

18+

Ли́ра Сча́стье
Саморегрессия

Как путь к себе



Лира Счастье

Саморегрессия. Как путь к себе

<https://litres.ru/74369819>

ISBN 9785007098342

Аннотация

Ты — не жертва обстоятельств. Ты — творец своей реальности. Саморегрессия — ключ к исцелению прошлого, освобождению от контрактов и раскрытию талантов. В книге: техники входа в транс, работа с образами, расторжение энергетических привязок, возвращение своей силы. 80 глав для твоего пути к свободе. Забери свою жизнь обратно. Прочти эту книгу.

Содержание

Раздел I. Введение в мир саморегрессии	6
Глава 1. Что такое саморегрессия и зачем она нужна	6
Глава 4. Как прошлое управляет настоящим	37
Глава 6. Кому подходит саморегрессия, а кому — нет	56
Глава 7. Мифы и страхи о регрессии	68
Раздел II. Подготовка к путешествию внутрь себя	81
Глава 8. Внутреннее ожидание — главный ключ	81
Глава 11. Дыхательные техники для погружения	112
Глава 13. Работа со звуками и тишиной	131
Глава 14. Внутренняя пауза: искусство останавливаться	141
Глава 15. Формулировка намерения и вопроса перед сеансом	151
Глава 16. Дневник самонаблюдения: как фиксировать свои погружения	161
Раздел III. Техники и инструменты саморегрессии	169
Глава 17. Базовое упражнение для входа в	169

лёгкое трансовое состояние
Конец ознакомительного фрагмента.

Саморегрессия Как путь к себе

Лира Счастье

© Лира Счастье, 2026

ISBN 978-5-0070-9834-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данная книга носит информационный и просветительский характер. Она не является заменой квалифицированной медицинской, психологической или психотерапевтической помощи. При наличии психических расстройств или серьёзных заболеваний рекомендуется обращаться к специалистам. Автор не несёт ответственности за последствия самостоятельного применения описанных техник без учёта индивидуальных особенностей читателя

Раздел I. Введение в мир саморегрессии

Глава 1. Что такое саморегрессия и зачем она нужна

«Если вы хотите найти ответы, которые меняют жизнь, не ищите их снаружи. Остановитесь, закройте глаза и спросите у самого глубокого, самого тихого места внутри себя. Именно там, в безмолвии вашей души, хранится вся мудрость, которая вам когда-либо понадобится».

Вступление: вопрос, который меняет всё

Каждое утро миллиарды людей просыпаются и задают себе один и тот же вопрос, только разными словами:

«Почему я здесь? Кто я на самом деле? Почему я снова наступаю на те же грабли? Откуда берутся мои страхи, моя тревога, моя неуверенность? И как, наконец, перестать жить на автопилоте и начать жить по-настоящему?»

Мы ищем ответы в книгах, у психологов, у коучей, на духовных семинарах. Мы меняем работу, партнёров, города, диеты — но внутри часто остаётся то же самое ощущение: **я не до конца понимаю себя.** Где-то глубоко есть нечто,

что управляет моими решениями, моими реакциями, моими паттернами. И оно не даёт мне двигаться вперёд так легко, как я хочу.

Я хочу открыть тебе дверь в пространство, где эти ответы находятся. И это пространство — **внутри тебя самого**.

Это не метафора. Это реальный, измеримый, доступный каждому слой твоего бытия. И вход в него — через **саморегрессию**.

Что такое саморегрессия на самом деле?

Давай сразу отбросим все страхи и стереотипы.

Саморегрессия — это процесс безопасного, контролируемого погружения в своё подсознание с целью найти корневые причины текущих жизненных трудностей, травм, блоков и ограничивающих убеждений. Это работа с памятью, которая выходит далеко за пределы того, что ты помнишь сознательно.

В отличие от гипноза, где ты отдаёшь контроль другому человеку, при саморегрессии **ты остаёшься главным проводником и хозяином процесса**. Ты не «отключаешься», не «выпадаешь в астрал», не теряешь связь с реальностью. Наоборот — ты становишься более осознанным, более внимательным к себе, более чутким к своим ощущениям.

Саморегрессия — это как если бы ты взяла в руки карту своих внутренних миров и решила сама их исследовать, без посредников. Ты учишься слышать язык своего подсознания

— язык образов, телесных ощущений, внезапных озарений и внутренних голосов. И со временем этот язык становится для тебя родным.

Ты сама становишься для себя лучшим терапевтом, самым мудрым наставником и самым чутким слушателем.

Чем саморегрессия отличается от регрессии с терапевтом?

Классическая регрессия (с гипнотерапевтом или регрессологом) — это мощная практика, которая часто даёт быстрые и глубокие результаты. Профессионал ведёт тебя, задаёт вопросы, держит фокус. Это как полет на самолёте с опытным пилотом.

Саморегрессия — это как научиться управлять этим самолётом самой. Да, вначале будет страшно. Да, ты будешь ошибаться, путать кнопки и дольше взлетать. Но когда ты освоишь это искусство, **ты станешь свободна**. Тебе больше не нужно будет искать «кого-то», кто сможет тебе помочь. Ты всегда будешь иметь доступ к самому надёжному источнику помощи — к себе самой.

И вот что важно: саморегрессия — это не «замена» профессионалу. Это **дополнение**. Это навык, который позволяет тебе работать над собой ежедневно, между сеансами, в любой момент, когда ты чувствуешь необходимость. Это твой личный инструмент для точечной настройки психики

и души.

Что можно узнать через саморегрессию?

Через саморегрессию ты можешь заглянуть в такие глубины, которые не снятся обычной психотерапии. Вот лишь неполный список того, что становится доступным:

— **Детство и внутриутробный период** — те самые первые впечатления, которые сформировали твой базовый сценарий жизни. Как ты воспринял появление на свет? Какие послания получил от родителей ещё до рождения?

— **Родовые программы и сценарии** — то, что перешло к тебе от предков. Установки «деньги — это зло», «женщина должна страдать», «мужчины не заслуживают доверия» — часто приходят из рода.

— **Прошлые жизни** — не эзотерический «бонус», а реальный источник талантов, страхов, телесных симптомов и необъяснимых симпатий или антипатий.

— **Энергетические контракты** — невидимые соглашения, которые ты когда-то заключила с другими душами, эгрегорами или даже сущностями. Они могут заставлять тебя жертвовать собой, болеть, терпеть или отказываться от своей силы.

— **Сущности и чужие энергии** — то, что «подселяется» в наше поле в моменты уязвимости и начинает диктовать мысли, эмоции и действия.

— **Корни болезней и симптомов** — прямая связь меж-

ду телесным состоянием и неразрешёнными эмоциями прошлого.

— **Истинное предназначение и таланты** — те дары, которые ты носишь в себе, но по каким-то причинам не можешь раскрыть.

И всё это — **не через фантазии и домыслы**, а через прямой доступ к хранилищу твоей памяти, которое обычно закрыто для сознательного ума.

Почему именно сейчас? Зачем это современному человеку?

Мы живём в эпоху информационного шума. На нас обрушивается тонны чужих мнений, ожиданий, «правильных» моделей поведения. Мы настолько привыкли ориентироваться на внешние авторитеты, что почти разучились слышать свой внутренний голос.

Именно поэтому так участились случаи депрессий, тревожных расстройств, выгораний, потерянности. Мы пытаемся решить внутренние проблемы внешними методами — а это всё равно что лечить сломанную ногу через смену причёски.

Саморегрессия возвращает тебе контакт с твоей подлинной природой. Она напоминает: ты не просто «человек с проблемами», ты — огромная, бесконечная, мудрая сущность, которая временно носит это тело и играет эту роль. И у неё, у этой сущности, есть все ответы.

Когда ты начинаешь регулярно практиковать саморегрессию, происходят удивительные вещи:

— Ты перестаёшь реагировать на раздражители автоматически — появляется пауза между стимулом и реакцией, в которой ты можешь выбрать осознанный ответ.

— Ты замечаешь, как уходят многолетние страхи, которые ты считала «частью себя» — оказывается, они были просто эхо прошлых событий.

— Твои отношения с другими людьми становятся глубже и честнее, потому что ты перестаёшь проецировать на них свои невылеченные травмы.

— Ты начинаешь видеть чёткие знаки и подсказки от мира — словно вселенная начинает говорить с тобой на твоём языке.

— Твоё тело становится более здоровым и энергичным, потому что ты убираешь «энергетические пробки» на уровне подсознания.

— И наконец, ты начинаешь чувствовать невероятную свободу — свободу быть собой, не оглядываясь на чужие оценки.

Как это работает на самом деле? (Немного науки)

Ты, наверное, слышала, что мозг человека — это не просто орган, а целая вселенная нейронных связей. Большая часть нашей психической деятельности происходит **вне зоны сознательного контроля**. Это как айсберг: сознание

— лишь его макушка, а под водой — гигантский массив воспоминаний, убеждений, инстинктов и программ.

В состоянии саморегрессии ты снижаешь активность так называемого «критического мышления» (префронтальной коры) и усиливаешь активность древних структур мозга, отвечающих за образное, эмоциональное, ассоциативное восприятие. Именно там, в этом «образном режиме», и хранятся все ключи.

При этом ты не засыпаешь и не теряешь связь с реальностью. Ты просто переключаешь внимание с внешнего мира на внутренний. Это состояние похоже на то, когда ты читаешь захватывающую книгу и перестаёшь слышать, что происходит вокруг — только здесь «книгой» становится твоя собственная жизнь.

Важно: это безопасно. Твоё подсознание никогда не покажет тебе больше, чем ты готова вынести. Оно работает как мудрый хранитель, выдавая информацию дозированно, именно в том объёме и в той форме, которая максимально полезна для твоего роста.

Готовность отправиться в путь

Я знаю, что сейчас внутри тебя может звучать скептический голосок: «А вдруг у меня не получится? Я же не умею медитировать! Что, если я выдумаю всё это?»

Я отвечу тебе словами, которые говорю каждой своей ученице: **саморегрессия — это не талант, а навык.** Никто не

рождается с умением ездить на велосипеде. Никто не встает на коньки и сразу не начинает исполнять пируэты. Так же и здесь — ты будешь пробовать, ошибаться, возвращаться, снова пробовать. И с каждой попыткой твой внутренний проводник будет становиться всё сильнее, а путь — всё яснее.

В этой книге я дам тебе не только теорию. Я дам тебе пошаговые протоколы, упражнения, алгоритмы, которые шаг за шагом приведут тебя к мастерству. Я поделюсь с тобой теми же техниками, которые используют мои ученицы, чтобы за несколько месяцев кардинально изменить свою жизнь.

Но самое главное — я передам тебе **веру в то, что всё это возможно для тебя**. Потому что это правда.

Твой первый шаг сделан

Просто тем, что ты читаешь эту главу, ты уже открыла дверь. Ты проявила интерес, ты здесь, ты ищешь. А значит, внутри тебя уже есть готовность меняться.

