

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ, РОСТА И РАЗВИТИЯ



**Элизабет Мстиславич
Светлана Блохнина
Дмитрий Регеша
Арыстан Кымбат
Наталия Субаева
Ольга Добрина
Татьяна Козлова
Алена Малышева
Эмма Шлейгер
Мария Пичугина
Ольга Кайнова
Екатерина Гаврилова
Татьяна Парунова
Анна Кляйн**

**В поисках счастья,
роста и развития**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73038503

ISBN 9785006890695

Аннотация

Эта книга – не про «правильную жизнь», а про живую, настоящую тебя. Здесь делятся опытом психологи, коучи, художники и энергопрактики, чтобы помочь тебе услышать внутренний компас, выйти из выгорания, вернуть вкус к жизни и опереться на себя даже в хаосе перемен. Открой любую главу – и у тебя появится не абстрактная теория, а конкретный мягкий шаг к своему счастью, росту и внутренней свободе.

Содержание

Введение	7
Ольга Добрина	9
Екатерина Гаврилова	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

В поисках счастья, роста и развития

Авторы: Добрина Ольга, Гаврилова Екатерина, Парунова Татьяна, Блохнина Светлана, Кайнова Ольга, Козлова Татьяна, Кымбат Арыстан, Кляйн Анна, Малышева Алена, Мстиславич Элизабет, Пичугина Мария, Регеша Дмитрий, Субаева Наталия, Шлейгер Эмма

Литературный агент Ирина Кульдышева

Литературный агент Эмиль Ахундов

Дизайнер обложки Вера Цветкова

- © Ольга Добрина, 2025
- © Екатерина Гаврилова, 2025
- © Татьяна Парунова, 2025
- © Светлана Блохнина, 2025
- © Ольга Кайнова, 2025
- © Татьяна Козлова, 2025
- © Арыстан Кымбат, 2025
- © Анна Кляйн, 2025
- © Алена Малышева, 2025
- © Элизабет Мстиславич, 2025
- © Мария Пичугина, 2025
- © Дмитрий Регеша, 2025

© Наталия Субаева, 2025

© Эмма Шлейгер, 2025

ISBN 978-5-0068-9069-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Это не учебник и не сборник рецептов, это карта встреч: встреч с собой, с людьми и с теми, кто умеет видеть жизнь под иным углом. В этой книге свои голоса и практики предлагают художники, коучи и психотерапевты, энерготерапевты и телесные практики, музыканты и педагоги – все те, кто в своей работе помогает людям слышать внутренний компас и выстраивать жизнь, в которой хочется оставаться.

Каждая глава – это миниатюра опыта и мастерства: кто-то делится инструментом, кто-то – упражнением, кто-то – историей, которая меняет взгляд на привычные заботы. Вместе они создают многоголосую палитру подходов к одной общей задаче – как устроить свое счастье во всех сферах: в отношениях, в работе, в творчестве, в теле и в душе. Мы не претендуем на единственно верную формулу: напротив, в этой книге вы найдете разные ключи – выберите тот, что подходит именно вам. Цель этого произведения – показать многообразие мира и практик, показать новые варианты выбора и действий.

Важно: некоторые из авторов оставили свои контакты – если захотите задать вопрос, что-то уточнить или попросить, вы сможете связаться с ними напрямую. Пусть эта книга ста-

нет для вас не только источником вдохновения, но и началом диалога.

Откройте страницы с любопытством и мягкой настороженностью исследователя: «А может быть, и так?» – и дайте себе право пробовать, ошибаться и находить свое собственное счастье.

Ольга Добрина



Приветствую тебя, моя дорогая душа! Меня зовут Ольга Добрина, расскажу тебе немного о себе – я автор уникального обучающего курса «Тонкочувствующие», энерготерапевт, ченнелер, автор и мастер трансформационных телесных тренингов и ретритов, мама двоих деток.

Если ты сейчас держишь в руках эту книгу и читаешь строки, написанные мной для тебя, знай, что это не случайность, и наши души очень сильно постарались, чтобы мы со-

прикоснулись с тобой нашими энергиями. Прочитав мое послание, в тебе точно откроется что-то новое – через эти строки я постараюсь «загрузить» в тебя новые коды, которые так необходимы для калибровки твоего внутреннего состояния.

Я предлагаю тебе отнестись к тому, что ты читаешь ниже, держа в голове мысль исследователя: «А может быть и так?!». И, возможно, ты позволишь себе открыться для чего-то нового, впустить в свою жизнь немного легкости и волшебства. Позволь мне открыть для тебя новые грани расширенного взгляда и чувствования этого мира, ведь он намного интереснее и многограннее чем мы только можем себе представить.

В этой книге, как и в любых других моих проектах, нет отлетевших эзотерических историй, магии и колдовства, я предлагаю тебе исследовать исключительно свой путь, чистый поток, который ведет тебя напрямую к себе. Весь свой опыт я уложила в понятный и объяснимый механизм связи с «высшими» и передаю эти знания дальше, как растекающиеся круги от капли, упавшей в воду. Я считаю, что этими навыками полезно обладать каждому. Этот путь максимально простой и понятный, чистый и безопасный, и он, абсолютно точно, не принадлежит ни к одному из эгрегоров. Ведь если взглянуть на мир шире – мы все являемся частью единого, мы все связаны между собой и влияем друг на друга.

