

ЕЛЕНА СИЛЮКОВА

ВНУТРЕННЯЯ



ЯСНОСТЬ

ПРАКТИКИ САМОПОЗНАНИЯ
ДЛЯ КВАНТОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Жизнь в квантовой Вселенной

Елена Силукова

**Внутренняя ясность.
Практики самопознания для
квантовой трансформации**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.92
ББК 88.52

Силукова Е. В.

Внутренняя ясность. Практики самопознания для квантовой трансформации / Е. В. Силукова — «Эксмо», 2026 — (Жизнь в квантовой Вселенной)

ISBN 978-5-04-237880-5

Обрети ясность. Пробуди свой внутренний свет. «Внутренняя ясность. Практики самопознания для квантовой трансформации» — это не просто книга, а проводник к самому себе. В мире постоянной спешки и информационного шума мы часто теряем истинную связь с душой. Елена Силукова — психолог, целитель и медиум — делится авторскими методами, которые помогут вам распутать внутренние узлы, выйти за пределы привычного восприятия и совершить квантовый скачок в новое качество жизни. - Для тех, кто ищет внутреннюю опору и гармонию. - Для тех, кто готов открыть свой потенциал и энергию. - Для тех, кто верит в силу мягкой трансформации. Каждая страница — это трансформационная практика для обретения внутренней опоры, инструмент и вдохновение для глубокого самопознания. Иллюстрированное издание станет вашим личным сакральным артефактом. Откройте книгу. Откройте себя. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-237880-5

© Силукова Е. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

1. Письмо к себе	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Елена Силукова
Внутренняя ясность.
Практики самопознания для
квантовой трансформации