Закрой на минуту глаза и скажи себе мысленно или вслух: *«Я согласна отправиться в самое глубокое путешествие своей жизни — путешествие в себя. Я доверяю своему подсознанию, я доверяю своей душе, я доверяю себе. И я готова узнать правду, какой бы она ни была — потому что только правда делает меня свободной».*

Поздравляю. Ты уже не та, что была несколько минут назад. Ты — человек, который выбрал путь к себе. И я буду

рядом на каждой странице.

В следующей главе мы разберёмся, чем саморегрессия отличается от классической регрессии и гипноза — и почему это знание даст тебе невероятную силу и уверенность.

А сейчас — просто побудь с собой. Подыши. Почувствуй, как дыхание наполняет каждую клеточку тела. Заметь, что внутри разливается тихое, спокойное ожидание. Это твоя внутренняя мудрость приветствует тебя.

До встречи на следующей странице, моя дорогая ученица. Путь начинается здесь.

Глава 2. Регрессия vs саморегрессия: в чём разница?

«У каждого мастера когда-то был учитель. Но самый великий мастер — тот, кто научился быть учителем самому себе. Не потому, что учитель плох, а потому, что внутри тебя есть бездонный колодец мудрости, и открыть его можешь только ты».

Первый вопрос, который задают все

Когда я рассказываю людям о саморегрессии, почти всегда слышу один и тот же вопрос:

«А зачем мне делать это самой, если есть профессиональные регрессологи? Они же знают больше, у них опыт, они смогут меня провести глубже и быстрее...»

И в этом вопросе скрыто сразу несколько важных моментов — страх, неуверенность, привычка искать авторитетов и

надежда на «волшебную таблетку». И я понимаю это. Мы все воспитаны в культуре, где нас учат доверять специалистам, а не себе. Врач знает лучше, учитель знает лучше, психолог знает лучше... И в этом есть большая доля правды.

Но есть одна тонкость. Регрессия — это не про «знание специалиста». Это про **твоё собственное подсознание**, которое знает о тебе абсолютно всё. И вопрос лишь в том, кто будет держать ключ от этой сокровищницы — ты или кто-то другой.

В этой главе мы максимально честно и без иллюзий разберём, чем отличается работа с регрессологом от самостоятельного погружения. Я не буду принижать профессионалов — наоборот, я скажу, в чём их сила. Но я покажу тебе, почему саморегрессия — это навык, который даёт тебе крылья.

Что такое регрессия с терапевтом (классическая регрессия)

Когда ты приходишь к регрессологу или гипнотерапевту, происходят примерно следующие вещи:

— **Ты сидишь или лежишь в удобном кресле**, а специалист голосом вводит тебя в состояние глубокого расслабления (транс, гипноз, изменённое состояние сознания — названий много, суть одна).

— **Весь процесс ведёт он**. Он задаёт вопросы, направляет твоё внимание, помогает углубляться, не даёт отвлекаться, фиксирует твои ответы. Он — штурман, а ты — пи-

лот, но он постоянно корректирует курс.

— **Ты полностью доверяешь его опыту.** Ты знаешь, что он не даст тебе уйти в травму слишком глубоко, не позволит «застрять» в тяжёлых переживаниях, мягко выведет, если станет слишком интенсивно.

— **За один сеанс можно проработать много.** Профессионал умеет держать фокус и задавать точные вопросы, которые вытаскивают корень проблемы за 1—2 часа, тогда как самостоятельно на это могут уйти недели.

Плюсы регрессии с терапевтом:

— Быстрота и глубина погружения (опытный специалист сокращает путь).

— Безопасность (ты в надёжных руках, особенно если есть сильные травмы).

— Возможность «не контролировать» — можно просто расслабиться и позволить себе быть ведомой.

— Подходит для людей, которые не могут самостоятельно успокоить ум или боятся потерять контроль.

Минусы:

— Ты зависишь от другого человека (нужно найти специалиста, заплатить, подстроиться под его время).

— Сеанс — это «инъекция», а не ежедневный навык. После сеанса ты уходишь, но дальше снова остаёшься одна со своим умом.

— Иногда терапевт невольно вносит свои интерпретации, и это может исказить чистоту твоего собственного опыта.

— Не все могут позволить себе регулярные сеансы из-за стоимости.

Что такое саморегрессия

А теперь представь обратную картину. Ты одна. Ты включаешь тихую музыку, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и начинаешь задавать вопросы своему подсознанию. Без посредников. Без «водителя». Ты сама выбираешь, в какую точку прошлого отправиться, на какой глубине остановиться, когда выйти.

Саморегрессия — это **самостоятельное вхождение в состояние расслабленной сосредоточенности**, при котором ты получаешь доступ к образам, ощущениям и воспоминаниям, которые обычно скрыты. Но здесь:

— **Ты — и терапевт, и клиент в одном лице.**

— Ты сама задаёшь вопросы и сама учишься интерпретировать ответы.

— Ты не «теряешь контроль» — ты остаёшься осознанной и в любой момент можешь остановиться.

— Это не разовое событие, а **навык**, который нарабатывается и становится с каждым разом всё более точным и глубоким.

Плюсы саморегрессии:

— Полная автономия — ты не зависишь от расписаний, цен и «волшебных» специалистов.

— Это бесплатно и доступно в любой момент — хоть

утром, хоть ночью, в поездке или дома.

— Ты учишься слышать свой собственный внутренний голос, отделяя его от чужих мнений и интерпретаций.

— Постепенно этот навык встраивается в твою повседневность — ты начинаешь «видеть» корни проблем на лету, в реальном времени, без длительных сеансов.

— Это абсолютно безопасно, потому что у тебя есть естественный «стоп-кран» — твой собственный уровень комфорта, который ты никогда не нарушишь.

Минусы:

— На старте сложнее — ум может отвлекаться, фантазия может выдавать желаемое за действительное, может быть трудно войти в нужное состояние.

— Это требует дисциплины и регулярной практики.

— При глубоких травмах может быть слишком страшно идти одной — тут лучше обратиться к профессионалу.

— Медленнее, чем с опытным мастером (но глубина приходит с опытом).

Ключевые различия в таблице (для наглядности)

Критерий	Регрессия с терапевтом	Саморегрессия
Ведущий	Специалист	Ты сама
Контроль процесса	У терапевта (он держит фокус)	Полный контроль в твоих руках
Глубина за 1 сеанс	Очень высокая (опытный проводник)	На старте средняя, с практикой растёт
Скорость получения результата	Быстро (1–2 сеанса могут дать много)	Медленнее, но результат устойчивее
Доступность	Ограничена ценой и географией	Всегда доступна, бесплатна
Ощущение безопасности	Высокая (профессионал следит за тобой)	Зависит от твоей готовности и доверия к себе
Интеграция в жизнь	Требуется дополнительная работа	Сама становится образом жизни
Риск искажений	Возможна интерпретация терапевта	Возможна самообман (фантазии)
Кому подходит	Тем, у кого серьёзные травмы, ПТСР, сильный страх глубины	Тем, кто хочет развить самостоятельность и навык самоисцеления

Самое главное: эти методы не противостоят, а дополняют друг друга

Я часто слышу, как в эзотерических кругах спорят: «Самостоятельная практика лучше!» или «Только специалист может по-настоящему глубоко залезть!» Это глупость, моя хорошая. Это как спорить, что лучше — ходить пешком или

ездить на машине.

Идеальный путь — это комбинация.

В начале, когда ты только знакомишься с глубинами своей души, несколько сеансов с хорошим регрессологом могут дать тебе **карту местности**. Они покажут тебе, каково это — быть в состоянии регрессии, какие образы приходят, как чувствуется тело в этом процессе. Они дадут тебе якорь, на который ты потом сможешь опираться в самостоятельных погружениях.

А затем, когда ты освоишь базовые техники, саморегрессия становится твоей **ежедневной практикой**. Ты не ждёшь следующего сеанса — ты работаешь с собой здесь и сейчас. Ты становишься тем мастером, к которому всегда можешь прийти на консультацию (и этим мастером будешь ты сама).

И даже если ты потом снова обратишься к специалисту для более глубокой работы — твой опыт саморегрессии сделает эти сеансы в разы эффективнее, потому что ты уже умеешь входить в состояние, слышать образы и понимать их язык.

Чего боится современный человек (и почему страх исчезает)

Многие женщины, которые приходят ко мне в коучинг, признаются: «Я боюсь, что если я начну сама заходить в своё прошлое, я там потеряюсь, сойду с ума или увижу что-то, с

чем не справлюсь».

Давай развенчаем этот страх раз и навсегда.

Твоё подсознание — это не враг, который хочет тебя уничтожить. Это хранитель, который ровно столько лет защищал тебя от информации, к которой ты была не готова. И в момент саморегрессии **оно никогда не даст тебе больше, чем ты способна переварить**. Если ты чувствуешь сильное сопротивление, страх, желание остановиться — значит, это знак, что сейчас не время. И ты имеешь полное право остановиться.

В отличие от сеанса с терапевтом, где он может мягко, но настойчиво вести тебя дальше, при саморегрессии **ты сама решаешь, сколько пройти**. Это похоже на прогулку по лесу: ты можешь зайти глубоко в чащу, а можешь посидеть на опушке. И никто тебя не осудит.

Когда стоит выбрать регрессию с терапевтом, а когда — саморегрессию

Обратиться к профессионалу стоит, если:

— У тебя есть тяжёлая психологическая травма (насилие, потеря близкого, ПТСР), и ты боишься прикасаться к ней одна.

— Ты пробовала медитации, но не можешь успокоить ум вообще (сильная тревожность, панические атаки).

— Ты хочешь быстрого результата в конкретном вопросе и готова инвестировать средства.

— Ты чувствуешь, что тебе нужна поддержка и «страховка» в виде другого человека.

Выбрать саморегрессию можно, если:

— Ты уже немного знакома с медитацией, релаксацией или просто чувствуешь внутреннюю готовность.

— У тебя нет серьёзных психиатрических диагнозов (в этом случае обязательно нужен врач).

— Ты готова учиться, ошибаться, пробовать снова и не бросать на полпути.

— Ты хочешь иметь инструмент, который всегда с тобой, чтобы работать с текущими задачами ежедневно.

Что ждёт тебя на пути саморегрессии?

Когда ты начнёшь практиковать самостоятельно, ты заметишь удивительные вещи.

Сначала будет как в тумане — ты будешь сомневаться, «это правда или я придумываю?». Появятся картинки, которые кажутся слишком яркими или странными. Будут дни, когда ничего не выйдет. Это нормально.

Но постепенно ты начнёшь узнавать свой внутренний мир как родной дом. Ты научишься отличать шум ума от тихого голоса подсознания. Ты начнёшь удивляться, как просто и логично всё оказывается связано — твоя хроническая усталость с эпизодом в детстве, твой страх денег с установкой из прошлой жизни, твои повторяющиеся ссоры с мужчинами с родовым сценарием.

И самое важное — ты обретёшь **невероятную внутреннюю опору**. Потому что когда ты знаешь, что в любой момент можешь войти внутрь и получить ответ, ты перестаёшь панически искать спасения снаружи. Ты становишься той, кого называют «взрослая, целостная личность». Ты сама становишься своим лучшим другом, советчиком и целителем.

