандал. Каждое слово несёт глубокий смысл, способствует новым осознаниям и внутренним трансформациям.

Пусть в нашем общем, коллективном поле становится больше гармонии, любви, мира и согласия. Создавайте прекрасные мандалы – на благо себе и всем нам. Каждая нарисованная **Мандала Цветка Жизни** повышает вибрации и помогает сделать шаг в новую реальность.

Практика создания мандалы может быть как **диагностической**, так и **целительной**. Проанализируйте, как прошёл процесс, и запишите свои осознания. Было ли легко? Что не получалось? О чём это для вас? С какими жизненными ситуациями связано? Какие мысли и эмоции возникали во время работы с мандалой? Изменилось ли ваше намерение? Иногда мы начинаем с одним запросом, а потом он уточняется, конкретизируется – или трансформируется в настоящий, тот, что больше соответствует истинным ценностям. Какие идеи или решения пришли к вам во время творчества? Может быть, ваша мандала как-то сама себя назвала, что-то вам пожелала или на что-то вдохновила?

Обратите внимание и на своё состояние после завершения работы. Понравилась ли вам ваша мандала? Если нет, или она вызвала неприятные эмоции – поблагодарите её. Она трансформирует то, что требует исцеления. Вы можете сохранить её, а можете утилизировать – разорвать или сжечь,

соблюдая правила безопасности.

Создание мандалы или её раскрашивание – это **творческий и медитативный процесс**, который гармонизирует внутреннее состояние, позволяет погрузиться в тишину и глубину своей души. Именно в этом состоянии мы можем услышать себя, почувствовать, понять свои истинные ценности, найти лучшие решения, получить вдохновение. И из этого гармоничного и осознанного состояния – исцелять свою жизнь, создавать свою лучшую реальность, а также гармонизировать пространство вокруг.

Пусть ваши мечты, намерения и цели исполняются наилучшим образом для вас.

А **Цветок Жизни** пусть дарит вдохновение и наполняет энергией.

С любовью и уважением, **Ваш проводник в мир гармонии и процветания – Наталия Онофрийчук.**

Создавайте прекрасные мандалы, трансформируйте свою жизнь.

В моём сопровождении вы можете создать:

- Цветок Жизни,
- мандалы года,
- мандалы по дате рождения,
- или по вашему личному запросу.

**До новых встреч!**

# ИННА ВАЛЬД

## **Сила воли ни при чём или почему вы не можете похудеть?**

Меня зовут Инна Вальд. Я – психолог консультант, коуч МСР, нутрициолог, НЛП практик и ментор-коуч. Помогаю женщинам обрести свободу от диет и наконец-то подружиться со своим телом. Как эксперт по изменению привычек в питании через работу с подсознанием.



Я знаю: проблема лишнего веса редко связана только в едой. Моя миссия – показать, что стройность начинается не на кухне, а в голове. Что вместо борьбы с собой можно выбрать путь принятия и мягких изменений. Меня вдохновляют истории каждой клиентки, которая: перестала делить еду на «можно» и «нельзя», научилась слышать истинные

потребности своего тела, обрела не только желаемый вес, но и уверенность в себе.

Вы перепробовали все диеты, но вес возвращается? Вините себя в слабохарактерности? Это не ваша вина. Настоящая причина – скрытые программы подсознания, которые управляют вашим пищевым поведением без вашего ведома. В этой главе вы узнаете: Почему 95% попыток похудеть проваливаются (и как попасть в успешные 5%)? Какие неочевидные триггеры заставляют вас переесть? 3 рабочих инструмента, которые помогут увидеть ваши триггеры, проработать установки и изменить отношение к еде. Это не теория! Это научные данные и личный опыт автора, прошедшего путь от ненависти к своему телу до осознанной стройности.

Представьте: наступило долгожданное лето и ярко светит солнце. В один из знойных дней, вы едете на велосипеде к озеру, подходите в купальнике к воде и прыгаете в неё. Прохладная вода приятно ощущается на разогретой коже. Вы наслаждаетесь этим моментом. Затем возвращаетесь к своему полотенцу и обтираетесь. Делая это, с удовлетворением смотрите на себя: ваше тело хорошо выглядит и вы чувствуете себя прекрасно! Да, вы находитесь в мире с собой и тело идеально отражает ваше внутреннее состояние!

**Прекрасная картинка, не правда ли?**

Возможно сейчас ваша реальность выглядит иначе, чем описано выше: и в жаркий, знойный день, будучи у озера, вы стараетесь лечь на своем пляжном полотенце где-нибудь в укромном месте. Потом быстро прыгаете в воду так, чтобы другие купающиеся не могли разглядеть ваш целлюлит и ваш колышущийся живот... вы стесняетесь своего тела, нервничаете и можете расслабиться только когда вас никто не видит.