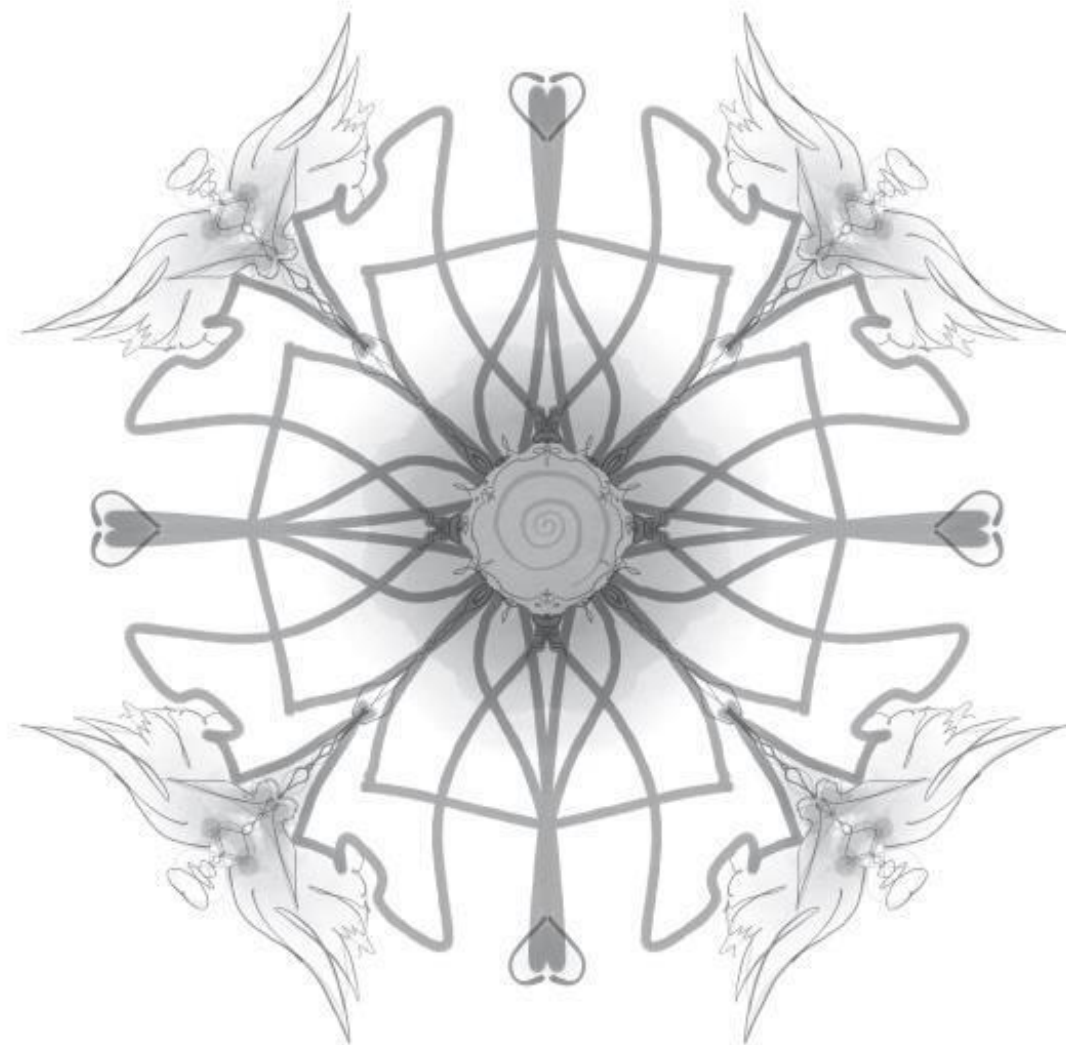
Печатается в авторской редакции



© Силукова Е., текст, 2026

© Пистер Е., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



ОСОЗНАННОСТЬ

Рисунок работает на исцеление и трансформацию. Чтобы синхронизироваться с вибрацией рисунка, положите на него руку, расслабьтесь и почувствуйте, как энергия рисунка перетекает в вашу руку и доходит до сердечного пространства. Представьте, как эта энергия начинает заполнять ваше тело, ауру, как меняется ваше состояние.

1. Письмо к себе

Вглядываюсь в наступивший день. Впереди встречи с новыми людьми. У каждого – своя боль, свой клубок неразрешенных конфликтов. Но в каждом, как в зеркале, отражаются такие похожие проблемы, испытания и страхи. Многие возвращают меня вновь и вновь к собственной истории. Видимо, пришло время достать её из карманов прошлого. Зачем? Наверное, чтобы ещё раз показать, насколько непредсказуемыми могут быть связи прошлого и настоящего, как можно перепридумывать свой мир и выбирать другие пути.

Это было в 2002 году. Я с семьёй уже перебралась в Германию. Младшей дочке – два года, старшей – восемь. У меня начались приступы. Врачи поставили неутешительный диагноз: «воспаление вестибулярных нервов». Лечить не берутся. Помню, как в очередной раз вернулась из больницы и склонилась под грузом новой реальности. Из-за болезни я во всех смыслах потеряла ориентиры. Не вписывалась в пространство. Думала, что иду прямо, а сама сишла плечами стены. Пыталась пройти в дверной проём, а на самом деле заводила себя в угол. У меня большие не получалось ходить ровно. Потом добавились тошнота, сильные, непрекращающиеся по три-четыре дня мигрени. Кто-то как будто прибавил внутри меня громкость. Любые звуки казались в несколько раз выше допустимых пределов. Для моего мужа это тоже стало испытанием. Дом, работа, кредиты – всё было на нём, а я лежала в отчаянии на диване с нарастающим чувством вины.

Смотрела на своих детей, понимая: не получается даже встать и что-то приготовить, покормить их. Это было самым страшным. Я не могла смириться, не могла выдержать собственную беспомощность. В голове стучали вопросы: «А вдруг это навсегда? Сумею ли справиться?» Я просто хотела нормально жить, иметь возможность заботиться о детях.

Мне казалось, что нечем дышать. Захотелось пройтись, вдохнуть вечернюю прохладу. Я распахнула окно. Но глотком свежего воздуха стало принятое тогда решение. Дойдя до этой черты, я впустила в свою жизнь возможность всё изменить самой, исцелить себя. Я точно знала, что не вернусь в больницу, мне там не помогут. Теперь всё зависело только от меня. От моего выбора наконец-то исходила уверенность, как от лампы – свет. Оно и стало той важной точкой невозврата.