Каждый человек, живущий на этой планете, мечтает быть счастливым. А что такое счастье именно для тебя?

Мы всегда чего-то ищем, бежим, хотим достичь большего и лучшего. Я прошу тебя ненадолго остановиться и сделать глубокий вдох и расслабляющий выдох, прежде чем ты будешь дальше читать эти строки. Задумайся сейчас о чем-то большем, чем просто материальное тело, работа, дом, дети, быт и отпуск 2 раза в год.

Постарайся прочувствовать и впитать мысли, которые ты будешь узнавать сейчас от меня. Что если я скажу, что тебе абсолютно ничего не нужно для того чтобы искусственно чувствовать себя счастливой? Ты есть, ты живешь эту жизнь и это уже то самое счастье! Это состояние рождается внутри тебя, и скажу больше – ты излучаешь его вовне.

Что я подразумеваю когда говорю про единение и энергии, что же такое «тонкий план», «душа» и ченнелинг – давайте разбираться. Очень важно понимать, что работа с энергией – это не магия. Магия – это ритуалы. Ченнелинг – это получение информации через определенную энергию и частоту, на которую мы настраиваемся и далее распаковываем полученную информацию через простые человеческие

навыки.

Я легко подключаюсь к своим «ангелам» и «наставникам души» для того, чтобы задать им интересующий меня вопрос и скорректировать вектор своего движения в материальной жизни, получить подсказки и укорениться в состоянии спокойствия о том, что все что происходит правильно и я действительно сейчас иду в нужном для меня направлении. Таким же образом я помогаю скорректировать направление жизненного пути для своих доверителей и раскрываю в них самих чувствование тонкого плана, укрепляю их связь с «наставниками», раскрываю в каждом навык чувствования своих энергий. Я предлагаю тебе обратить внимание и исследовать то, что вроде бы не видно, но при этом абсолютно точно существует, например, как радиоприемник ловит волны и воспроизводит для нас музыку.

Для начала обратимся с тобой к науке и физике – мы прекрасно знаем, что абсолютно все в этом мире состоит из молекул, атомов и более мелких частиц. Они двигаются со скоростью близкой к скорости света. Поведение этих частичек не подчиняется законам, которые действуют на материальные объекты – в зависимости от условий внутренней и внешней среды, частички ведут себя по-разному. Когда за ними наблюдают, они ведут себя как частички, как материальные объекты – они чувствуют наблюдение. Когда за ними не на-

блюдают, они ведут себя как волны, нематериальные объекты, как «та самая вибрация», о которой мы с вами очень много слышим.

На эту тему снято очень много видео, фильмов это и есть, тот самый, эффект наблюдателя. Теория о том, что наблюдение за явлением изменяет свойства самого явления. Именно отсюда как раз идет одна из моих любимых мыслей, что там где внимание – там энергия, то и начинает происходить, притягиваться и реализовываться. Поэтому мы можем менять события в своей жизни, подстраивать реальность под себя. Наша реальность именно такая, какое у нас представление о ней. Твой мир будет соответствовать именно твоему представлению и внутреннему состоянию.

Абсолютно все во вселенной имеет определенную энергию. Мы – энергия. Наши слова, мысли, действия, люди, предметы, места, информация – это все энергия, несущая в себе, определенную частоту – «уникальный вибрационный отпечаток» или иными словами – архетипическую энергию.

Мы воспринимаем мир, людей, события и все, что происходит в жизни, считывая эти вибрации. Каждый делает это через определенный фильтр – собственную частоту, которая складывается из опыта, состояния, психологических факторов, убеждений и восприятия этого мира. Поэтому одному

человеку что-то «откликается», а другому нет, соответственно и понятие «счастья», о котором мы говорим в этой книге, у каждого совершенно разное.

Каждый человек является проводником энергии, мы принимаем энергию извне, пропускаем ее через себя и отдаем во внешний мир – этот процесс бесконечный, в идеале, если мы, вне зависимости от того, какого качества энергию мы приняли, излучаем энергию безусловной любви.

Когда мы попадаем в определенное поле – например, на какое-то мероприятие, встречу с людьми или вместо силы – мы начинаем резонировать с этой энергией. Это поле может влиять на наше состояние, выравнивать его, отягощать или, наоборот, усиливать. Так происходит естественная настройка.

Чем выше сознание человека, чем больше он находится в своем центре и понимании себя, тем устойчивее и стабильнее его частота, даже в энергии хаоса, тревожности и неопределенности.

Поэтому коротким и емким ответом на вопросы о гармонии, уверенности и стабильности в жизни будет: повышение уровня своей энергии, сознания и, конечно же, слушания своего внутреннего голоса и чувствование импульсов своей души.

Поскольку в своей сути мы все энергоинформационные существа, то и взаимодействие с энергиями – это наша базовая основа. И сейчас, возможно, ты задаешься вопросом – ченнелинг и соединение с «тонким планом» доступно каждому? И я скажу тебе «Да», ведь твоя душа это что-то тонкое и великое, и у нее точно есть огромный опыт и доступ к чему-то большему, чем просто к материальному миру, не говоря уже о более глобальных возможностях. Абсолютно каждый человек может активировать в себе, так называемые сверхспособности, навык взаимодействия с энергиями, получения информации из нематериальных полей, потому что мы можем настроиться на любую энергию, окружающую нас, и считать ее, так как мы сами состоим из энергии и это вполне понятный для нас язык.