### **Похоже на вашу жизнь?**

Как показывают опросы в разных странах, большинство людей недовольны своим телом.

А недовольство телом и уверенность в себе связаны глубже, чем кажется. И это не просто плохое настроение из-за отражения в зеркале – это системный кризис самоидентификации.

Но чтобы чувствовать себя комфортно в своем теле, вам не нужно выглядеть как модель из журнала.

Да, современный мир часто навязывает вам то, как вы должны выглядеть, сколько весить и что кушать. И в этом беспорядочном изобилии информации «о здоровье и питании», что уже может сбивать с толку, многие женщины ищут эффективные способы достижения желаемого веса и изменения привычек в питании. Они пробуют разные диеты, но большинство таких диет заканчиваются возвращением веса.

Почему? Потому что они борются со следствием,

а не с причиной.

Если вы хотите успешно снизить вес и получить долгосрочный результат, то вам нужно скорректировать ваши: Мышление, Питание и Активность.

За 8 лет работы с клиентами я поняла: ключ к устойчивому результату находится в первую очередь, в перепрограммировании подсознательных установок о еде и теле. Так как 85% наших решений в отношении еды, принимаются на бессознательном уровне (University of California, 2022).

### **Что такое Подсознание?**

Подсознание – это «автопилот» нашей психики и там сохранены наши установки из детства, эмоциональные шаблоны, а также привычки, которые выработались до сегодняшнего момента. Представьте, ваши действия, принятые решения, ваше поведение – это на 85% работа подсознания и только около 15% происходит сознательно.

### **«СТРОЙНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ НА КУХНЕ, А В ВАШЕМ ПОДСОЗНАНИИ»**

В этой статье я хочу поделиться не только научными обоснованиями, но и практиками, которые помогли моим клиенткам изменить привычки в питании навсегда!

Меня зовут Инна Вальд. Я являюсь автором программы «Путь Одуванчика», практикующий психолог-консультант, коуч метакогнитивного программирования, нутрициолог, НЛП практик и ментор коуч. Основное внимание в моей

работе сосредоточено на взаимодействии с подсознательной частью, что позволяет делать изменения более устойчивыми и долгосрочными.

Как я описала выше, подсознание – это мощный инструмент, который управляет вашими привычками, эмоциями и реакциями. За все года работы с клиентами, я выделила 3 периода или фактора, когда могли «записаться» и/или сохраниться установки о еде в подсознании.

Первый период: самые старые привычки и поведение зачастую формируются в раннем детстве.

Они становятся автоматическими, когда ребенок постоянно слышит, например: «Доешь все с тарелки». И чтобы угодить взрослым, начинает доедать, даже если он больше не голоден.

«Не выбрасывай еду», «Не оставляй ничего», «Будешь плохо кушать- заболеешь» – это только некоторые варианты.

**Какие высказывания вы слышали в своем детстве?**

Второй период начинается в подростковом возрасте, когда формируются пищевые программы, например наград и утешений: «Сдал экзамен, вот тебе пицца», «Не плачь, скушай лучше что-нибудь сладенькое», «Сладкое – пища для нервов».

Некоторые из таких программ могут появиться и в раннем детстве.

Также программы “ Худые красивые», «Еда – это социальный ритуал», “ Еда, как бунт», «Еда- враг» и другие.

**Давайте немного подробнее рассмотрим пищевую программу «Еда-враг».**

Представьте себе подростка, который сидит на первой диете, чтобы «вписаться в стандарты». Возможно, он столкнулся с насмешками о своем весе или критикой от родителей: «Хватит есть, растолстеешь!», или это была навязанная культура «идеального тела» в соцсетях (подражание блогерам). Но подросток не справляется, срывается и в этот момент запускается цикл «диета-срыв-чувство вины-новая диета-...». Появляется страх определенных продуктов, например «Углеводы – это зло» и постепенно еда становится врагом.

### **Знакомо?**

Третий период: кризисные моменты. Развод, увольнение, выгорание, стресс, экзистенциальный кризис, насилие, тяжелая болезнь, предательство, потеря близкого человека могут сформировать (иногда радикально) новое поведение в питании, где чаще всего еда становится той самой «сладкой пилюлей», действие которой краткосрочно и хочется её принимать всё больше и чаще.

### **Что теперь со всем этим делать?**

Существуют разные практики, которые помогут в изменении ваших привычек.

Ниже я поделюсь тремя простыми упражнениями, которые вы можете выполнить самостоятельно, без специалиста.

## **Практика 1: я назвала её «Дневник озарений».**

В этом дневнике вы будете направлять свой фокус не на еду, а эмоции и их триггеры.

1) Для этого возьмите тетрадь и разделите страницу на три колонки.