Мой личный опыт

Я не просто рассказываю тебе об этом с умным видом. Я прошла этот путь сама. Начинала с сеансов у регрессологов — и они были прекрасны, я бесконечно благодарна своим наставникам. Но настоящая трансформация началась, когда я взяла ответственность за своё исцеление в свои руки.

Поначалу было неуклюже. Я путалась в образах, отвлекалась на мысли о делах, засыпала на середине упражнения. Но я продолжала. И через месяц я уже могла заходить в свои детские воспоминания так же легко, как открывать дверь в комнату. Через три месяца я впервые увидела прошлую жизнь. А через год — я могла работать с сущностями и контрактами так, что мои клиенты удивлялись результатам.

Всё это началось с одного решения — **довериться себе**.

Задание к главе (первый шаг к самостоятельности)

Прежде чем мы перейдём к следующим главам, я предлагаю тебе сделать простое упражнение. Оно не про регрессию, а про **осознавание твоего отношения к самостоятель-**

ности.

Упражнение «Кто я в этом процессе?»

Возьми дневник или лист бумаги. Напиши ответы на следующие вопросы:

— Как я обычно принимаю решения? Опираюсь на внешнее мнение или на внутренний голос?

— Есть ли у меня страх потерять контроль, если я пойду вглубь себя?

— Верится ли мне, что я способна стать для себя самой лучшей целительницей? Или я думаю, что это доступно только «посвящённым»?

— Что я чувствую, когда думаю о том, чтобы самой заходить в своё подсознание — интерес, страх, волнение, надежду?

Будь честна. Никто не увидит этот лист, кроме тебя. Просто зафиксируй своё состояние — это станет точкой отсчёта, к которой мы сможем вернуться через несколько глав и заметить твой прогресс.

Заключение

Дорогая моя, саморегрессия и регрессия с терапевтом — это не борьба противоположностей. Это два крыла, которые могут поднять тебя очень высоко. Одно — это внешняя поддержка, другое — внутренняя сила. И идеально, когда оба крыла развиты.

Но если у тебя есть выбор — начать с чего-то одного,

я призываю тебя начать с **саморегрессии**. Не потому, что профессионалы плохи. А потому, что **нет ничего мощнее, чем знание о том, что ты справишься сама**. Этот навык никто у тебя не отнимет. Он останется с тобой навсегда, через любые кризисы, перемены, потери.

Ты уже обладаешь всем необходимым. У тебя есть вопросы, а внутри — все ответы. Теперь осталось только научиться задавать их правильно и слушать тишину.

В следующей главе мы разберём ещё один важный страх: «Регрессия — это гипноз? Не опасна ли она?» Я расскажу тебе, почему саморегрессия — это совершенно безопасный и естественный процесс, и как отличать её от сеансов гипноза и «зомбирования».

А сейчас — просто позволь себе немного тишины. Почувствуй себя уже не ученицей, а будущим мастером. Ты на правильном пути.

Глава 3. Регрессия — это не гипноз: ты сам делаешь работу

«Никто не может войти в твою душу без твоего разрешения. Даже если ты закрываешь глаза и расслабляешься — ты остаёшься хозяйкой своего дома. Ты всегда можешь открыть дверь, закрыть её или просто постоять на пороге. В этом твоя сила».

Самый большой страх, который нужно развеять

Когда я говорю людям про регрессию — особенно про са-

мостоятельное погружение в прошлое — я почти всегда вижу в их глазах одну и ту же тень. Это тень страха, которая прячется за словами:

«А это ведь гипноз? Меня кто-то будет контролировать? Я потеряю сознание? Я не буду помнить, что со мной происходило? А что, если мне внушат что-то, чего я не хочу?»

Этот страх живёт глубоко в подсознании каждого современного человека. И он совершенно понятен. Нас с детства пугали «гипнотизёрами», которые крадут кошельки, «кодированием», которое ломает психику, и зловещими фильмами, где злодеи вводят героев в транс, чтобы управлять ими.

Я хочу сказать тебе это максимально чётко, чтобы ты навсегда отпустила этот страх:

Саморегрессия — это не гипноз. Это не внушение. Это не потеря контроля. Это твоя собственная, осознанная, добровольная работа со своим подсознанием, где ты остаёшься главной и единственной хозяйкой процесса.

Никто не будет управлять тобой. Никто не будет нашептывать тебе чужие установки. Никто не «программирует» тебя на что-то, чего ты не хочешь. Всё, что происходит в саморегрессии — происходит **по твоему выбору, с твоего согласия и под твоим полным контролем.**

Давай разберёмся детально, в чём принципиальная разница.

Гипноз: пассивное состояние — Регрессия: активное исследование

Когда человека вводят в гипноз, он **передаёт управление** другому человеку. Гипнотизёр говорит: «Ты чувствуешь тепло... ты расслабляешься... твои веки тяжелеют... ты будешь делать то, что я скажу...» — и человек действительно входит в изменённое состояние, где его критическое мышление притупляется, а внушаемость возрастает.

В этом состоянии гипнотизёр может давать прямые команды или установки, и они ложатся в подсознание «минуя фильтр» сознания. Именно поэтому гипноз работает — но именно поэтому он и пугает. Потому что ты **отдаёшь бразды правления**.

А теперь представь саморегрессию. Ты **не передаёшь управление**. Ты сама садишься за руль. Ты сама выбираешь маршрут. Ты сама решаешь, когда ускориться, а когда притормозить. Ты никогда не теряешь осознанность — ты просто переключаешь внимание с внешнего мира на внутренний.

В саморегрессии никто не даёт тебе команд. Ты сама задаёшь себе вопросы. Ты сама ждёшь ответов. Ты сама решаешь, насколько глубоко идти. Это похоже на исследование пещеры с фонариком в руке: ты идешь медленно, освещаешь каждый угол, и если видишь что-то страшное — ты можешь развернуться и выйти на свет. Никто тебя не толкает в спину.

Главное отличие: в гипнозе ты объект воздействия. В саморегрессии ты субъект действия.

В гипнозе ты отключаешь сознание — в регрессии ты расширяешь сознание

Это очень важный нюанс. При классическом гипнозе сознательная часть ума **притупляется**. Человек может не помнить, что с ним происходило, или помнить смутно. Его критическое мышление «спит». Именно поэтому гипнотизёр может внушить что угодно — у человека просто нет защиты.

При саморегрессии происходит **ровно обратное**. Твоё сознание не отключается, а становится **сверх-внимательным**. Ты не «вырубаяешься», ты обостряешь своё восприятие. Ты начинаешь замечать тончайшие ощущения в теле, мельчайшие образы, едва уловимые мысли. Ты не теряешь связь с реальностью — ты просто добавляешь к ней ещё один слой, более глубокий.

Поэтому в саморегрессии ты **всё помнишь**. Каждый образ, каждое ощущение, каждое слово, которое ты говоришь себе. Ты можешь в любой момент открыть глаза, потянуться, выпить воды и вернуться обратно. Ты можешь прервать сеанс, если почувствуешь дискомфорт. Ты не «выпадаешь» из себя.

Гипноз — это сон. Саморегрессия — это сверхбодрствование.

В гипнозе ты зависишь — в регрессии ты свободна

Огромная часть страха перед гипнозом — это страх зависимости. «А что, если меня закодируют от курения, а я потом не смогу отказаться от этого внушения?» «А что, если гипнотизёр заставит меня сделать что-то против моей воли?»

В саморегрессии **ты не создаёшь новых зависимостей**. Ты не ставишь себе программы, которые потом будет трудно отменить. Ты не даёшь своему подсознанию команд «быть счастливой» или «не бояться» — потому что такие прямые команды в саморегрессии не работают, да они и не нужны.

Вместо этого ты **исследуешь причины**. Ты спрашиваешь: «Почему я боюсь? Откуда взялся этот страх? Что произошло в прошлом, что запустило эту программу?» И когда ты видишь корень, страх растворяется сам собой. Ты не внушаешь себе смелость — ты убираешь то, что мешало тебе быть смелой.

Это огромная разница. Ты не становишься более зависимой — ты становишься **более освобождённой**. Ты сбрасываешь слои старых программ, а не навешиваешь новые.

Почему люди путают регрессию и гипноз

Я часто встречаюсь с тем, что даже те, кто практикует регрессию, называют её «гипнозом». Это просто неграмотное использование терминов. Да, и в гипнозе, и в регрессии человек находится в состоянии расслабления и повышенной

внушаемости. Но это примерно как сравнить автомобиль и велосипед: у обоих есть колёса, но принцип движения совершенно разный.

Путаница возникает потому, что:

— **Внешне** — и при гипнозе, и при регрессии человек сидит с закрытыми глазами и кажется расслабленным.

— **Физиологически** — и в том, и в другом случае мозг переходит в альфа- и тета-ритмы.

— **Эзотерически** — и там, и там говорят о работе с подсознанием.

Но если копнуть глубже — это две совершенно разные вселенные.

Разница, которую ты почувствуешь на себе

Когда тебя гипнотизируют (в классическом понимании), у тебя возникает ощущение, что **что-то происходит с тобой**. Ты плывёшь по течению, ты слушаешь голос ведущего, ты позволяешь себе раствориться.

Когда ты практикуешь саморегрессию, у тебя возникает ощущение, что **ты что-то делаешь**. Ты активна. Ты задаёшь вопросы. Ты сосредоточена. Ты **работаешь**. Это как разница между поездкой в такси, где водитель везёт тебя в нужную точку, и пешим походом с картой, где каждый шаг ты делаешь сама.

И это очень важно для ощущения собственной силы. В саморегрессии ты не «пассивный клиент». Ты — **исследо-**

ватель. Ты — археолог своего прошлого. Ты — детектив, который распутывает собственные загадки. Когда ты сама находишь корень проблемы, ты чувствуешь себя героиней, а не жертвой. Это даёт колоссальную энергию для изменений.

Что происходит с твоим сознанием в саморегрессии

Давай я опишу тебе это состояние, чтобы ты перестала его бояться.

Ты сидишь с закрытыми глазами. Ты дышишь ровно, спокойно. Ты расслабляешь мышцы лица, плечи, руки, ноги. Ты чувствуешь, как твоё тело становится тяжёлым и тёплым — как будто ты укутана в мягкое одеяло.

При этом **ты не спишь.** Ты слышишь звуки вокруг — шум машин за окном, тиканье часов, своё дыхание. Ты осознаёшь своё тело — как оно касается стула, как двигается грудная клетка на вдохе и выдохе.

Но при этом ты начинаешь замечать **что-то ещё.** Перед внутренним взором начинают мелькать картинки — не чёткие, как в кино, скорее как воспоминания из детства, которые ты давно не доставала. Ты можешь почувствовать **внезапный ком в горле** или **тепло в груди** — и это не случайно, это твоё тело реагирует на то, что всплывает в подсознании. У тебя могут появиться слова, фразы, которые раньше не приходили в голову — как будто кто-то шепчет их тебе.

Но это не «кто-то». Это **ты сама** — та часть тебя, которая

всё знает, но обычно молчит.