Наши тела непрерывно пропускают через себя огромные потоки энергии и помимо физического тела, человек имеет еще ряд других более «тонких тел». В рамках этой книги, расскажу тебе только лишь о некоторых из них, для твоего более ясного понимания о чем мы будем говорить дальше.

С помощью нашего физического тела – мы существуем и проявляемся в материальном мире, осуществляем свои базовые потребности – я есть, я здесь. Следующее тело после материального отвечает на вопрос – что я чувствую? Именно

там скапливаются эмоции и формируется наше эмоциональное состояние. Далее идет тело, которое отвечает за наши мысли и то, сквозь какой фильтр мы воспринимаем окружающую нас реальность, людей и те или иные события. Четвертое – энергетическое тело, которое мы с тобой рассмотрим более подробно и сосредоточим на нем свое внимание. Оно отвечает за вибрации и энергии, которые мы излучаем в мир, и которыми, как ты уже поняла, мы тоже можем управлять, наряду с тем, как мы из состояния осознанности, можем управлять своими эмоциями и мыслями.

Поверь мне, это такой же навык, как в детстве каждый из нас учится ходить и держать в руке ложку. В этом нет ничего сверхъестественного и невозможного.

И прямо сейчас, перед тем как ты продолжишь изучать дальше эти мысли, я предлагаю тебе прочувствовать свое энергетическое тело и наладить с ним контакт. Закрой глаза, сделай пару глубоких вдохов и выдохов, снимая напряжение, расслабляя свое физическое тело, успокаивая свои эмоции и отпуская свои мысли, подумай о том, что ты больше, чем свое материальное тело, ты часть энергоинформационного поля, почувствуй как ты расширяешься и твое сознание выходит за рамки физического тела, насколько объемна эта твоя часть? Отпусти контроль и включи свое чувствование и воображение, а затем возвращайся ко мне.

Если тебе удалось почувствовать свое энергетическое тело, то сейчас ты точно понимаешь о чем я говорю. Если пока тебе не удалось этого сделать, прочти этот текст до конца, немного подготовься и переходи к аудиопрактике, которая ждет тебя в конце. Когда «энергия» вибрирует на определенной частоте, и другие «энергии» тоже вибрируют на такой же частоте, они притягиваются друг к другу. Люди притягиваются к определенным людям, события притягиваются также по соответствию, в зависимости от того на какой частоте вибрирует та или иная частица. То есть если человек пессимист и видит везде и во всем злость, агрессию, зависть и тому подобное, то это он и будет притягивать в свою жизнь, так же как и наоборот, если человек полон любви, добра и верит в чудеса, то это и будет случаться с ним и составлять его представление о мире, проецировать реальность.

Как я уже говорила, на энергию можно воздействовать, ее можно менять так же как и события, происходящие в жизни. И мы идем с тобой дальше и сейчас поговорим о том, что осознавая и понимая, как работает «энергетическое тело», имея связь с «душой», а это тоже одно из наших тонких тел, стоящее чуть дальше от физической оболочки – можно рассматривать различные ветки вероятности событий, которые могут произойти и сонастраиваться с той веткой, которая наиболее благоприятна для нас и совпадает с импульса-

ми и желаниями «души».

Одновременно с этим, через навык ченнелинга для нас открывается невероятная возможность видеть, узнавать и согласовывать свои действия и решения с «наставниками души», которые точно знают все наши задачи на это воплощение и могут с легкостью подсказать нам как правильно поступить в той или иной ситуации. Меняя в себе какие-то настройки, мы можем переходить на другие более качественные уровни своей жизни и рассматривая различные варианты происходящих событий – мы можем четко понять какое из них в будущем согласовано с нашей «душой» и пойти именно за этим импульсом.

Соответственно работать с энергией, получать информацию с помощью ченнелинга и настраиваться на «частоту своей души» – на сегодня является самым глубоким и эффективным уровнем понимания себя и своих желаний, а значит, там и есть тотальное состояние внутреннего счастья, гармонии и удовлетворения своей жизнью, там твоя проявленность, реализация и развитие.

Все, что мы говорим после «Я» – становится частью нашей реальности. Повтори за мной и постарайся почувствовать это: «Я – есть, я – любовь, я – изобилие, я – счастье, я – источник того, что со мной происходит,

я – Творец своей реальности».

Наши возможности не ограничены, потому что есть великое множество различных вариантов, которыми мы можем управлять. Необходимо лишь отпустить контроль, заглянуть глубже в себя, пройдя фильтры своего Эго и убрав шторы страхов, установок, навязанных убеждений и «чужих» взглядов на мир.

«Наставники души» всегда на связи, поддерживают и направляют нас, даже если мы их не слышим. Я склоняюсь всегда к тому, чтобы мы занимались и уделяли время своим внутренним настройкам, вместо переделывания внешней реальности. «Внутренний голос души» – это как встроенный компас, который точно знает направление своего пути.

Так как же найти себя? Обрести состояние счастья? Стать целостной и достойной? Как перестать страдать от одиночества или выйти из несчастливых отношений? Как создать гармоничную жизнь и найти свою реализацию и предназначение?