Первую колонку озаглавьте «Что съела» (краткое описание), вторую «Что чувствовала до этого» и третью «Что случилось перед этим».

2) **ВНИМАНИЕ!** В третьей колонке вы описываете ТОЛЬКО факты, то что вы видели и слышали. Ваши переживания, значения и интерпретации, вы можете записывать в отдельную тетрадь.

*Пример: «Съела пол чашки орехов с васаби. До это чувствовала раздражение, так, что захотелось что-нибудь погрызть. Перед этим говорила с мужем на повышенных тонах».*

3) Заполняйте этот дневник в течении одной недели и через неделю поищите закономерности. Например: 80% переяданий или заеданий были после разговора с мужем.

Работая с этим дневником вы заметите, что уже через 2 недели, периоды переядания могут сократиться до 40%.

## **Практика 2: Диалог с Внутренним ребенком (работа с детскими установками)**

1) Возьмите одну триггерную ситуацию (здесь поможет Дневник озарений, см. выше).

Например: тяга к сладкому вечером.

2) Уединитесь, удобно лягте или сядьте, закройте глаза и подышите животом. Сделайте 3—5 глубоких вдохов и медленных выдохов.

3) Далее подумайте о ситуации, которую вы хотите изменить. Представьте себя в том возрасте, когда могла сформироваться эта привычка или поведение.

4) Внимательно посмотрите на себя в той ситуации, как бы со стороны и задайте другой Я следующие вопросы: «Что ты хочешь мне сказать этой тягой к еде?»,

«Как я могу поддержать тебя по другому? Без использования еды?».

5) Выслушайте все ответы и используя полученную информацию, дайте себе новое обещание. Например: «Теперь я взрослая и обеспечу нам безопасность».

6) После этого сделайте несколько вдохов- выдохов и откройте глаза.

### **Практика 3: «Правило первого укуса». Очень рекомендую ввести в ежедневную практику!**

Суть: Ешьте «запретное», но осознанно!

1) Возьмите кусочек «запретного», возможно любимого вами продукта. Например, шоколад.

2) Положите на язык и закройте глаза.

3) Смакуйте, пожуйте кусочек приблизительно 30 секунд, концентрируясь на вкусе.

4) После выберите, хотите проглотить этот кусочек или

лучше аккуратно выплюнуть в салфетку?

Эту практику вы можете использовать при любом приеме пищи и уже через короткое время вы заметите, что мозг перестает воспринимать еду, как награду.

Начнете получать большее наслаждение от еды и быстрее насыщаться.

Понимать, что вам на самом деле нравится, а что нет. И автоматически скорректировать ваше питание, которое обязательно приведёт вас к желаемым результатам.

**Почему эти практики могут сработать лучше всяких диет?**

Изменение привычек через подсознание – это не волшебство, а наука.

Эти 3 упражнения – отправная точка для тех, кто устал от борьбы с самими собой.

Как показала моя практика, 89% клиентов, применяющих эти методики, сохраняют результат более 2-х лет.

**Вы готовы начать?**

Тогда выберите первую практику, выделите 10 минут в день для выполнения и отслеживайте изменения в течении месяца.

Также в этот период, добавьте второе и третье упражнения, что расширит ваш новый опыт и ускорит процесс.

Несмотря на все ранее неудачные попытки снизить вес, помните: ваше прошлое, не является показателем того, каким будет ваше будущее!

Вы всегда можете пойти другим путем и попробовать что-то новое. Будьте терпеливы, настойчивы на этом пути и ищите поддержки там, где вы «застряли».

Пусть ваше путешествие к себе будет мягким. Не гонитесь за «быстро» – выбирайте «навсегда»!

Помните: ваше тело – не враг. Это верный союзник, который годами следовал ошибочным инструкциям вашего мозга. Пора дать ему новые правила.

«Самое удивительное: когда меняется мышление, вес уходит сам» – вот главный секрет этой главы.

А ваш главный шаг уже сделан: вы дочитали эту главу. Теперь просто попробуйте по-другому!

С уважением и любовью, Инна Вальд

# **НАДЕЖДА СЕМЕНОВА**

## **Это в ваших силах**

Я – Надежда Семенова. Я – психолог, гипнотерапевт, автор и ведущая трансформационных образовательных программ.



Моя главная ценность – помочь тебе обрести внутреннюю опору.

Научить мыслить точно, действовать с прицелом на будущее, опираясь не на страх или внешнее давление, а на свой внутренний потенциал.

Я работаю более 15 лет как клинический психолог.

И я знаю, как больно бывает, когда снова и снова попадаешь в один и тот же сценарий:

- опять токсичные отношения,
- снова потеря смысла,
- снова пустота внутри...

В такие моменты важно не обвинять себя – а мягко вернуться к себе.