Ты в любой момент можешь прервать это состояние. Просто открыть глаза. Встать. Сделать глоток воды. И всё. Ты не «застрянешь» там, не «потеряешься», не «сойдёшь с ума». Ты просто будешь в состоянии **углублённого внимания**, похожего на то, когда ты читаешь захватывающую книгу и на минуту перестаёшь слышать, что говорит тебе муж или ребёнок.

Именно это состояние — твоё естественное право. Ты входишь в него каждый день, когда мечтаешь, когда вспоминаешь что-то приятное, когда смотришь на закат. Саморегрессия просто **использует это состояние осознанно**, чтобы задать нужные вопросы и получить на них ответы.

Развенчиваем мифы о «внушении» в регрессии

Очень часто люди думают: «Мне скажут, что я была королевой в прошлой жизни, и я в это поверю, потому что я в состоянии внушаемости». Это не так.

В саморегрессии **ты никому не позволяешь внушать тебе что-либо**. Ты сама смотришь на образы и делаешь выводы. Если тебе приходит образ, что ты стоишь в поле с мечом в руках — это твой собственный образ, он пришёл из твоих глубин. Никто тебе его не подsunул. Это не «внушение» — это **воспоминание души**.

Ты можешь сомневаться в этом образе. Ты можешь думать: «Да это моя фантазия, я просто насмотрелась истори-

ческих фильмов». Но если этот образ приносит тебе **облегчение**, если он **объясняет** твой сегодняшний страх высоты или любовь к древней архитектуре — значит, возможно, в нём есть доля правды. И проверять это будешь только ты сама. Никто не заставит тебя в это поверить. Это не «внушённая» картинка, а **твой собственный опыт**.

Саморегрессия — это максимально честный процесс. Ты не можешь обмануть саму себя на глубине — там, в подсознании, нет «притворства». Там есть только то, что есть на самом деле. Поэтому никакое «внушение» там не работает. Только истина.

Что делать, если кто-то говорит тебе: «Регрессия — это опасный гипноз»

Такое могут говорить люди, которые не разбираются в теме. Или которые боятся за тебя, потому что сами чего-то испугались. Или которые имеют свой интерес в том, чтобы ты не стала самостоятельной.

Если ты слышишь такие слова, ты можешь спокойно ответить:

«Регрессия — это не гипноз. Это техника осознанного расслабления, в которой я остаюсь полностью контролирующей себя. Это похоже на глубокую медитацию, где я исследую своё подсознание. Я не отдаю свой разум другому человеку. Я сама задаю себе вопросы и сама получаю ответы. Это безопасный и естественный процесс, который практи-

куют миллионы людей по всему миру».

И, если захочешь, можешь добавить улыбку. Потому что ты знаешь правду.

Практика: почувствуй разницу на себе

Чтобы ты навсегда перестала путать регрессию с гипнозом, я предлагаю тебе небольшое упражнение. Оно покажет тебе, что **ты полностью контролируешь своё состояние** даже в глубоком расслаблении.

Упражнение «Я здесь хозяйка»

— Сядь удобно, закрой глаза, сделай три глубоких вдоха.

— Представь, что тыходишь в комнату. Это твоя комната. Ты знаешь здесь каждый угол, каждый предмет. Ты здесь полноправная хозяйка.

— Теперь представь, что в этой комнате есть дверь. За этой дверью — пространство твоего подсознания. Это тоже твоя территория.

— Скажи мысленно или вслух: *«Я вхожу в это пространство добровольно. Я могу выйти в любой момент. Всё, что я увижу — это моё. Я в безопасности. Я контролирую процесс».*

— Приоткрой дверь и посмотри, что там. Может быть, ты увидишь свет, туман, лес, берег моря — что угодно. Просто посмотри.

— А теперь **закрой дверь**. Открой глаза. Сделай вдох.

Что ты почувствовала? Ты вошла в пространство, но

ты не потерялась. Ты увидела образы, но ты не стала их «жертвой». Ты знала, что можешь закрыть дверь в любой момент. Это **и есть** ощущение саморегрессии. Без страха. Без потери контроля. Без гипноза.

Заключение: ты никогда не будешь «зомби»

Дорогая моя, запомни это раз и навсегда: **ты никогда не будешь зомби, марионеткой или бессознательным существом в саморегрессии**. Ты всегда остаёшься собой. Ты всегда в контакте с реальностью. Ты всегда можешь остановиться. Это не «вырубание» — это «включение» внутреннего зрения.

Саморегрессия — это когда ты снимаешь верхний слой бытового шума и смотришь на то, что под ним. Как если бы ты нырнула под воду в прозрачном море: ты видишь дно, кораллы, рыбок, но ты дышишь, ты знаешь, что можешь вынырнуть в любой момент, ты не тонешь. Это не гипноз. Это **осознанное погружение**.

И да, глубокий гипноз с опытным терапевтом может быть мощным инструментом. Но это — другой инструмент. Он работает по другим правилам. А саморегрессия — это твой личный, ежедневный, безопасный способ быть в контакте с собой.

Ты не боишься входить в свою кухню, правда? Или в свою спальню? Так же не нужно бояться входить в своё подсознание. Это твой дом. Твоя территория. Твой внутренний мир.

И в следующей главе мы начнём разбираться, **как именно прошлое управляет твоим настоящим** — и почему, просто осознав эту связь, ты можешь изменить свою жизнь навсегда.

А сейчас — просто побудь в ощущении силы. Ты та, кто выбирает. Ты та, кто решает. Ты та, кто идёт вглубь с открытыми глазами и открытым сердцем. И это прекрасно.

С тобой всё хорошо. И так будет всегда.

Глава 4. Как прошлое управляет настоящим

«Ты думаешь, что живёшь в настоящем. Ты просыпаешься, принимаешь решения, реагируешь на людей и события. Тебе кажется, что ты свободна в своём выборе. Но большая часть твоих реакций — это не выбор. Это эхо. Эхо событий, которые произошли с тобой много лет назад, которые ты даже не помнишь. Твои страхи, твои сомнения, твои повторяющиеся сценарии — это не „характер“ и не „судьба“. Это старые программы, которые продолжают работать в твоей жизни, как заезженная пластинка. И пока ты не увидишь их источник, ты будешь продолжать танцевать под ту же музыку, даже не замечая, что она давно закончилась».

Иллюзия настоящего: почему мы не замечаем, что живём прошлым

Ты, наверное, слышала фразу: «Настоящее — это дар». Но что, если твоё настоящее на самом деле — это просто повторение прошлого? Большинство людей уверены, что их реакции, выборы и чувства — это результат их «свободной воли». Но исследования психологии и нейробиологии показывают: до **95% наших решений** принимаются бессознательно, на основе опыта, который был заложен в нас в детстве, в

подростковом возрасте, в моменты сильных эмоций.

Это не значит, что ты «робот» или «жертва». Это значит, что твой мозг работает эффективно. Он запоминает ситуации, которые были опасны или важны, и создаёт «шаблоны» — чтобы в следующий раз ты могла реагировать быстро, без раздумий. Эти шаблоны позволяли тебе выживать тогда. Но теперь они стали твоей тюрьмой.

Пример: Если в детстве тебя наказывали за то, что ты была «громкой», твой мозг запомнил: «Яркое проявление себя = опасно». Теперь, даже если ты взрослая и успешная, ты бессознательно «уменьшаешься» в голосе, жестах, желаниях. Ты не хочешь этого, но твоё тело и подсознание следуют старой программе.

Как прошлое «записывается» в тебя: три уровня памяти

Прошлое не хранится в тебе как «воспоминания» в голове. Оно записывается на трёх уровнях, которые работают одновременно.

Первый уровень: тело.

Твоё тело — это самый честный архив. Каждая травма, каждый страх, каждый момент подавленной эмоции «застревает» в мышцах, в органах, в фасциях. Это называется «мышечная память». Например, если ты сдерживала слёзы, чтобы быть «сильной», твои плечи и шея «запомнили» это напряжение. Теперь у тебя хроническая боль в шее, и ты не

понимаешь, почему. Но это тело говорит тебе: «Я помню ту боль, которую ты не прожила».

Второй уровень: эмоции.

Эмоции, которые ты не позволила себе прожить, не исчезают. Они «замораживаются» и становятся частью твоего эмоционального фона. Ты можешь чувствовать тревогу «без причины» — но это твоё подсознание переживает ту старую ситуацию снова и снова. Это как заикленная запись, которая играет в фоновом режиме, даже когда ты занята другими делами.

Третий уровень: убеждения.

На основе событий прошлого ты формируешь убеждения — обобщённые выводы о том, как устроен мир и кто ты. Например, если в детстве тебя часто сравнивали с сестрой, ты могла решить: «Я недостаточно хороша». Это убеждение стало «истиной» для твоего подсознания. Теперь ты бессознательно выбираешь ситуации, которые подтверждают это убеждение, и избегаешь тех, которые могли бы его опровергнуть.

Как прошлое проявляется в твоей жизни сейчас: 5 признаков

Ты можешь не «видеть» прошлое, но оно проявляется через твою повседневную реальность. Вот как оно выглядит.

1. Повторяющиеся сценарии.

Ты постоянно попадаешь в одни и те же ситуации. Одина-

ковые конфликты на работе. Одинаковые проблемы в отношениях. Одинаковые финансовые кризисы. Это не «невезение». Это **повторение**.

2. Непропорциональные эмоции.

Ты реагируешь на мелкую критику так, будто тебя уничтожают. Или на незначительную ошибку — как на катастрофу. Твоя эмоция не соответствует ситуации. Это признак того, что ты реагируешь не на «сейчас», а на **старую рану**, которую эта ситуация задела.

3. Автоматические реакции.

Ты говоришь или делаешь что-то, даже не думая. «Как всегда», «На автомате». Ты не выбираешь — ты просто выполняешь программу.

4. Телесные симптомы.

Хронические боли, болезни, дискомфорт, которые не имеют медицинского объяснения. Это твоё тело говорит тебе: «Я помню то, что ты забыла».

5. Ограничивающие убеждения.

Ты слышишь внутренний голос: «Это не для меня», «Я не справлюсь», «Мне никогда не везёт». Это не «ты» — это эхо прошлого.

Что такое «корень» проблемы и почему его так важно найти

Ты можешь годами работать над симптомами. Ты можешь менять поведение, читать книги, ставить аффирмации. Но

если ты не найдёшь корень — ту самую ситуацию, где было сформировано твоё убеждение или травма, — изменения будут временными. Как сорняк: если ты срежешь его верхушку, но оставишь корень, он вырастет снова.

Корень — это не «воспоминание» в том смысле, в котором мы привыкли. Это застывшая энергия, которая продолжает влиять на тебя.

Когда ты находишь корень через саморегрессию, ты делаешь три вещи:

— Ты **осознаёшь**, что твоя проблема не «характер», а результат события.

— Ты **переживаешь** ту эмоцию, которую не прожила тогда.

— Ты **переписываешь** решение, которое приняла тогда, и создаёшь новое.