Самая большая иллюзия каждого человека в том, что для счастья нужен кто-то еще, для лучшей жизни необходимо найти партнера, заработать много денег, и только тогда ты сможешь считаться полноценной и счастливой. На самом де-

ле, для внутреннего счастья тебе никто не нужен, кроме самой себя. Первично, состояние счастья достигается, когда мы встречаемся сами с собой и соединяемся со своей душой и обретаем гармонию. Только тогда возможно познать чувство истинной полноценности, самодостаточности, значимости и достоинства.

Только с собой мы можем стать поистине счастливыми и когда ты будешь готова разделять свое счастье с другими к тебе притянется такой же полноценный партнер, ты поймешь свое предназначение, у тебя не будет вопросов о том, как и в какой деятельности тебе развиваться, ты больше не будешь убегать от самой себя и искать счастье вовне – ты будешь в тотальном состоянии внутренней гармонии проживать свою жизнь и встречать с улыбкой то, что дарует тебе судьба.

«Следуй за голосом своей Души» – это не просто фраза, это инструкция к действию

Очень важно научиться следовать самым маленьким импульсам своей души, например: в чем тебе сегодня пойти на работу, как ты хочешь провести этот день, что ты хочешь на ужин и куда тебе поехать в отпуск. Из таких микро-моментов и складывается следование по своему пути и ты, абсолютно точно, в этом разберешься если будешь прислуши-

ваться к себе. Ты можешь в моменте не понять, что это было и зачем. Но само состояние «Я услышала голос души и последовала за ним» приведет тебя к невероятным результатам. Просто попробуй – твоя задача в том, чтобы научиться быть в коннекте со своими великими помощниками, можешь их называть, так как тебе нравится: «ангелы», «наставники», «интуиция», «голос души».

Когда все рассыпается или идет немного не так, как тебе хотелось бы, а ты последовательно, изо дня в день, из самых разных состояний, которые ты проживаешь, стараешься сонастраивать себя с состоянием внутренней гармонии «Я иду за голосом души, я не одна» в доверии к миру, так ты и нарабатываешь тот самый необходимый навык, который поможет тебе и в чем-то более глобальном принимать решения и следовать по своему пути, на который тебя направляют и подсказывают.

Обладая навыком ченнелинга и техниками работы со своим состоянием на уровне энергии, можно достаточно быстро прийти в желаемую точку своей реальности. В период планетарного перехода, который происходит сейчас, умение сонастраиваться с «голосом души» – это необходимый навык для каждого человека. А умение получать ответы на свои вопросы от «высших» – еще более продвинутый скилл. Без него ты окончательно запутаешься и потеряешь ориентиры, сре-

ди внешнего шума.

Личность страдает только там, где до сих пор не сдалась Богу, Творцу, Вселенной, называй это как тебе удобно, в тот момент когда человек не ощутил себя частью единой энергии и не может почувствовать помощь и поддержку от «высших».

Посмотри и проанализируй все события произошедшие в твоей жизни и, возможно, события, в которых ты находишься сейчас, которые тебя по каким-то причинам не устраивают, и ты хотела бы, чтобы они произошли иначе и имели другой исход, насколько ты находишься в них, в своем эго и пытаешься их контролировать.

Контроль это, в первую очередь, страх и недоверие себе и «вселенной». Контроль это то, где есть определенные ожидания, о том как должно все произойти на самом деле, о том как правильно, как должно было бы быть – это иллюзии ума. И наш ум пытается вписать нас в рамки, которыми мы сами себя ограничили, чтобы произошло все именно так, как мы хотим. Жизнь становится клеткой, а мы теми кто там сидит.

Наш ум так решил потому что в нем много различных установок, негативных программ, прошлого опыта, опыта наших родителей и других навязанных историй, но там нет

знания как будет лучше именно для тебя в моменте здесь и сейчас, а это знание и чувствование возможно получить только соединившись со своей «душой». Для обретения легкости и выхода из состояния тревожности и контроля тебе поможет связь с «высшими», которые абсолютно точно дадут тебе ощущение спокойствия и присутствия.

И тут важно четко разделять ответственность каждого, кто участвует в этом процессе. Наша личность отвечает за изъявление намерения, совершение какого-то выбора, действия или шага, который мы делаем исходя из своей осознанности, эмоционального интеллекта и психологической устойчивости, а вот ответственность за то, каким образом, то или иное событие произойдет в нашей жизни, остается за Богом.

Не нужно и, совсем необязательно, стремиться к идеалу – тогда в жизни наступает легкость и ты можешь делать все, что ты хочешь. Счастье создается изнутри, без ожиданий, как это должно быть. Жить по импульсу своей «души», жить в доверии к миру – это и есть процесс тотального внутреннего счастья.

Мы привыкли ограничивать себя определенной иллюзией, в которой мы якобы должны оказаться, но на самом деле нам, с наибольшим процентом вероятности, вообще не ту-

да – мы, наша «душа» безграничны, и мы можем сотворить в своей жизни абсолютно все что мы хотим, умея работать со своей энергией и имея навык соединяться со своей сущью.

Наша «душа», на самом деле стремится к высочайшему уровню счастья, которого наш мозг, почему-то считает, что мы недостойны, ему становится страшно и неизвестно – он не знает как иначе. Наш ум, таким образом, старается нас защитить. Мы впитываем в себя огромное количество инструментов и знаний, проходим множество курсов, смотрим ролики в интернете, но жизнь так и не становится лучше и ничего не меняется.