Мой подход – это сочетание глубинной психотерапии, гипноза (регрессии, прогрессии), системных расстановок, символдрамы, психодрамы и авторских методик.

Это не волшебная таблетка. Это честная трансформационная работа с глубоким уважением к твоей истории.

Я не навязываю решений – я помогаю услышать их внутри себя.

В моём пространстве ты можешь быть собой. Без «должна», «надо» и «будь удобной».

Эта глава – приглашение к глубокому самопознанию и возвращению к себе. Она рассказывает, как научиться слышать и слушать свою интуицию, как наладить контакт с Высшим Я и превратиться для себя в надежную опору – ту самую «палочку-выручалочку», которую мы так часто ищем во внешнем мире. В моменты усталости, тревоги и внутренней перегрузки особенно важно остановиться и задать себе два простых, но волшебных вопроса: что со мной происходит сейчас? и чего я хочу в следующий момент? Через ды-

хательные практики, энергетические техники, расслабляющие образы и медитации вы получите инструменты, которые помогут восстановить силы, активировать внутреннюю поддержку и вернуть себе ощущение жизни – здесь и сейчас. Глава несет терапевтический эффект и открывает путь к доверию, принятию и настоящей любви к себе.

Человеку все труднее приспособливаться к бешеному ритму современной жизни, к бесконечным стрессам и их печальным последствиям. Неудивительно, что наступает момент, когда каждый из нас чувствует необходимость изменить свою жизнь. Эта глава и эта книга поможет почувствовать себя не только частицей необъятной Вселенной, ощутить гармонию всего живого и пережить радость возвращения к активной и творческой жизни, но и познать самого себя оказывается непросто. Наша жизнь перегружена стереотипами мышления и поведения, мешающими нам правильно оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Мы во многом сами являемся виновниками наших бед. Человек страдает не от того, что происходит, а от того, как он понимает и реагирует на то, что происходит.

Быть может, в последнее время вас что-то тревожит? Или вы чувствуете усталость от множества обязанностей в семье и на работе? Кажется, что вас не понимают даже самые близкие люди? Или охватывает отчаяние, что время идет, а вы еще не совершили ничего стоящего, о чем когда-то мечтались.... (узнаете себя?)

Тот, кто хочет добиться положительных внутренних изменений, должен научиться задавать себе два простых, но обладающих поистине волшебной силой вопроса. Ответив на них, вам легче будет разобраться в себе, обрести внутреннюю опору и ощутить себя в «здесь» и «сейчас».

**Первый магический вопрос:** что происходит со мной в данный момент? А именно: Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем я думаю? Как я дышу?

**Второй магический вопрос:** чего бы мне хотелось в следующий момент? То есть хочу ли я продолжать делать, думать, чувствовать и дышать так же? Или же хочу что-то изменить?

Многие важные изменения вы можете ощутить в результате одного лишь осознания того, что происходит, без всяких социальных усилий с вашей стороны. Отвечать на эти вопросы надо так, как будто вы наблюдаете за собой со стороны как за другим человеком и можете объективно оценивать все, что происходит с ним. Кроме того, не забывайте следить за дыханием.

Один из важнейших психотерапевтических принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие. Ни от решения «быть лучше», ни от «старания» измениться, ни от требований начальства, ни от просьб и уговоров Значимых Других никаких изменений не произойдет. Как это ни парадоксально, но внутренние из-

менения происходят лишь тогда, когда человек отказывается от погони за тем, чтобы стать таким, каким он хочет (или должен) стать, а просто принимает – и полностью осознает себя таким, каков он есть на самом деле.

Много лет практикуя гипноз и самогипноз, я сделала такой вывод: Мы с вами отражение самих себя как в зеркале. То что представляем, отображаем, фантазируем, то и происходит. Так работает наше подсознание. Оно прямолинейно и выполняет ровно то, что мы ему проецируем.

Хочу предложить вам несколько действительно уникальных техник, которые помогут вам найти себя, подружиться с самим собой и поверить в свои внутренние возможности и силы.

Образы, которые, казалось бы, самопроизвольно появляются у вас в голове, на самом деле – в вашей власти. Давайте попробуем продемонстрировать это.

**Упражнение на релаксацию:** это упражнение поможет вам сосредоточиться на своем теле и расслабиться.

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза.

Сосредоточитесь на своем дыхании.

Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие.

Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый

ВДОХ.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее.

Вообразите, что стул, пол, кровать, земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Следующее упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что «выйдете из-под контроля.»

### **Упражнение «Поплавок в океане»**

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели. Компаса. Карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Вы поплавок... Попытайтесь ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане. Перенесите эти ощущения в реальную ситуацию.

Следующее упражнение можно использовать, когда вы ощутите упадок сил и энергии.