Именно тогда старый сценарий теряет силу, и ты начинаешь жить по-новому.

Практика: «Обнаружь эхо прошлого в своей жизни»

Сделай это упражнение, чтобы увидеть, как прошлое управляет твоим настоящим.

— **Возьми лист бумаги и раздели его на три колонки:** *Сфера жизни, Повторяющаяся проблема, Какое убеждение или чувство стоит за этим?*

— **Заполни колонки.** Например:

— Отношения: Я всегда выбираю холодных мужчин → «Я не заслуживаю тёплой любви».

— Деньги: Я не могу удержать крупные суммы → «Деньги приносят проблемы».

— Работа: Я боюсь просить о повышении → «Я недостаточно хороша».

— **Теперь спроси себя:** *«Когда я впервые почувствовала это убеждение или эту эмоцию?»* Не анализируй, просто позволь первому образу прийти. Запиши его.

— **Прочитай то, что ты написала.** Это и есть твоя «карта прошлого». Теперь ты знаешь, где искать корень.

Моя история: как прошлое управляло моей жизнью

Долгое время я боялась публичных выступлений. Я думала, что это «просто характер», что я «такая от природы». Но когда я начала копать глубже, я вспомнила эпизод из школьного детства. Мне было 11 лет, я готовилась к докладу, а учительница прервала меня на полуслове и сказала: «Садись, ты не умеешь говорить». Я помню, как я покраснела, как весь класс смотрел на меня. Я решила тогда: «Я больше никогда не буду выступать публично».

Этот момент определил 20 лет моей жизни. Я избегала презентаций, я отказывалась от возможностей, я боялась быть «заметной». Когда я увидела этот момент в саморегрессии, я буквально пережила его заново — но уже как взрослая. Я подошла к той девочке и сказала: «Ты умеешь гово-

ритель. Ты просто встретила плохого учителя». С тех пор я перестала бояться сцены.

Заключение: прошлое — это не приговор, а материал для исцеления

Дорогая моя, прошлое управляет твоим настоящим, но это не значит, что ты его жертва. Это значит, что у тебя есть доступ к источнику своей силы. Когда ты видишь, как прошлое влияет на тебя, ты перестаёшь быть «жертвой обстоятельств». Ты начинаешь быть **исследователем**. Ты смотришь на свои реакции, сценарии и страхи не как на «приговор», а как на **подсказки**. Они ведут тебя к тем моментам, которые ждут исцеления.

Твоё прошлое — это не тюрьма. Это карта сокровищ. На ней отмечены места, где ты потеряла части себя. И саморегрессия — это компас, который поможет тебе их найти.

В следующей главе мы разберём **четыре уровня проработки**, чтобы ты понимала, на какой глубине работаешь, и как использовать этот навык, чтобы освободиться от влияния прошлого на всех уровнях.

А сейчас — просто закрой глаза на минуту и скажи: «Я готова увидеть, как прошлое управляет мной. Я готова найти корни своих сценариев. Я готова освободиться». Почувствуй, как это намерение открывает пространство внутри тебя.

До встречи в следующей главе, моя смелая и ищущая уче-

ница. Ты уже на правильном пути.

Глава 5. Четыре уровня проработки: сознание, под-сознание, бессознательное, сверхсознательное

«Ты — не просто то, что ты думаешь о себе. Ты — океан, у которого есть поверхность, глубины и само дно. И на каждом уровне скрыты свои сокровища и свои тайны. Чтобы исцелиться по-настоящему, нужно научиться нырять на все глубины, а не только плескаться у берега».

Почему мы не можем изменить жизнь, работая только с тем, что видим

Сколько раз ты пыталась решить проблему через силу воли? Через убеждение себя «я должна быть лучше», «я не буду так реагировать», «я возьму себя в руки»? И сколько раз это помогало? Обычно — ненадолго. Потому что сила воли — это инструмент **сознания**, а корень проблемы лежит куда глубже.

Современная психология и нейронаука подтверждают: **наше сознание управляет лишь 5—10% нашей жизни**. Всё остальное — привычки, эмоциональные реакции, выбор партнёров, финансовые сценарии, повторяющиеся неудачи — диктуется теми слоями психики, которые мы не осознаём. Это как айсберг: над водой видна только макушка, а под водой — гигантская глыба, которая и определяет движение всего айсберга.

Именно поэтому разговоры с психологом, аффирмации и

книги по саморазвитию часто дают временный эффект. Ты меняешь надводную часть, а подводная остаётся прежней — и через некоторое время всё возвращается на круги своя.

Чтобы изменить жизнь **кардинально**, нужно работать со всеми уровнями. И саморегрессия — это инструмент, который открывает доступ к каждому из них. Но чтобы пользоваться инструментом правильно, нужно сначала понять, что за «материал» лежит на каждом уровне.

Уровень 1. Сознание (или «Я знаю, что я знаю»)

Сознание — это та часть тебя, которая читает этот текст прямо сейчас. Это твоё активное мышление, твои решения, твоя логика, твой внутренний монолог. Это тот голос, который говорит: «Мне нужно купить хлеб», «Я хочу похудеть», «Меня раздражает этот человек».

Сознание отвечает за:

- анализ и планирование;
- принятие осознанных решений;
- кратковременную память;
- восприятие текущего момента.

В чём сила сознания? Оно позволяет тебе ставить цели, строить планы, анализировать ситуации. Без него ты не могла бы жить в социуме.

В чём слабость сознания? Оно слишком поверхностно. Оно видит симптомы, но не видит причин. Оно говорит: «Я боюсь публичных выступлений», но не знает, *почему* ты бо-

ишься. Оно говорит: «Я постоянно выбираю неподходящих мужчин», но не ведает, какой сценарий управляет этим выбором.

Как саморегрессия работает с сознанием? На первом этапе ты используешь сознание, чтобы **сформулировать вопрос**. Например: «Почему у меня нет денег?», «Откуда берётся моя тревога?», «Почему я не могу построить отношения?» Сознание задаёт вопрос — а ответ приходит из глубины. Ты также используешь сознание для **анализа** того, что всплыло, и для **интеграции** в повседневность.

Но если ты остановишься только на сознательном уровне, ты будешь бесконечно прокручивать одну и ту же мысль, не находя выхода. Поэтому мы идём глубже.

Уровень 2. Подсознание (или «Я не знаю, что я знаю, но это управляет мной»)

Подсознание — это огромное хранилище всего твоего опыта. Здесь лежат не только события, которые ты помнишь (но о которых редко думаешь), но и те, которые ты **не помнишь сознательно** — например, первые годы жизни, внутриутробный период, эмоциональные впечатления, которые были слишком интенсивными, чтобы сознание могло их удержать.

Подсознание отвечает за:

- автоматические реакции и привычки;
- эмоциональные паттерны;

- телесные ощущения, связанные с прошлым;
- верования и установки, которые ты усвоила в детстве;
- язык образов, символов, метафор.

В чём сила подсознания? Оно защищает тебя. Если бы ты осознавала каждую мелочь, которую впитывала за жизнь — ты бы просто сошла с ума. Подсознание фильтрует, сжимает, прячет то, что было бы слишком болезненно. Но оно же и **держит** эти программы, пока ты не готова их пересмотреть.

В чём слабость подсознания? Оно не различает «прошрое» и «настоящее». Если в пять лет ты слышала от мамы: «Деньги достаются тяжёлым трудом», твоё подсознание записало это как абсолютную истину. И теперь, в тридцать лет, когда ты пытаешься зарабатывать легко, подсознание включает тревогу: «Это небезопасно! Вернись в знакомый сценарий!» И ты сама не замечаешь, как саботируешь свой успех.

Как саморегрессия работает с подсознанием? Через образы, ощущения, внезапные озарения. Тыходишь в состояние расслабления и задаёшь вопрос. Подсознание отвечает не словами — оно отвечает **картинками, телесными сигналами, эмоциональными всплесками**. Ты можешь увидеть себя маленькой девочкой, которая впервые слышала фразу о деньгах. Или почувствовать тяжесть в груди каждый раз, когда думаешь о повышении.

Главная цель работы с подсознанием — **вытащить на свет** те программы, которые управляют тобой без твоего ве-

дома. Когда ты их видишь и осознаёшь — они теряют свою власть. Это как если бы ты достала из темного подвала старую, гнилую доску, на которую постоянно натыкалась. Теперь ты видишь её — и можешь убрать.

Уровень 3. Бессознательное (или «То, что принадлежит роду и человечеству»)

Самый неочевидный и загадочный уровень для большинства людей. **Бессознательное** (в терминологии Юнга — коллективное бессознательное) — это слой психики, который содержит не твой личный опыт, а **опыт твоих предков, рода, культуры, всего человечества**.

Сюда входят:

- родовые сценарии и программы (повторяющиеся судьбы в роду);
- архетипы — универсальные образы (Мать, Воин, Жертва, Творец);
- травмы, которые передаются через несколько поколений (например, страх голода после войны);
- генетическая память, которая влияет на твои таланты, страхи и предрасположенности.

В чём сила бессознательного? Оно содержит огромный ресурс. Твои таланты, твои «внезапные» способности, твоя интуиция — всё это может идти из этого слоя. Когда ты чувствуешь необъяснимую любовь к древней музыке или тягу к рисованию, хотя никто в семье не был художником —

возможно, это голос из бессознательного.

В чём слабость? Ты можешь нести на себе груз, который тебе не принадлежит. Например, твоя прабабушка пережила голод, и теперь ты панически боишься остаться без денег, хотя живёшь в достатке. Или твой дед погиб на войне, и ты носишь в теле страх, который не объяснишь ничем из своей биографии.

Как саморегрессия работает с бессознательным? Когда ты идёшь в глубину, за пределы своей личной истории, ты можешь соприкоснуться с **родовыми сценариями** и даже с **прошлыми жизнями**. В состоянии регрессии ты можешь «увидеть» сцену из жизни предка или ощутить себя человеком из другой эпохи. Это не фантазия — это доступ к той информации, которая хранится в твоей клеточной памяти и в энергетическом поле рода.

На этом уровне ты можешь **расторгать родовые проклятия**, отдавать обратно чужие эмоции, освобождать себя от того, что не твоё. Это требует особого навыка и осторожности, но именно здесь лежат ключи к самым глубоким трансформациям.

Уровень 4. Сверхсознательное (или «Я есть то, что больше меня»)

Самый высокий и самый сакральный уровень. **Сверхсознательное** (Высшее Я, Душа, Искра Божественного, Эссенция) — это твоя подлинная суть, которая не рождалась

и не умирает. Это та часть тебя, которая наблюдает за всем твоим жизненным опытом, которая знает твоё предназначение и которая никогда не страдает, даже когда ты проходишь через трудности.

Сверхсознательное отвечает за:

- ощущение связи со всем сущим;
- глубокую мудрость, которая не объяснима логикой;
- интуитивные прозрения, которые приходят «из ниоткуда»;
- чувство, что ты на правильном пути;
- контакт с наставниками, ангелами, проводниками (если ты веришь в это).