Почему? Почему до сих пор нет состояния счастья? Почему ты так и не нашла себя и свое предназначение? Почему ты так и не заработала миллион, в то время как кто-то делает это в радости и легкости, а тебе приходится прикладывать невероятное количество усилий, стараться заслужить или добиться определенных результатов с помощью достигаторства и упорства?

Ответ прост: ты не начала делать иначе и следовать по своему пути. Ты все равно пытаешься иллюзорно и старательно выпрыгнуть из своей реальности в другую, про которую ты начиталась в книжках, используя те техники и инструменты, которые помогли другим людям.

А что если я сейчас скажу тебе, что весь секрет твоего счастья и успешности состоит в том, чтобы ты просто научилась слышать своих «наставников», чувствовать свою «душу», чтобы ты осознала себя частичкой Творца, которая достойна всего самого лучшего в этой жизни. И в этом тебе поможет настройка на энергетическом уровне на что-то более тонкое, чем ты можешь себе представить. Только твоя индивидуальность, аутентичность и целостность на всех уровнях делают тебя той, кем ты являешься, той, какой ты и должна проявляться в этом мире.

«Раньше можно было посмотреть на других, сделать по их примеру и это работало и приносило удовлетворение. Пришло новое время – слушать себя, идти по синхроничному пути с „высшими“, без сравнения, без обесценивания, без страхов и спешки. Валютой нового времени является честность и искренность, в первую очередь с собой».

У каждого человека своя точка «А» и задачи на эту жизнь, каждый имеет абсолютно разный уровень осознанности, понимания и восприятия информации. Кому-то нравится вкус итальянской пиццы, а кто-то наслаждается вкусом сочных фруктов. Так же и с любимыми инструментами и модальностями, которые тебе предлагают испробовать, могут быть абсо-

лютно бесполезны для тебя. Каждый совет и мысль любого человека и проводника, встречающегося на твоём жизненном пути, необходимо проверять на истинность, через свои фильтры прежде, чем сетовать на то, что их знания тебе не помогают. Слушать себя – единственно верный ориентир в твоей жизни.

Люди часто играют в собственные иллюзии о самих себе, что они недостойны, им страшно или ничего не получится, но кто устанавливает эти рамки?

Однажды, когда ты начнешь дифференцироваться со своими мыслями и выбирать только те, что истинно соответствуют тебе, когда ты начнешь пользоваться подсказками и помощью «высших», когда ты растождествишь себя со своими программами, страхами и установками ты просто поймешь, что ты есть что-то большее и только тогда ты осознаешь, что нет никаких ограничений и иллюзий ума, есть только ты, и ты способна абсолютно на все что хочешь через свою истинность и намерение получить и разрешить себе это.

Ты больше, чем твои мысли и, как мы уже говорили ранее, ты сама выбираешь во что тебе верить или не верить, с какими мыслями и эмоциями жить и какую энергию транслировать в мир. Это и будет возвращаться обратно миром для тебя.

Никто не может истинно любить тебя кроме тебя самой, ведь если ты сама себя не любишь, как кто-то другой может показать тебе это чувство? Никто и ничто не может сделать тебя счастливой – кроме тебя самой. Истинное счастье создается изнутри. Из твоего состояния. Без ожиданий как оно должно быть, поэтому важно первично выйти из иллюзий о счастье, навязанных тебе кем-то и, возможно, по твоему мнению, зависящих от внешних условий.

Твоя личная «сказка» внутри. Когда ты живешь из импульса своей «души» – тогда ты видишь свою истинную реальность.

Нужно менять не реальность вокруг, а себя, свои мысли, эмоции, энергию и свое состояние, чтобы все это отобразилось в твоей лучшей реальности, включая все то, что ты хочешь в ней воплотить.

Часто говорится о том, что к изменениям ведут длительные, глубинные проработки – какие-то моменты, когда ты ныряешь в себя, и переделываешь старые сценарии, сейчас, в текущем периоде, в момент перехода Земли на другие энергии, я, как ченнелер и человек, который умеет работать с внутренними и внешними энергиями убеждена в том, что достаточно настроиться на нужную частоту и энергетическое

состояние, удерживая там фокус своего внимания на протяжении какого-то времени (оно всегда варьируется, в зависимости от того, что необходимо изменить или притянуть в свою жизнь) для того, чтобы сонастроиться со своей желаемой реальностью.

Очень большой пласт мы люди уже проработали цивилизационно, коллективно, и теперь наша задача в дальнейшее развитие идти именно через изменение своего состояния, повышения уровня своей энергии, «светимости» и настройку на «голос души», используя подсказки и помощь «высших». Пришло время жить по-настоящему, без страхов, проработок, ухода в негативные убеждения и сдерживания того, что мы являемся чем-то намного большим, чем просто материальное тело. Как будто бы теперь нам необходимо поисследовать ответы на вопросы: «Как можно легче получить желаемое? Как я могу синхронизировать свою жизнь с «голосом души»? Как я могу и могу ли я своими внутренними настройками поменять обиду, злость, агрессию на любовь? А что я в целом могу сделать, если открою для себя новый уровень чувствования энергии и соединения с «высшими»? Это «коды нового мира», которые я передаю тебе через эти строки, постарайся прямо сейчас проникнуться ими и заполнить себя изнутри. Вдох. Выдох. Таким образом, тебе будет намного проще почувствовать счастье и гармонию внутри, потому что это уже есть в тебе. Так ты будешь соответство-

вать «новым энергиям Земли» и жить в синхроничном потоке с ними.