### **Упражнение «Передача энергии»**

Вообразите перед собой какой-то источник энергии (огонь, фонарь, кристалл, цветок). Он согревает вас, дает вам свет, энергию, входя в каждую клеточку вашего организма. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу. Ощутите всю полноту света, тепла и энергии в вашем теле. А теперь расширяйте границы вашей энергии. (на метр от вас, на комнату, на дом или квартиру, на город, на страну, на вселенную).

**Теперь обречем с вами связь с Высшим Я и соединимся с интуицией.**

Когда Ваша душа приходит на землю, она приходит сюда не целиком, а лишь частью своей энергии. 25% энергии остается там, в мире душ, наверху. И это называется Ваше Высшее Я. Высшее Я обладает опытом всех ваших воплощений, как источник мудрости. Оно всегда предоставляет вам

информацию, а здесь мы называем это интуицией.

**Инструкция к упражнению:** лучше всего если вы запишите данный текст медитации своим голосом на диктофон и будете прослушивать по необходимости. Свой голос лучше воспринимается подсознанием и принимает его как родную инструкцию к действию.

Подумайте, какой вы бы задали свой личный скрытый вопрос своему высшему я, на который вы получите ответ да или нет: может быть это важный выбор, действовать – не действовать, решаться – не решаться, выбирать – не выбирать и т. д.

Делаем глубокий вдох, и на выдохе закрываем глаза. И сейчас можно вслух, а можно и про себя произнести такую фразу- намерение: Прошу мое подсознание помочь мне в погружении, раскрыть свои способности, сложив для этого наилучшие условия – 3 раза.

Добро пожаловать в ваше самое глубокое путешествие, путешествие в царство вашего подсознания.

*(с этого момента идет запись вашего голоса, можете диктовать текст в привычном для вас темпе или чуть медленнее.)*

Глаза закрыты..и сейчас по-тихоньку... по-тихоньку с каждым выдохом (выдыхаем), с каждым вдохом (вдыхаем) начинаешь отдаваться расслаблению. Теперь представь, что с дыханием в твою голову входит прекрасный свет, прекрасный золотой свет. Позволь этому свету разлиться по всему

своему телу, вниз и глубже, наполняя тело замечательным золотистым светом. Ты чувствуешь успокаивающее действие этого цвета, он умиротворяет и успокаивает. Помогает расслабиться телу и постепенно сознанию. Успокой свое сознание. Успокой поток мыслей мелькающих в твоём внутреннем сознании и не позволяй этим мыслям захватить тебя. Твоя голова и сознание становятся свободными и чистыми от мыслей....

Представь, что ты стоишь на берегу пустынного пляжа. Стоишь и смотришь на бурное и беспокойное море. Это тяжелое темное море. Волны накатываются и разбиваются (выдох), накатываются и разбиваются, накатываются и разбиваются... И ты слышишь как согласованность волн с твоим дыханием в то время как ты вдыхаешь и выдыхаешь, накатываются и разбиваются, накатываются и разбиваются... Представь себе восхитительно красивый золотисто красный закат. Небо наполнено золотисто-желтыми, оранжевыми и малиновыми цветами, просто расслабься и отключись, расслабься сильнее, сильнее...

Сейчас я буду считать от 1 до 5 и когда я назову цифру 5 ты погрузишься в состояние саморегуляции.

1 расслабление растекается по всему твоему телу.

2 твое тело полностью расслаблено, оно тяжелое, сонное.

3 все мысли, которые были у тебя в голове растворяются.

И исчезают... голова становится светлой и ясной.

4 внутри тебя покой и умиротворение.

5 ты слышишь только мой голос и следуешь только за моим голосом.

А сейчас представьте как под твоей спиной появляется мягкое, теплое облако, которое подхватывает тебя очень осторожно под ноги, спину, плечи. Это облако твоей безопасности и защищенности. Ты чувствуешь его под ногами, под головой, ты чувствуешь как оно создает лучшее ощущение спокойствия и защиты... Замечаешь разницу тех частей тела, что уже соприкасаются с этим облаком и тех частей тела, что еще не соприкасаются с этим приятным, мягким облаком... оно укутывает тебя прямо сейчас, ты постепенно переносишься и переносишь все свое состояние, все свое тело в самое безопасное место, Это облако уносит тебя в то самое безопасное место, туда где никто не сможет тебя беспокоить...

Я буду считать от 1 до 10 и на счет 10 это облако перенесет тебя в самое безопасное место, в которое и перейдет твое подсознание...

1 облако укутывает все лучше и лучше.

2 каждая клетка, каждая фибра чувствует защиту всего организма.

3 все ближе и ближе к максимальному ощущению безопасности.

4 тело защищено и укрыто.

5 все тонкие тела защищены и укрыты.

6 открыт новый уровень безопасности и защиты.

7 еще лучше, еще защищеннее.