В чём сила сверхсознательного? Это источник твоей истинной силы. Когда ты соединяешься с ним, ты перестаёшь ощущать себя жертвой обстоятельств. Ты видишь свою жизнь как путешествие, как урок, как игру. Ты обретаешь спокойствие и уверенность даже в кризисах.

В чём слабость? Доступ к сверхсознательному часто блокируется из-за травм, страхов, эго. Ты можешь чувствовать себя оторванной от жизни, потерянной, бессмысленной — как раз потому, что эта связь нарушена.

Как саморегрессия работает со сверхсознательным? В глубоких сеансах ты можешь задавать вопросы своему Высшему Я. Это не просто «придумывание ответов», а реальное получение информации, которая превосходит твой личный опыт. Ты можешь спросить: «Какова моя

миссия?», «Зачем мне дана эта болезнь?», «Что я должна понять в этой ситуации?» — и приходит ответ в виде инсайта, образа, ощущения «знания», которое ты не можешь объяснить, но которое абсолютно истинно для тебя.

Здесь же происходит работа с **духовными контрактами**, с сущностями, с возвращением своих «частиц» — потому что высшее Я всегда знает, что тебе принадлежит по праву, а что — чужое.

Как эти четыре уровня выглядят в одной проблеме

Давай рассмотрим на живом примере. Представь женщину, которая не может найти достойного партнёра и постоянно страдает в отношениях.

— **Сознание** говорит: «Я хочу встретить хорошего мужчину. Я умная, красивая, заботливая. Почему мне не везёт?» Сознание строит планы, ходит на свидания, анализирует ошибки.

— **Подсознание** хранит запись: когда ей было 7 лет, отец ушёл из семьи, и она решила: «Все мужчины уходят. Нельзя доверять». Эта программа запускает тревогу при сближении, и она бессознательно выбирает тех, кто не способен на глубокие отношения.

— **Бессознательное** добавляет родовой сценарий: её бабушка и мама тоже были брошены. В роду есть установка «Женщина в нашем роду терпит и страдает». Даже если она не знает об этом, её тело и эмоции воспроизводят старый

паттерн.

— **Сверхсознательное** знает, что её душа пришла в этот род, чтобы **прервать этот сценарий**. Что именно она должна стать первой, кто выйдет из круга. И когда она наконец соединяется с этой миссией, она перестаёт искать спасение в мужчине — она начинает строить отношения из целостности, а не из дефицита.

Видишь разницу? Если работать только с сознанием (читать книги о любви, ставить аффирмации) — проблема останется. Если нырнуть в подсознание — можно увидеть детскую травму и отпустить её. Если пойти ещё глубже — можно исцелить родовой сценарий, и тогда даже выбор партнёров изменится. А если соединиться со сверхсознательным — ты вообще перестанешь «искать» и начнёшь притягивать.

Как использовать эти уровни в саморегрессии

Каждая твоя самостоятельная практика должна начинаться с **осознания, на каком уровне ты работаешь**. Вот простой алгоритм:

— **Сформулируй запрос** — это уровень сознания. Спроси себя: «Что я хочу понять?»

— **Расслабься и войди в состояние** — дай подсознанию возможность ответить образами, ощущениями, эмоциями. Не анализируй, просто наблюдай.

— **Если ответ пришёл из личной истории** — это подсознание. Отлично, работай с ним через перепроживание и

интеграцию.

— **Если ответ привёл к событиям, которые не были в твоей жизни** (например, ты видишь деда, которого не знала, или ощущаешь сцену из другой эпохи) — это бессознательное. Здесь важно спросить: «Что из этого опыта я должна взять себе? Что я должна отпустить?»

— **Если ты почувствовала внезапную ясность, глубокую мудрость, ощущение «я всё знаю»** — это сверхсознательное. Задавай вопросы о смысле, о миссии, о том, как быть в этом мире.

Важно: ты не обязана каждый раз доходить до сверхсознательного. Иногда достаточно проработать подсознание — и проблема уходит. Или достаточно снять родовой сценарий — и жизнь меняется. Твоё подсознание само ведёт тебя ровно туда, куда нужно в данный момент. Доверяй ему.

Практика «Карта моих уровней»

Я предлагаю тебе небольшое осознательное упражнение, которое поможет тебе на практике различить эти уровни.

— Возьми лист бумаги и напиши одну важную проблему, которая сейчас беспокоит тебя.

— Теперь раздели лист на четыре части и подпиши: *Сознание, Подсознание, Бессознательное, Сверхсознательное*.

— В колонке **«Сознание»** запиши всё, что ты знаешь об этой проблеме — твои рассуждения, анализы, попытки ре-

шить.

— В колонке «**Подсознание**» запиши, какие эмоции и телесные ощущения возникают при мысли об этой проблеме. Вспомни, в каких детских ситуациях ты чувствовала что-то подобное.

— В колонке «**Бессознательное**» подумай, есть ли у твоих родителей, бабушек, дедушек похожие проблемы. Не повторяется ли эта ситуация в роду?

— В колонке «**Сверхсознательное**» попробуй представить, какой урок души скрыт за этой проблемой. Что бы ты сказала себе, если бы смотрела на ситуацию с высоты мудрости?

Сделай это не для «правильных ответов», а для того, чтобы увидеть объёмность ситуации. Ты увидишь, что проблема далеко не такая простая, как казалась. И это открывает путь к исцелению.

Заключение: все уровни — это ты

Самое важное, что я хочу, чтобы ты запомнила: **все эти уровни — не враги и не чужие территории. Это ты. Твоя многомерная природа.**

Твоё сознание — это капитан корабля. Твоё подсознание — это огромная память корабля, его история и груз. Твоё бессознательное — это океан, в котором плывёт корабль, со всеми течениями и глубинами. А твоё сверхсознательное — это звёзды над океаном, по которым ты прокладываешь путь.

Когда ты игнорируешь какой-то из уровней, ты отрезаешь себя от части самой себя. Но когда ты учишься свободно перемещаться между ними, ты становишься **целостной**. И именно целостность даёт тебе ту силу, которую невозможно купить или получить извне.

В саморегрессии ты будешь постепенно осваивать каждый уровень. Не торопись. Начинай с вопросов сознания, потом позволяй подсознанию показывать образы, потом — если придёт — позволяй себе соприкоснуться с родовыми глубинами и, наконец, с мудростью души.

Ты умеешь это. Уже умеешь. Потому что все эти уровни всегда были внутри тебя. Ты просто учишься их осознанно проживать.

В следующей главе мы поговорим о том, **кому подходит саморегрессия, а кому — нет**, и разберём важные противопоказания. Потому что мастерство — это ещё и знание границ.

А пока — сядь удобно, положи руку на сердце и скажи себе:

«Я — это целая вселенная. У меня есть поверхность, глубины и самые сокровенные тайники. Я постепенно осваиваю каждую часть себя. И в этом моя свобода».

До встречи в следующей главе, моя многомерная ученица. Ты растёшь с каждой страницей.

Глава 6. Кому подходит саморегрессия, а кому — нет

«Не каждый инструмент подходит для любой работы. И не каждый человек готов взять в руки скальпель. Быть целителем для себя — это великая сила, но ещё большая мудрость — знать, когда стоит подождать или позвать на помощь. Саморегрессия — это не соревнование. Это путь, который требует честности с самим собой».

Самая важная правда, которую нужно принять

Прежде чем мы начнём говорить о том, как практиковать саморегрессию, я должна сказать тебе нечто очень важное. Не потому что я хочу тебя напугать или ограничить. А потому что моя задача как твоего проводника — чтобы этот путь был для тебя **безопасным, полезным и радостным**.

Вот эта правда:

Саморегрессия — это мощный инструмент. Как любой мощный инструмент, она подходит не всем и не всегда. И это нормально.

Представь, что у тебя есть скальпель. Это прекрасный, острый, высокоточный инструмент. Им можно делать сложнейшие операции. Но если ты возьмёшь этот скальпель в руки, не имея понятия об анатомии, не зная, где проходят нервы и сосуды, — ты можешь навредить. То же самое с само-

регрессией. Она работает с самыми глубокими слоями психики — и потому требует уважения, подготовки и, главное, честной самооценки.

Я не говорю, что ты не справишься. Я говорю: давай будем честными друг с другом. Определим, где твоя точка старта, какие у тебя есть особенности, что тебе стоит учесть. Это не про то, чтобы тебя ограничить. Это про то, чтобы твой путь был максимально экологичным и эффективным.

Кому саморегрессия НЕ рекомендуется (на старте или вообще)

Есть категории людей, для которых самостоятельная работа с глубинными слоями психики может быть небезопасной. Давай разберём их честно и детально.

1. Люди с тяжёлыми психиатрическими диагнозами

Сюда относятся:

- шизофрения и шизоаффективные расстройства;
- биполярное аффективное расстройство в стадии обострения;
- тяжёлая клиническая депрессия с суицидальными мыслями;
- параноидные и бредовые состояния;
- диссоциативные расстройства личности (в том числе «множественная личность»).

Почему это важно? Саморегрессия открывает доступ к бессознательным слоям, где психика может быть нестабиль-

ной. У людей с такими диагнозами границы между сознанием и бессознательным и так нарушены. Самостоятельное погружение может усилить диссоциацию, спровоцировать обострение или привести к психотическому эпизоду.

Что делать? Если у тебя есть такой диагноз, практиковать саморегрессию можно только **в паре с психиатром**, который наблюдает за твоим состоянием, и только когда ты находишься в стабильной ремиссии. А начинать лучше с мягких практик осознанности и дыхательных упражнений, без погружения в прошлое.

2. Люди в состоянии острого кризиса

Ты только что пережила тяжёлое потрясение: смерть близкого, развод, насилие, увольнение, катастрофа. Твоя психика сейчас как открытая рана. В этом состоянии любые глубокие погружения могут быть слишком болезненными. Подсознание в режиме «защиты» удерживает травму, чтобы ты смогла пережить её постепенно. Врываться туда сейчас — значит рисковать ретравматизацией.

Что делать? Дай себе время. Подожди, пока острая фаза пройдёт. Обратись к психологу или кризисному терапевту. Потом, когда ты почувствуешь устойчивость, можно будет пробовать мягкие техники.

3. Люди с нестабильной нервной системой (сильная тревога, панические атаки)

Если ты живёшь в состоянии постоянной тревоги, у тебя случаются панические атаки, ты не можешь расслабиться-

ся даже в безопасной обстановке — саморегрессия на старте может быть трудной. Потому что чтобы войти в состояние, нужно уметь отпускать контроль. А тревожный ум боится терять контроль больше всего.

Что делать? Начни с освоения техник саморегуляции. Дыхательные упражнения, заземление, телесные практики. Когда ты научишься снижать уровень тревоги в обычной жизни, тогда саморегрессия станет доступной. Для многих моих учениц с тревожностью я рекомендую начать с очень коротких сеансов — буквально по 5—10 минут, без погружения в травматичные темы.