Воспаление вестибулярных нервов – отсутствие стабильности, устойчивости, потеря опоры и ориентирования в жизни.

С тех пор я стала интересоваться психологией, погрузилась в литературу, которая помогала бы разобраться с клубком внутренних противоречий, изменить восприятие действительности. Я прекратила искать виноватых вокруг, выдумывать врагов, бороться с системой, а всю жизненную энергию направила на работу с собой и поиск выхода из сложившейся ситуации. Так понемногу вырисовывался мой новый путь.

Я взяла ответственность за своё состояние: работала и на уровне тела, и на уровне психики. Прошла через разные аскезы, практиковала голодание, очищение, обратилась к медитации. Каждый такой шаг приближал перемены и расчищал дорогу к себе, меняя мир вокруг. Семья подключилась к моему внутреннему процессу. Муж всё время поддерживал. Какое бы решение я ни принимала, что бы ни происходило, он был готов подставить плечо, был рядом. Дети постепенно тоже увлеклись тем, что я делаю, стали гораздо спокойнее.

В какой-то момент пришло осознание, что недостаточно работать только с тем, что есть сейчас, не оглядываясь назад, не ныряя вглубь прошлого своей семьи. Сегодня спустя несколько лет я понимаю, что не смогла бы справиться со своим состоянием, если бы буквально не провалилась в историю «русских немцев». Если обратиться к психосоматике, то

проблемы с вестибулярным аппаратом – это про корни, ощущение стабильности. А с этим у меня всегда было непросто.

Я на собственной шкуре испытала, что значит быть и в России, и в республике бывшего Советского Союза – Казахстане – немцем. С первого класса я часто слышала в свой адрес, что «фашистка» или «фрицка». Нас всё время посылали «домой» – в Германию. В детстве я не понимала, почему мы живём в Казахстане, ни слова по-немецки не знаем, но дом наш почему-то должен быть там. Родители по этому поводу не высказывались, отмалчивались, и приходилось доказывать свою принадлежность к обществу, применяя физическую силу (благо в то время портфели были крепкими). В душу эта обида запала и сидела крепко. Казалось, вот переедем в Германию, и всё встанет на свои места. Но, увы, мы и здесь оказались, как в гостях. Что же пошло не так?

Погружаясь глубже в прошлое, я вспоминала рассказы своей бабушки Фогель Берты Давыдовны. Она всю жизнь была для меня триггером. Её отдельная судьба – травма отверженного человека, в которой отражается вся история «русских немцев». В шестьдесят два года, после смерти дедушки и трагической гибели своего младшего сына, с одним узелком на смерть, в глубочайшей депрессии она перебралась к нам. Мне было тогда восемь лет. И вся её невыраженная боль, запертая за семью замками, выливалась через край. Неосознанно она ежедневно перекладывала на нас всю тяжесть своей судьбы, внушала, что жизнь наполнена невыносимым горем, болью и страданиями.

Я хочу выпустить на страницы её слова о событиях тех страшных лет. Бабушка рассказывала: «Мы жили на Кавказе. У нас был большой двухэтажный дом, много работников, помогающих обрабатывать сад и земли. Сначала нам запретили использовать труд рабочих, а через некоторое время ночью забрали отца. Большие мы его не увидели. Потом, после указа о переселении немцев, пришли солдаты, сказали, что у нас есть два часа на сборы. Мы с матерью и братом, а также другие родственники вышли с сумками на улицу. В то время в деревне из мужчин оставались только старики. Вокруг стоял гул от детского плача и истерических криков женщин.