8 это чувство защиты становится привычным для каждого твоего погружения.

9 это чувство становится привычным.

10 ты в том месте максимальной безопасности и уединения.

Рассмотри это место... это место твоей силы, возможно где-то на природе или в помещении. Это может быть какое то настоящее место из твоей памяти, может быть вымышленное, придуманное тобой, осмотришь что там происходит, какая обстановка, погода.... Обрати внимание на все детали, изучай это место, чувствуй себя здесь в полной безопасности, побудь в этом состоянии, теперь представь как поток света спускается сверху, входит через голову и полностью заполняет твое тело. Просканируй твое тело и органы на предмет темных пятен... и иди внутри этих пятен со светом, растворяя их изнутри. Когда твое тело будет равномерно заполнено светом начинай транслировать через себя энергию в пространство, заполняя место в котором ты сейчас находишься. Посмотри вверх, под ноги.....дай время образам проявиться и раскрыться в твоём подсознании. прислушайся к приятным окружающим звукам в месте силы..... Прикоснитесь к некоторым деталям, которые тебя окружают, почувствуй какие они на ощупь. твердые или мягкие, теплые или холодные.

И сейчас я сосчитаю до 3 и на счет 3 все образы, звуки,

ощущения усилятся в 2 раза.

1 полная концентрация на своем видении и ощущении.

2 поток света внутри усиливается, усиливается, усиливается.

3 в 2 раза ярче, в 2 раза четче видно все детали, еще лучше слышно управляемые звуки. Ты начинаешь телом чувствовать в 2 раза лучше пространство в котором находишься.

Понаблюдай за местом силы, за тем, что там произошло. как изменилась погода, атмосфера, выглядит ли это место по-другому. Ты еще немного побудь здесь и насладись своим творением. И в макушку головы начинает входить мощный тонкий кристально чистый фиолетовый космический поток, фиолетовый космический поток входит в каждую клетку эпифиза, в каждую клеточку гипофиза, таламуса, гипоталамуса, в каждую клетку твоего правого полушария, в каждую клетку твоего левого полушария, мозг насыщается силой, мощью, энергией космоса, активируются все центры управления биоробота в мозге. Все центры управления биоробота, в мозге усиливается ваша интуиция, улучшается память. И мощь фиолетового кристально чистого космического активного потока растет, усиливается. Полная активация точки третьего глаза, усиление интуиции, улучшение вашей памяти, усиление экстрасенсорных и само гипнотических способностей.... Кристально чистый, фиолетовый поток продолжает входить в твой эпифиз, гипофиз, гипоталамус и таламус головного мозга, в каждую клетку твоего левого по-

лушария и в каждую клетку правого полушария, активируя и вскрывая все твои способности. все твоё внимание на руках, ты чувствуешь кисти рук. И после того как я сосчитаю до трех, включится режим максимальной чувствительности твоих рук.

1, 2,3

Руки словно очень чуткие антенны. Сейчас мысленно постарайся ощутить разницу в ощущениях между руками. быть может одна рука теплее, а другая нет, быть может одна рука легче, а другая тяжелее.... Может ты какой-то конкретный пальчик ощущаешь по-другому, чем такой же палец на другой руке. просто позволь своему вниманию сконцентрироваться на ощущениях. представь, что вроде бы это твои руки, а вроде бы и не твои..... Что ты сам по себе, а твои руки сами по себе, они просто есть.

Твое подсознание может взять контроль над этими руками, просто позволь твоему бессознательному взять контроль над твоими руками. и задай себе внутри очень простой вопрос. задай вопрос относительно себя. Ты дышишь, прямо так и спрашивай у себя – я дышу и чувствуй любое изменение в какой-либо из рук, обрати внимание на отклик. может быть это будет на кончике какого-нибудь пальца. Может это произойдет быстро. Может быть рука станет теплее или легче или может быть где-то кольнет. и когда ответ придет попроси твою бессознательную часть усилить этот сигнал, чтобы усилить этот ответ.

Спроси так: прошу усилить сигнал – 3 раза (мысленно про себя).

Как ты поняла, ты сейчас получила ответ да или нет. И сейчас еще раз задай вопрос: Я дышу?

И слушай отклик твоего тела. На каком пальце руки твое бессознательное предпочитает общаться с тобой, через какое ощущение в руках?

И задай сейчас себе следующий вопрос: Я сейчас нахожусь под водой? И слушай ответ, что придет.

И как ответ пришел ты попросишь твое бессознательное усилить ответ. Прошу свое бессознательное усилить сигнал.