Немного расскажу тебе про настройку на желаемое событие. Сама техника очень простая – нужно свизуализировать, понять и прочувствовать, что все уже создано, у тебя уже есть то, чего ты истинно желаешь. Твоя «душа» уже все создала, и тебе важно настроиться на это событие, ярко почувствовать свое состояние в тот момент, когда ты получила желаемое, закрепитесь в ощущении и периодически возвращаться в это чувство, чтобы перекалибровать свою энергию, далее реальность подстроится.

Абсолютно нет смысла торопить событие и тревожиться из-за того, что оно не наступает. Если желаемое событие не наступает и ты никак не можешь перепрыгнуть на другую ветку своей реальности, то, скорее всего, ты просто не забрала все дары из текущего момента и прошла не все уроки – необходимо впитать их и сделать выводы в моменте здесь и сейчас, в этом тебе, опять же, помогут «высшие» и связь с ними. Попробуй это чувство в себе поукоренять и понять, а что еще ты можешь взять из события в котором ты находишься, например, сейчас, о чем оно для тебя? И только тогда ты пройдешь дальше. Эта техника про то, чтобы почувствовать ценность настоящего момента, почувствовать любовь к нему, расслабиться, довериться и понять, что можно

не торопиться.

Наш ум все время думает, что для того, чтобы ускорить наступление желаемого события, нужно постоянно про него думать, что-то делать для того, чтобы оно случилось, заикливаться на нем и, по итогу, тревожиться о том, что оно не наступает. На самом деле по-настоящему ускоряет процесс притягивания желаемого события – пребывание в настоящем моменте, то есть, как только ты перестаешь завышать важность наступления этого события, а начинаешь жить и наслаждаться текущим моментом.

«Любовь к текущему моменту – важная составляющая притягивания в свою жизнь желаемого события»

Возможно, с первого раза у тебя не сильно получится углубиться в эту технику, но, повторяя ее регулярно, ты добьешься потрясающих результатов. Поэкспериментируй с какими-то не очень важными и весомыми для тебя моментами.

Мы же здесь с тобой для того, чтобы укоренить в себе какие-то новые чувства и ощущения и начать по-другому смотреть на свою жизнь. Из себя и своего центра в сонастройке со своей «душой» и «высшими».

Ведь можно жить из состояния тревожности и недостаточности, дефицита, что сейчас все плохо, не хватает каких-то ресурсов и когда-нибудь, я надеюсь, все будет хорошо. А можно иначе. И этот осознанный выбор только за тобой.

«Потом все будет хорошо» – уловка нашего мозга, а «как и когда все будет хорошо, если сейчас все плохо» его же противоречие самому себе – эти мысли крутятся по кругу до тех пор, пока мы не сосредоточим свое внимание на том, что все хорошо уже сейчас. Там где внимание – там энергия, то и притягивается в нашу жизнь, помнишь?

Как не потерять веру в тонко уловимое нечто – «путь души» и помощь «высших»? Как довериться жизни и находится в состоянии внутреннего счастья, если что-то пока идет, как тебе кажется, «не так»?

Я крепко держусь за мысль, что наш мир не так прост, как кажется на первый взгляд. Ты думаешь, самое сложное здесь совладать с материей? Если бы все было так однозначно, это было бы чересчур просто и не дало бы такого обилия самого разнообразного опыта для личности и для «души», который мы тут получаем.

Спешу заметить, что даже имея отличную связь с «высшими» – иллюзия о том, что жизнь должна быть метафорич-

но «розовым пони, пролетающим над карамельными облаками» не всегда верная. «Душа» воплощается на Землю для того, чтобы в материальном мире пройти определенные задачи, уроки, отработать нужную для нее карму из прошлых жизней и эволюционировать на своем пути развития.

Мир, как компьютерная игра, подстраивается под каждую «душу» и дает каждому то, что нужно именно ему. Мы, в прямом смысле, живем в разных реальностях, и у каждого она своя. Мы выбираем реальность для себя, осознанно или не очень, но выбираем каждый день.

И задача на все воплощение для личности и для «души» – создать себе такую реальность, чтобы в ней было максимально кайфово и классно проживать то, что необходимо. Состояние внутреннего спокойствия и счастья указывает тебе на «путь твоей души». Так вот реальность, приносящая тебе состояние внутреннего расширения, будет твоим сигналом о том, что ты максимально реализовываешь задачи своей «души», а значит, нашла или скоро найдешь свое предназначение, а это, к слову, не всегда про большие деньги.

У каждого реальность, дающая спокойствие и внутреннюю гармонию будет разная, потому что изначально «души» приходят с разными задачами. Ты же знаешь, что каждая «душа» воплощается для того, чтобы пройти свой опреде-

ленный путь, а значит быть не только в легкости и радости, но еще и проходить определенные уроки очищения и перехода на высшие уровни, а значит, нашим личностям, просто необходимо обрести этот навык спокойствия и тотального счастья внутри, чтобы пройти свой уникальный путь.