4. Люди, которые не готовы брать ответственность за свою жизнь

Это звучит жёстко, но я скажу это прямо. Саморегрессия требует **активной позиции**. Ты не можешь прийти в неё с установкой: «Покажи мне, что я должна делать, реши за меня, измени мою жизнь без моих усилий». Если ты привыкла быть в роли жертвы, перекладывать ответственность на других, ждать «волшебной таблетки» — саморегрессия может разочаровать тебя.

Она покажет тебе корни проблем. Но **менять свою жизнь придётся тебе**. Это будет твой выбор, твои действия, твоя ежедневная работа над собой. Если ты не готова к этому, возможно, стоит начать с более лёгких форм самопомощи.

5. Люди, практикующие саморегрессию с «эскапиз-

мом»

Есть категория людей, которые начинают погружаться в прошлые жизни и родовые сценарии, потому что им **не нравится их текущая реальность**. Они используют регрессию как способ «сбежать» от проблем, вместо того чтобы решать их здесь и сейчас. Это похоже на человека, который смотрит бесконечные сериалы, чтобы не думать о своих долгах.

Саморегрессия — не убежище. Это инструмент для работы. Если ты замечаешь, что тебе «нравится» находиться в прошлом больше, чем жить в настоящем — стоит сделать паузу и спросить себя, не используешь ли ты практику как побег.

Что делать? Сочетать погружения с реальными действиями. После каждого сеанса задавай себе вопрос: «Что я могу сделать в своей жизни прямо сейчас, основываясь на этом открытии?»

Кому саморегрессия подходит, рекомендована и даже необходима

Хорошая новость: для большинства современных людей саморегрессия — это **безопасный, полезный и мощный инструмент**. Вот кто может смело начинать практиковать.

1. Женщины (и мужчины), которые чувствуют «стоп» в жизни

Ты будто ходишь по кругу. Повторяющиеся сценарии в отношениях, работе, деньгах. Ты знаешь, что можешь больше,

но что-то внутри останавливает. Ты чувствуешь нереализованный потенциал и не знаешь, куда его приложить. Саморегрессия поможет найти блоки, которые мешают тебе двигаться вперёд.

2. Люди с психосоматическими симптомами

Головные боли без причины, хроническая усталость, аллергии, проблемы с желудком, кожные высыпания, боли в спине, которые не лечатся у врачей. Всё это может быть «криком» подсознания, которое не может выразить себя словами. Саморегрессия учит расшифровывать язык тела и находить эмоциональные корни болезней.

3. Люди, которые чувствуют «что-то из прошлого»

Ты не понимаешь, почему тебя привлекает определённая культура, эпоха, почему у тебя есть таланты, которые никто в роду не проявлял, почему ты панически боишься того, с чем никогда не сталкивалась. Саморегрессия открывает доступ к глубокой памяти — личной, родовой и даже памяти души.

4. Люди, которые хотят раскрыть свои таланты

Ты чувствуешь, что у тебя есть способности, но ты не знаешь, как их реализовать. Или боишься пробовать. Или тебя обесценили в детстве. Саморегрессия поможет вспомнить свои «прошлые» таланты, вернуть уверенность и начать творить в этой жизни.

5. Люди, которые хотят больше осознанности

Ты устала жить на автомате. Ты хочешь понимать свои реакции, свои мотивы, свои истинные желания. Саморегрессия

развивает наблюдательность, учит слышать себя и отделять свои настоящие потребности от навязанных обществом.

6. Люди, которые готовы меняться

Ты признаёшь, что не всё в твоей жизни идеально. Ты готова видеть свои ошибки и слабости. Ты не ищешь виноватых — ты ищешь причины, чтобы исправить их. Это самый важный критерий. Если ты здесь — значит, ты пришла по адресу.

Как понять, готова ли ты прямо сейчас

Я предлагаю тебе честный тест на готовность. Просто отметить, что отзывается.

Ты готова, если:

- ты осознаёшь, что есть проблемы или вопросы, которые требуют более глубокого рассмотрения;
- ты понимаешь, что ответы лежат внутри тебя, а не снаружи;
- ты готова уделять практике время (хотя бы 15—20 минут несколько раз в неделю);
- ты способна быть честной с собой — даже когда видишь что-то не очень приятное;
- ты знаешь, что результат — это процесс, и не требуешь мгновенного «чуда»;
- ты в целом психологически стабильна (нет обострений, кризисов, острых травм);
- ты способна попросить помощь, если чувствуешь, что

не справляешься.

Тебе стоит повременить, если:

— ты находишься в остром кризисе или переживаешь тяжёлую травму;

— у тебя есть психиатрический диагноз без сопровождения врача;

— ты ищешь «волшебную таблетку» и не готова работать;

— ты боишься собственного прошлого настолько, что эта мысль вызывает панику;

— у тебя нет ни минуты времени для себя — и ты чувствуешь, что это «ещё один пункт в список дел».

Что делать, если ты в «группе риска», но очень хочешь

Если ты попала в список тех, кому не рекомендуется практика, это не значит «никогда». Это значит «сейчас по-другому».

Вот что ты можешь сделать:

— **Обратиться к специалисту** — психотерапевту, клиническому психологу или психиатру. Сначала стабилизировать состояние, а потом — с разрешения врача — начинать практику.

— **Начать с самых мягких техник** — дыхание, осознанность, телесные практики, ведение дневника, без погружений в прошлое. Сначала укрепи фундамент, потом строй дом.

— **Практиковать регрессию не самостоятельно, а с профессионалом** — опытным регрессологом или гипнотерапевтом, который сможет «подстраховать» и вывести, если станет трудно.

— **Не форсировать** — если во время сеанса становится слишком страшно, или приходят очень тяжёлые образы, или ты чувствуешь, что «проваливаешься» — остановись. Ты всегда имеешь на это право. Саморегрессия — не экзамен, который нужно сдать на отлично.

Моя личная история о границах

Я помню, как однажды ко мне пришла женщина, которая очень хотела практиковать саморегрессию. Она была умной, чуткой, начитанной. Но у неё была нестабильная психика в анамнезе, о которой она не сказала мне сразу. Когда она начала самостоятельно погружаться, у неё начались сильные диссоциации, она переставала понимать, где реальность, а где — воспоминания.

К счастью, она обратилась ко мне на раннем этапе. Я помогла ей остановиться, направила к психотерапевту. Через полгода, когда состояние стабилизировалось, она вернулась к практике — но уже под моим осторожным сопровождением. Она сделала это правильно. И сейчас она прекрасно практикует самостоятельно.

Этот опыт научил меня, что **мудрость — это не только умение глубоко нырять, но и умение не нырять там,**

где мелко или опасно. И я хочу, чтобы ты тоже была мудрой.

Практика: честная беседа с собой

Перед тем как начать, сядь с собой и честно ответь на эти вопросы. Не для меня. Для себя.

— **Какое у меня сейчас общее состояние?** (Эмоциональное, физическое, психологическое). Чувствую ли я устойчивость?

— **Почему я хочу практиковать саморегрессию?** Что я ожидаю получить? Есть ли в этом надежда на «чудо» или желание сбежать?

— **Как я справляюсь с сильными эмоциями в обычной жизни?** Умею ли я успокаивать себя, просить поддержку, давать себе время?

— **Есть ли у меня в прошлом травмы, которые я ещё не прожила?** Если да, как я к ним отношусь — готова ли я встретиться с ними в контролируемой, безопасной среде?

— **Готова ли я обратиться за помощью, если почувствую, что не справляюсь?** Или буду пытаться «перетерпеть»?

Запиши свои ответы в дневник. Это не экзамен, это просто честный взгляд.

Заключение: твоя безопасность — это твоя ответственность

Дорогая моя, эта глава не для того, чтобы напугать тебя или оттолкнуть. Я верю, что ты мудрая, взрослая, способная женщина (или мужчина), которая может оценить свои силы. Я просто даю тебе карту, где отмечены зоны, где стоит идти осторожнее.

Саморегрессия — это путь, но путь, который требует уважения.

Уважения к своей психике.

Уважения к своим границам.

Уважения к своей готовности.

Если ты чувствуешь, что готова — вперёд, наша книга только начинается. Если чувствуешь сомнения — ничего страшного. Читай, изучай, пробуй мягкие техники. Ты придёшь к практике тогда, когда будешь готова.

И помни: **ты не обязана быть идеальной ученицей.** Ты имеешь право пробовать и ошибаться. Имеешь право быть осторожной. Имеешь право отступить. Это твой путь, и только ты решаешь, как по нему идти.

В следующей главе мы развеём **мифы и страхи о регрессии**, чтобы твой ум стал спокойным и доверяющим. Потому что часто страх — это просто недостаток информации.

А пока — положи руку на сердце и скажи себе честно:

«Я выбираю этот путь с открытыми глазами. Я понимаю, что это серьёзный инструмент. Я обещаю себе быть бережной и честной. Я умею просить о помощи, если она нужна. Я готова идти — но только в своём темпе и только

с любовью к себе».

Ты уже сделала большой шаг. Просто читая это. Горжусь тобой. До встречи в следующей главе.

Глава 7. Мифы и страхи о регрессии

«Страх — это не враг. Это сторож у ворот твоего подсознания, который проверяет, готова ли ты войти. Он не хочет тебе навредить, он хочет убедиться, что ты действительно готова. И когда ты честно отвечаешь ему: „Я готова, я доверяю себе“ — он отступает и становится твоим союзником».

Почему страхи возникают и зачем они нужны

Прежде чем мы начнём разбирать конкретные мифы, я хочу сказать тебе одну очень важную вещь. Она касается тебя лично, прямо сейчас, в эту секунду.

Твои страхи — это нормально. Это не признак слабости или неготовности. Это признак того, что ты — живой, чувствующий человек, который уважает глубину того, во что собирается погрузиться.

Когда я начинала свой путь, я тоже боялась. Боялась, что увижу то, с чем не справлюсь. Боялась, что «сойду с ума». Боялась, что всё это просто мои фантазии и я трачу время. И знаешь что? Эти страхи не исчезли в один день. Я просто научилась с ними договариваться.

Страх — это как сигнальная лампа на приборной панели машины. Она не говорит: «Не ездь». Она говорит: «Проверь, всё ли в порядке, прежде чем ехать дальше». Так и твой

страх о регрессии — это не запрет, а приглашение к внимательности.

В этой главе я соберу самые частые страхи и мифы, которые живут в головах моих учениц. Мы разберём каждый из них честно и спокойно. И к концу главы ты увидишь, что большинство из них — просто тени, которые исчезают, когда ты поворачиваешься к ним лицом.

Миф №1. «Я всё выдумываю, это не по-настоящему»

Самый популярный страх. Ты садишься в практику, закрываешь глаза, начинаешь расслабляться — и вдруг перед внутренним взором появляется картинка. И тут же включается голос: *«Это же просто моя фантазия. Я насмотрелась фильмов. Я это придумала».*

Знакомо?

Я хочу сказать тебе вот что: **в саморегрессии нет слова «просто»**. Всё, что приходит в состоянии глубокого расслабления и сосредоточенности, — имеет значение. Даже если это «просто» образ, даже если это метафора, даже если это похоже на сцену из кино.