И сейчас задай самый простой вопрос, на который можешь получить ответ да или нет, и слушай отклик своего тела. Ответы уже приходят быстрее, а сейчас задай еще один вопрос, который лично тебя интересует больше всего в данное время, возможно тот вопрос, который ты подготовила в самом начале или он сейчас приходит тебе в этом состоянии. И понаблюдай отклик – да или нет. и сейчас время задать еще один вопрос, на который лично ты хочешь получить ответ, возможно это вопрос о будущем, возможно это вопрос о прошлом, это вопрос на который ты хочешь получить утвердительный ответ да или нет. Задай его себе прямо сейчас и слушай отклик своего тела, да или нет.

А сейчас почувствуй как в тебя входит белый поток света, прямо в макушку головы и наполняет белой божественной энергией, теплом и благоприятным состоянием, уходят

все лишние, ненужные образы, остается твой четко проявленный телом отклик как новый инструмент общения с подсознанием.

Повторяй за мной мысленно или вслух: Я четко осознаю свои новые способности и использую их во благо – 3 раза.

Сейчас я буду считать с 5 до 1. И когда я назову цифру 1 ты полностью выйдешь из трансового состояния и будешь чувствовать себя превосходно, ты будешь полна сил и энергии, а так же полна положительных эмоций, у тебя будет прекрасное настроение.

5 твоё тело начинает выходить из транса.

4 каждая клетка на физическом уровне наполняется бодростью.

3 ты знаешь, что у тебя теперь есть место силы и оно всегда с тобой.

2 твоё тело наполняется энергией, ты готова с уверенностью идти в новую жизнь.

1 открывай глаза и полностью выходи из транса.

(текст медитации не менять).

**Мне, однако, хотелось бы сказать вам следующее:** главные открытия и внутренние изменения произойдут, если вы будете не просто читать, а выполнять упражнения. То, что мы слышим, часто забывается, то, что видим, запоминается несколько лучше, но лишь то, что мы делаем сами, можно понять и прочувствовать по-настоящему глубоко. Научившись любить самих себя и доверившись Высшей Си-

ле, мы становимся сопричастными Бесконечному Духу мира любви. Наша любовь к себе поистине творит чудеса и притягивает к нам чудесные переживания. Любовь к себе – это не про эгоизм, а про здоровое отношение к этому миру.

**Закон разума:** Каждый день открыто заявляйте о том, чего хотите в жизни. Заявляйте так, как будто вы уже этим обладаете.

С любовью, Надежда Семенова

# КИРИЛЮК ТАМАРА

## «Я те глаза, которые плакали...»

Я – Тамара Кирилук. Я – психолог, духовный наставник, лидер, верующий человек. У меня есть духовное образование. Много лет я была руководителем женского центра реабилитации для зависимых женщин. Моя миссия помогать людям, которые попали в проблему, пережили кризис или потеряли смысл жизни. Моя цель не только помочь восстановиться, но и помочь людям найти свое призвание, создать себя, раскрыть свои дары и таланты, стать личностью. Сейчас я живу в Германии в городе Гамбург и продолжаю этим делом заниматься дальше. Провожу коучинговые программы для поднятия самооценки и многие другие темы. Еще продолжаю помогать зависимым людям. Это моя миссия, моё призвание и предназначение на земле!



Эта глава – мой откровенный рассказ о том, как я прошла через личные кризисы, потерю, зависимость, боль, эмиграцию и смогла возродиться заново. Здесь вы найдёте мою историю исцеления, путь восстановления, веры, духовного роста и возвращения к себе. Я делюсь важным выводом: пока мы живы – можно всё исправить. Возраст, прошлое и обсто-

ательства не мешают начать сначала, найти своё призвание и стать лучшей версией себя. Я верю: каждый человек уникален, и его душа пришла в этот мир с даром. Через практические рекомендации и личный пример я хочу вдохновить читателя: даже если всё рухнет – это шанс начать жить по-настоящему. Ведь боль – не приговор, а точка перерождения. Добро пожаловать в мою историю, возможно, она откроет двери и в вашей душе.

Меня зовут Кирилюк Тамара Анатольевна. Мне 52 года. Я родилась и выросла в Украине в столице городе Киев. Сейчас я живу в Германии в прекрасном городе Гамбург. Я психолог.

Изучала направление Арт-терапии, Гештальт психологию. Я постоянно развиваюсь. В Украине последние 10 лет я занималась помощью зависимым от алкоголя, наркотиков людям. Так же была активным участником многих социальных проектов.

Коуч. Наставник. Духовный практик. Мама взрослой дочери и бабушка. Не замужем. Люблю природу, музыку, моду, умею вкусно готовить.

Хожу в модельную школу и участвую в показе моды, это мое новое увлечение мое хобби. Сейчас пишу главу книги впервые, это мой исторический момент начало моего личного путешествия в писательство. В этой главе я немного поделюсь своим опытом и своей историей, дам практические

шаги которые мне помогают в жизни. Приглашаю вас дорогой читатель на свою страничку.