«Высшие, тонкий план» и реальность вокруг отыграют для тебя абсолютно любые роли. Тебе дают полную свободу созидания своей жизни и своего пути, только ты выбираешь, в какой парадигме находиться, в какой реальности жить. Идти по синхроничному пути с «душой» или постоянно загонять себя в какие-то несуществующие рамки и трудности. Любой твой выбор будет для тебя правильным – Земная реальность подстроится.

Верить или не верить в «высших», «тонкий план», «душу», «энергию» – твой свободный выбор, он идет у каждого изнутри. Никакие внешние обстоятельства не имеют на тебя влияния, ничто извне не обуславливает тебя. Никто не сможет сделать тебя счастливой, кроме самой себя и твоего внутреннего состояния «светимости».

Да, гораздо проще, когда жизнь проходит в легкости. Но даже если этого нет, сохранять ли состояние гармонии внутри – все еще на 100% твой выбор. И ты можешь выбрать это в любой момент и сменить фокус внимания, ведь значит,

именно такие исследования в этот раз запланированы твоей «душой».

А то, что твое внутреннее состояние напрямую отражает и формирует твою реальность, мы уже разобрались.

Что если я предложу тебе посмотреть на себя и свою жизнь, как наблюдателя, с позиции: как классно, что этот мир не идеален, и тут есть, что поисследовать и попробовать себя, как героя компьютерной игры, в разных ролях. Жизнь – не путь испытаний, это путь накопления силы личности и «души» и выхода на другой уровень, обретения разных скилов и интереснейшего развития.

Если в твоей жизни сейчас что-то идет не совсем так, как тебе бы хотелось, и кажется, что «я точно не могла себе такую жизнь запланировать! Наверно никто обо мне не заботится», вспомни про эти строки и попробуй наладить связь со своей «душой» и «высшими» – там тебя ждет много подсказок и ответов.

Может быть сейчас ты не до конца осознаешь, но все складывается наилучшим для тебя образом и в самые лучшие сроки твоя «душа» уже сделала все, что запланировала, и это было максимально круто. Все твои уроки конечны, вспомни сколько ситуаций и жизненных моментов, ты уже прошла.

Все постоянно куда-то движется, имеет свою цикличность. Статичность, возможность замереть и остаться в той же точке навсегда – иллюзорна, и это совсем не про путь развития и эволюции. Любой опыт «душа» в какой-то момент наберет окончательно и пойдет дальше. Главное иметь навык проходить все запланированное в синхроне с «высшими», так будет сильно проще.

«Прямо сейчас, даже если тебе кажется, что ты в стагнации, в стопоре – на самом деле, ты находишься в движении по своему пути Души»

И давай мы с тобой прямо сейчас сделаем легкую настройку на твое «энерготело» и послушаем что тебе передаст твоя «душа». Ты можешь погружаться одновременно вместе со мной, читая эти строки, а можешь сделать данную практику, оставшись наедине с собой. «Душа» мыслит образами, символами, чувствами и ощущениями, отражаясь на твоём теле откликом, улыбкой, слезами счастья и облегчения, мурашками, потоком расширения и легкости. Лишь тотальное соединение с собой позволит тебе услышать «голос души». Когда тебе нужно принять решение или ты немного запуталась вместо того, чтобы напряженно думать и тревожиться, можно просто закрыть глаза, расслабиться и понаблюдать за образами и ощущениями, которые тебе приходят. Данная практика не требует специальной подготовки, она очень по-

хожа на медитацию с погружением в свои ощущения.

Найди удобное время, когда тебя никто не будет отвлекать, зажги свечи, пало санто или диффузор с маслами. Сделай несколько глубоких вдохов и плавных расслабляющих выдохов, убирая все напряжение из тела, замедлись от суеты своих дней, освободи голову от навязчивых мыслей, представляя их проплывающими мимо облаками, не вникая в них, и погрузись в ощущения своего тела, почувствуй его границы и как оно соприкасается с одеждой, устало оно или ему легко и комфортно, что хочет сейчас твое тело? И затем постарайся «вышагнуть вниманием» за пределы своего материального тела и почувствовать энергетический слой или «шар» вокруг тебя. Какое оно твое «энерготело»? Возможно, оно имеет цвет, запах, вкус, какая у него структура и консистенция? Попробуй почувствовать и понять, насколько далеко твоя энергия распространяется от тебя? Возможно, она плотно облегает твое тело, а, возможно, ты можешь пощупать ее границы на расстоянии вытянутой руки? И как только ты почувствуешь это, ты можешь перемещать дальше свое внимание. Мысленно уйди в максимальное расширение и проговори слова – «Я есть все и все есть я». Побудь в этом состоянии. Глубокий вдох, медленный, плавный выдох. Ты мудрая «душа» с огромным опытом всех твоих воплощений. Ты проживаешь эту жизнь, в задуманном ранее плане твоей «души». Ты Великая и безграничная. И сейчас

настало время задать главный вопрос: «Моя дорогая Душа, а что ты сейчас истинно хочешь?». Лови свои ощущения, чувствуй, исследуй и слушай ответ.