Нас погрузили на телеги и повезли в соседнюю деревню на железнодорожный вокзал. Каждый молился Богу. Потом посадили на пассажирский поезд. По приезду во Владикавказ стали вытаскивать из вагона, не давая возможности взять даже вещи для маленьких детей. На перроне выстроили в шеренгу и стали выбирать из подростков самых рослых. Моему брату было шестнадцать лет. Его увели в здание вокзала, большие мы так и не встретились... Затем нас загнали в вагон для перевозки животных. Набили его людьми так, что даже на пол сесть можно было с трудом. На каждой остановке по дороге в Казахстан на целину приходилось вытаскивать трупы стариков и детей. Было очень страшно и физически больно слышать несмолкаемые крики и плач, доносившийся отовсюду. В пути мы были без еды и питья».

Трудно представить, через что им пришлось пройти. Когда бабушка оказалась на целине в Павлодарской области, стояла холодная зима. Её поселили в землянке. Несмотря на чудовищные, нечеловеческие условия, бабушка выжила и в 1937 году даже вышла замуж. Но через полгода её ждала новая потеря. Мужа забрали в армию. И снова разлука, и снова без вести пропавший родной человек.

Бабушка жила в нищете, когда к ней пришёл мой дедушка, у которого умерла жена и осталось четверо маленьких детей. Они создали новую семью, и бабушка родила ещё четверых. Во времена Второй мировой войны да и после их называли «внутренними врагами». Всем было всё равно, кто они по профессии и к какому сословию принадлежат. Они были немцами, а значит предателями и заговорщиками.

Моя семья вернулась на историческую родину в 1995 году. Тогда из Казахстана, Узбекистана, Таджикистана перебралось обратно порядка четырёх миллионов «русских немцев». Но здесь мы тоже оказались чужими. Теперь уже немцы считали нас русскими. Мы снова не

принадлежали стране. Эта потерянности, брошенность, другой менталитет, оторванность и выбила почву из-под ног. Я вдруг чётко осознала, что от перемены мест ничего не меняется. И это снова подтолкнуло обратиться прежде всего к собственным неразрешенным конфликтам, обрести внутренний стержень, а не искать внешние опоры.

Что стоит за этой историей?

Сколько до меня пережили такие же нескончаемые минуты метаний после знакомства с неутешительными диагнозами или встречи с детскими обидами? Наверное, и у них так же сжималось сердце и стучало в висках! Сколько человеческих жизней увязло в болезнях, как в болоте! А сколько смирилось с отверженностью близких и свернулось клубком, замуrowало наглухо все выходы к свету?! Но в жизни каждого может наступить такое утро, когда чувствуешь рождение внутреннего героя. Того, кто по-настоящему в ответе за свою жизнь. Кто волен избрать любой путь – в обход или на приступ, напрямик или через тернии. Кто сумеет пробудить в себе уснувшего писателя, музыканта или художника и перевыбрать тот мир, где есть внутренний интерес, есть место для собственных желаний, есть душа.

Точка невозврата

Когда мы приходим к некоей точке невозврата, невыносимости своего состояния, невыносимости окружающей реальности, когда понимаем, что так больше невозможно и наконец разрешаем себе действовать по-другому, то Вселенная всегда открывает новые двери, дарит новые возможности. Если мы разрешаем себе посмотреть в другую сторону от наезженной колеи, то выбираем жизнь во всей её полноте. Но если у нас не остаётся ресурса даже на то, чтобы заглянуть туда, то бессознательным выбором станет смерть. Тело чувствует наши внутренние установки, включается и запускает программы саморазрушения. Но всегда есть надежда. Пока мы дышим, пока чувствуем биение своего сердца, мы в любой миг можем перевыбрать. В какой бы ситуации мы ни оказались, у нас есть право изменить судьбу. Твёрдость принятого решения станет тем прочным фундаментом, на котором вырастут перемены.

Истощение базируется на том, что мы конфликтует с миром, постоянно предъявляем ему претензии, а значит – не живём свою жизнь. Тот мир, который вокруг нас, просто не нравится нам, он чужой, не наш. А каким он может стать, каких элементов ему не хватает – решать человеку. Как только будет внутренняя железобетонная готовность взять ответственность за происходящее, придёт новая информация и осознания.

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.