### **«Мой путь к себе через кризисы»**

Я родилась в 1973 году в апреле весной. Я росла в то время, когда был еще Советский Союз, это было время, когда нас учили быть сильными и волевыми, слово «я» не было вообще – только «мы». Нас не учили любить себя. Ты родился и ты уже должен. Кризис начался мой с рождения меня. Ты должен родителям, должен семье должен Родине, потом должен мужу, должен детям и так далее.

В какой то момент своей жизни спустя много лет, я поняла, что я слишком себе задолжала. Что я совсем себя не знаю, я всегда о всех думала, но не о себе. Мне рано пришлось повзрослеть, моя мама постоянно болела, отец растил нас, меня и моего брата, как мог. В 20 лет я поняла что жизнь не такая красочная как я себе представляла, я пережила предательства измены разочарование и все время у меня были вопросы почему я?

Потом я родила ребенка без мужа, тоже кризис, союз рухнул – 1990 годы были очень тяжелые, многие помнят эти годы. Мне пришлось работать совсем не там где я хотела, хотя я так же получила хорошую школу жизни и опыт. Я работала в кейтеринговой компании – шеф был немец, я занималась выездными банкетами. Меня научили многому в этом направлении, просто универсальный солдат. От приготовления еды до накрытия столов. Вообще школа была хорошая.

Благодаря этой работе я многое умею сегодня. Но в душе мне хотелось другого, я как будто не жила свою жизнь. Сушествование...

Я хотела быть психологом, но у меня не было возможности учиться – мне нужно было помогать своим родителям и поднимать свою дочь на ноги. Многие может быть, уважаемые читатели, поймут меня, кто-то может так же проходил эти трудности. Личную жизнь я так и не смогла устроить. Мне постоянно не везло. И это все на самом деле из за низкой самооценки и не любви к себе. Мы иногда думаем, что мы кого то любим, а это не правда, ско-рей всего мы своими поступками пытаемся заслужить любовь и не выносим одиночество. Потому что когда остаешься один, ты понимаешь, что тебе страшно принять тот факт, что ты внутри пустой... Этот холод отверженности себя и своего тела, куча комплексов, неверия в себя, комплексы неполноценности.

Я много работала на ненавистной мне работе, разочарованная в жизни, разочарованная в любви, в людях. Предательство. Боль.

Мне было всего 27 лет к тому моменту, что я поняла что совсем разрушена, а жизни во мне не было. Я так хотела перемен, но у меня не хватало сил искать их. В мою жизнь пришел алкоголь который разрушал еще больше мое тело, мою жизнь, мою душу, мое здоровье. Я проходила круги ада. К 36 годам я осталась без отца и матери они умерли, и у меня была дочь которой было всего 14 лет, это единственная ра-

дость и смысл был в моей жизни тогда. И в какой то момент я проснулась, пришло осознание живи ради нее, ты сможешь вставай. Я не знала как и что делать, мне говорили что все со мной хорошо, но я понимала так жить нельзя – это не я и все что со мной происходит не моя жизнь.

Я нашла группы Анонимной 12 шаговой программы, это были группы помощи зависимым людям в городе Киеве.

Я прошла эту программу – путь из 12 шагов восстановления личности. Это был нелегкий путь. Самое сложное это изменить себя. Самое страшное это встреча с собой Я не умела жить. Да я закончила школу, я неплохо училась, была способной много талантов. Но те трудности которые пришли в мою жизнь, я не была к ним готова и это меня сломало, сломало – но не убило. Самое главное это было принятое решение, Так я больше жить не буду. И я включилась я начала этот путь восстановления и у меня получилось. Хочу сказать, что не все справились, кто был со мной на этом пути и не все сегодня даже живы.

Но это отдельная история. Я хочу поделиться в этой главе своим опытом. Верю, что кому-то это сегодня даст надежду, а может и ответы на вопросы, которые вы давно ищите.

Мой путь выхода из кризиса начался с учебы, и работы над своими ошибками и выстраиванием новых привычек. Через время я бросила и курить. Я начала развиваться, идти к себе и своей мечте. Я проходила обучение Гештальт психологии, много других практик, я проработала свои личные

боли, травмы и потом я начала помогать другим, больше это были женщины.

И мой девиз сейчас «Пока мы живы – можно все исправить». Также «Дорогу осилит идущий». Если я смогла пройти через это, то и ты сможешь дорогой читатель. Еще мои установки любимые «Чем старше, тем моложе». И возраст это не приговор, всегда можно начать жизнь с нового листа. Но на этом жизнь моя не перестала быть сложной, но я научилась слышать себя свое тело, свои желания, строить свои планы и создавать себе новую. Иногда я чувствую себя как птица Феникс, которая обрушившись, опять собирает себя новую.

# 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.