Обнимаю тебя, моя дорогая душа, благодарю за интерес к энергиям и более тонким слоям нашего мира. Дарю тебе углубленную аудиопрактику по соединению с «голосом твоей души» для вашего совместного дальнейшего синхроничного пути. Там же ты можешь задать мне любой вопрос и поделиться своими впечатлениями о книге или практике. А также тебя ждет бесплатное индивидуальное сцененное послание под твою ситуацию или запрос – для этого необходимо перейти по qr коду в мой телеграмм-бот.



https://t.me/olgadobrina_bot

Стать с тобой ближе друг к другу мы можем в моем телеграмм-канале, подписывайся – там больше информации про

энергии, ченнелинг и «путь эволюции души».

https://t.me/olga_dobro

Соприкоснувшись с чистым, истинным потоком однажды, ты уже не сможешь забыть эти ощущения и не будешь соглашаться на меньшее.

Екатерина Гаврилова



Я – оперная певица. Моя сценическая карьера развивалась в академическом музыкальном театре, где я более двадцати лет была ведущей солисткой оперной труппы. Параллельно с творческой деятельностью я погрузилась в изучение психологии, осознавая реальную острую потребность артистов в профессиональной психологической поддержке. Получив международное образование в области психологии и коучинга, стала магистром психологии, клиническим пси-

хологом, и посвятила себя созданию и развитию новой практической отрасли науки – «Психологии артиста», став ее пионером и ведущим экспертом в России.

Сегодня я возглавляю психологическую службу Московского государственного института культуры и реализую авторские психолого-образовательные проекты в крупнейших вузах России. Создала цикл открытых лекций и факультативный предмет «Психология артиста. Адаптация в профессии». Мои научные интересы отражены в монографии, а также в ряде публикаций в ведущих научных изданиях.

Моя главная цель – объединить искусство и науку, создавая пространство, в котором творческая личность может не только раскрыться, но и гармонично развиваться в профессии.

Эта глава родилась из личного опыта, профессиональных размышлений и встреч с сотнями талантливых людей, чьи внутренние миры так же сложны и хрупки, как и их сценические образы. Чтобы озарять зал, нужно уметь беречь свет внутри себя.

«Психология артиста – между сценой и душой»

Артист – не просто исполнитель. Это личность на пере-

крестке: между внутренним миром и требовательной сценой, между искренностью и ожиданиями публики, между свободой творчества и профессией, полной нестабильности. Современный артист живет в мире, где успех измеряется не только мастерством, но и постоянной социальной оценкой. За репетициями и выступлениями остается человек с усталостью, страхом несоответствия и зависимостью от внешней оценки. Ведь без зрителя, признания, внимания – нет сцены. А без сцены – нет смысла. Выходя на подмостки, артист раскрывает все: страхи, надежды, травмы, вдохновение.

Важно понять, откуда берет начало «психология артиста»? Станиславский, стремясь к «внутренней правде», ввел понятия «сверхзадачи», «внутреннего действия», требуя от артиста саморефлексии и работы с подсознанием. Мейерхольд искал выразительность в теле – предвосхищая телесно-ориентированные методы. Ли Страсберг развил «метод» на основе эмоциональной памяти, часто в ущерб психике. Все это показало: работа с глубинной психологией возможна – но требует поддержки.

Сегодня творческая профессия – не романтическая авантюра. Артисты сталкиваются с выгоранием, тревожностью, кризисами идентичности и давлением публичности. Возникла потребность в специалистах, понимающих специфику

ку творческой личности. Опору дали гуманистическая психология (вера в самореализацию), экзистенциальный подход (поиск смысла и свободы) и телесно-ориентированная терапия (тело как носитель напряжений). Их синтез позволяет сопровождать артиста в поиске подлинности, а не «чинить» его как сломанного.

Психология артиста – это работа с идентичностью, границами между ролью и «я», с травмами успеха и отвержения, с вопросами призвания и утраты. Зависимость от чужого взгляда создает хрупкую грань между самоуважением и самоотрицанием. Один день – аплодисменты, следующий – молчание и кризис. Артист постоянно спрашивает: «Достаточно ли я хорош?» – и редко может сказать: «Кто я, когда на меня никто не смотрит?»

Высокая эмоциональная восприимчивость – профессиональная необходимость. Но она делает артиста уязвимым к критике и равнодушию. Эмпатия, помогающая на сцене, вне ее ведет к выгоранию. Эмоциональная лабильность часто принимается за капризность, хотя это следствие глубокой вовлеченности.

Особенно опасен кризис идентичности: потеря себя за масками ведет к пустоте. Самооценка, привязанная к успеху, рушится, когда аплодисменты смолкают. Перфек-

ционизм, маскируясь под профессионализм, становится саморазрушением. Тело отвечает по-своему: срыв голоса, боли, бессонница – психосоматика, язык дисбаланса.

Именно поэтому нужен особый подход. Не просто терапия, а работа, понимающая суть творческого существования. Психолог – партнер, создающий пространство, где можно быть уязвимым, не боясь потерять себя. Где можно просто быть, а не только представлять.

Артисту нужна не только техника, но и психологическая поддержка. Его психика – как редкий инструмент: важно не заглушать эмоции, а учиться с ними работать. Истинное искусство рождается не в напряжении, а во внутренней свободе. Задача – не только выйти на сцену, но и вернуться с нее целым.

Первый шаг – понимание творческого кода артиста. Диагностика помогает увидеть ресурсы и блоки. Страх сцены – не слабость, а сигнал дисбаланса. Работа с внутренним критиком – не подавление, а превращение его в наставника: от «я недостаточно хорош» к «я имею право на ошибку».

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.