Подсознание не говорит на языке логики. Оно говорит на языке образов, символов, метафор. Оно не даёт тебе «документальный фильм» — оно даёт тебе **послание в самой удобной для себя форме**.

Если ты видишь себя в образе маленькой девочки, ко-

торая сидит в тёмной комнате — возможно, это не «буквальное» воспоминание. Но это **точное** отражение твоего внутреннего состояния: ощущение покинутости, одиночества, страха. И это реально. Оно влияет на твою жизнь здесь и сейчас.

Как отличить истину от фантазии? Есть простой критерий: **истина приносит облегчение**. Когда ты смотришь на образ и вдруг чувствуешь, как уходит напряжение, как что-то щёлкает внутри, как приходит понимание — «Ага, вот оно что!» — это истина. Даже если этот образ «придуман», он привёл тебя к настоящему осознанию. А значит, он выполнил свою работу.

Если же ты просто крутишь в голове красивые картинки, которые не отзываются в теле и не дают никакого инсайта — это может быть фантазия. Но твоё подсознание всегда подскажет тебе разницу. Просто доверяй своим ощущениям.

Миф №2. «Я увижу что-то ужасное, что сломает меня»

Этот страх сидит глубоко в каждой из нас. «А что, если там, в моём прошлом, есть такая травма, которую я не смогу вынести? Что, если я увижу насилие, смерть, предательство? Что, если я сойду с ума от того, что увижу?»

Давай разберём это честно.

Первое. Твоё подсознание — это не враг. Это хранитель, который ровно столько лет скрывал от тебя эту информацию,

потому что ты не была готова. Оно НЕ покажет тебе того, с чем ты не справишься. Это закон психики. Информация выдаётся дозированно, в том объёме, который ты способна переварить на данном этапе.

Если во время практики ты чувствуешь сильное сопротивление, страх, желание остановиться — значит, сейчас не время. И ты останавливаешься. Ты дышишь. Ты возвращаешься в тело. И говоришь себе: «Я уважаю свою готовность. Я вернусь к этому, когда буду готова».

Второе. Даже если ты увидишь что-то болезненное — у тебя есть инструменты, чтобы это прожить. Саморегрессия — это не просто просмотр кино. Это активная работа. Ты можешь войти в ту сцену и **изменить её**. Представь, что ты взрослая, сильная, мудраяходишь в комнату, где твой внутренний ребёнок испуган. И ты можешь обнять его, защитить, сказать: «Я здесь. Ты в безопасности». Это исцеляет.

Ты не «пассивный зритель» трагедии. Ты — активный участник, который может переписать сценарий.

Третье. В саморегрессии ты всегда можешь выйти. В любой момент. Открыть глаза, сделать глоток воды, посмотреть в окно. Ты не «застреваешь». Ты контролируешь процесс.

Я видела много учениц, которые боялись «ужасов» — и когда они наконец решались заглянуть, они часто обнаруживали, что «ужас» был просто громким эхом маленькой боли, которой они сами придали огромное значение. Как монстр под кроватью в детстве — когда ты включаешь свет, он ис-

чезает.

Миф №3. «Я не выйду из транса, я потеряю контроль»

Этот страх — близнец предыдущего. Он звучит так: «А что, если я войду в это состояние и не смогу вернуться? Что, если я останусь там навсегда?»

Давай раз и навсегда закроем эту тему.

Саморегрессия — это не кома. Это не наркоз. Это не бессознательное состояние. Ты всегда, абсолютно всегда остаёшься в контакте с реальностью. Ты слышишь звуки вокруг. Ты чувствуешь своё тело. Ты осознаёшь, что сидишь на стуле или лежишь на кровати.

Ты просто переключаешь фокус внимания. Как если бы ты читала интересную книгу и не слышала, что говорит муж. Ты не «пропала», ты просто сосредоточилась. И в любой момент ты можешь отвлечься, посмотреть на часы, зевнуть, почесать нос. Это не «глубокий гипноз», это **состояние глубокого присутствия.**

Более того: твоё подсознание знает, когда надо выйти. Если зазвонит телефон, если кто-то постучит в дверь, если ты почувствуешь дискомфорт — ты автоматически откроешь глаза. Твоя психика защищает тебя.

Ни один человек в мире не «застрял» в саморегрессии. Это миф, рождённый страхом перед неизвестностью. Ты — хозяйка своего состояния. И ты всегда можешь вернуться.

Миф №4. «Для саморегрессии нужно уметь медитировать и быть духовно продвинутой»

О, это один из самых коварных мифов. Он звучит как: «Я не могу медитировать, у меня ум постоянно скачет. Значит, саморегрессия не для меня».

Я развею этот миф с радостью.

Саморегрессия не требует умения медитировать. Она требует желания расслабиться и любопытства.

Ты не должна сидеть в позе лотоса и мурлыкать мантры. Ты можешь лежать на диване, слушать спокойную музыку или даже просто лежать в тишине. Твой ум будет отвлекаться — это нормально! У всех так. Даже у самых «продвинутых» практиков.

Главное в саморегрессии — не «успокоить мысли». А **задать вопрос и ждать ответа**. Ты просто произносишь мысленно: «Покажи мне, откуда взялась моя тревога» — и позволяешь чему-то прийти. Если приходит мысль о делах — ты мягко возвращаешься к вопросу. Если приходит образ — ты смотришь на него. Если ничего не приходит — ты просто дышишь и говоришь: «Я готова принять ответ, когда он будет готов прийти».

Это не медитация. Это **внимательное ожидание**. И этому можно научиться за несколько практик. Без всякого «духовного стажа».

Миф №5. «Регрессия — это опасно, это может навредить моей психике»

Страх, подпитываемый непроверенной информацией, фильмами ужасов и невежественными людьми. «Это как наркотик», «Ты можешь сойти с ума», «Это игра с тёмными силами».

Давай поставим точки над i.

Саморегрессия в том виде, в котором ты её практикуешь с этой книгой — **это мягкая, безопасная, полностью контролируемая техника**. Она не нарушает законов психики. Она использует естественные механизмы мозга, которые активируются каждый раз, когда ты мечтаешь, вспоминаешь или погружаешься в себя.

Да, если у тебя есть противопоказания (мы говорили об этом в прошлой главе), стоит быть осторожной. Но для здорового человека саморегрессия не опаснее, чем спокойный сон. Она не «взламывает» психику, она помогает ей стать более целостной.

Я сравниваю саморегрессию с уборкой в доме. Сначала может быть пыльно и неудобно — ты выдвигаешь ящики, перебираешь старые вещи. Может быть грустно, когда находишь старые фотографии. Но в итоге дом становится светлее, чище, просторнее. Ты не разрушаешь дом, ты наводишь в нём порядок.

Миф №6. «Мне нельзя это делать без наставника, я

всё испорчу»

Есть такой страх: «А вдруг я сделаю что-то неправильно? Вдруг я наврежу себе, потому что не знаю техники? Только профессионал может правильно провести регрессию».

Знаешь что? В этом страхе есть доля правды. На старте ты можешь ошибаться. Можешь путать образы. Можешь уходить в фантазии. Можешь неправильно интерпретировать.

Но ошибаться — это нормально. Это часть обучения.

Ты же не боишься готовить ужин, потому что у тебя нет диплома повара? Ты пробуешь, экспериментируешь, некоторые блюда не получаются, но постепенно ты учишься. Саморегрессия — такой же навык.

И у тебя всегда есть страховка: **твое внутреннее чувство комфорта**. Если что-то идёт не так — ты просто остановишься. Ты не можешь «сломать» себя одной неудачной практикой. Психика устроена мудрее.

К тому же, в этой книге я даю тебе пошаговые протоколы. Ты не «летишь вслепую» — у тебя есть карта, есть алгоритмы, есть вопросы, которые задавать. Это как готовка по рецепту. Следуй инструкции, доверяй себе, и всё получится.

Миф №7. «Если я начну заглядывать в прошлые жизни, я запутаюсь в реальности»

«А что, если я перестану понимать, где я сейчас — в этой жизни или в прошлой? А что, если я начну жить воспомина-

ниями, а не настоящим?»

Этот страх тоже рождён из непонимания. Саморегрессия — это **не побег от настоящего**. Это исследование, которое делает настоящее более ясным.

Когда ты видишь прошлую жизнь, ты не «переезжаешь» туда. Ты просто получаешь информацию, которая помогает тебе понять, почему в этой жизни у тебя есть тот или иной страх, талант, симптом. Это как посмотреть исторический фильм, чтобы понять, почему сегодня люди в какой-то стране празднуют определённый праздник. Ты не становишься тем человеком из фильма. Ты просто понимаешь контекст.

Более того, саморегрессия **укореняет** тебя в настоящем. Потому что когда ты понимаешь, что многие твои проблемы — просто эхо прошлого, ты перестаёшь проецировать их на сегодняшний день. Ты начинаешь видеть реальность чище. Ты начинаешь жить здесь и сейчас, а не в повторяющихся сценариях прошлого.

Как работать со страхом, если он появляется в практике

Страх может прийти не только до практики, но и во время неё. Ты расслабляешься, идёшь в глубину, и вдруг — сердце начинает биться быстрее, в груди становится тесно, появляется желание открыть глаза и прекратить.

Что делать в этот момент? Вот мой алгоритм, проверенный сотнями учениц.

Шаг 1. Остановись. Не пытайся «пробить» страх силой воли. Это не сработает. Просто остановись. Скажи себе мысленно: «Я замечаю страх. Я не убегая от него, но и не иду дальше. Я просто стою».

Шаг 2. Подыши. Сделай глубокий вдох и медленный выдох. Вдыхай через нос — выдыхай через рот. Сделай так пять раз. Страх — это энергия в теле. Дыхание помогает ей выйти.

Шаг 3. Спроси страх. Задай ему вопрос: «Что ты пытаешься мне сказать? Что я должна знать, прежде чем идти дальше?» Иногда страх даёт важную информацию: «Там слишком больно, я хочу защитить тебя», «Ты устала, отдохни». Поблагодари страх за заботу.

Шаг 4. Договорись. Скажи: «Я благодарю тебя за защиту. Я готова идти медленно. Я не буду форсировать. Можно мне сделать ещё один маленький шаг?» И почувствуй ответ. Если страх отступает — иди дальше. Если остаётся — остановись и выйди из практики. Это нормально.

Шаг 5. Выход. Если ты решила выйти — сделай это осознанно. Открой глаза, посмотри вокруг, пошевели пальцами рук и ног, выпей воды. Вернись в тело. Скажи себе: «Я в безопасности. Я дома. Это была практика, я могу вернуться в любое время».

Никогда не осуждай себя за то, что остановилась. Наоборот — похвали себя за мудрость. Ты уважаешь свои границы. Это и есть взрослая, здоровая практика.

Практика: «Диалог со страхом»

Эта техника поможет тебе не только в саморегрессии, но и в жизни вообще. Когда ты чувствуешь страх перед чем-то важным — сделай это упражнение.

— Сядь удобно, закрой глаза. Представь, что твой страх — это образ. Может быть, это тень, животное, человек, туча — что угодно. Посмотри на него.

— Скажи ему: *«Я вижу тебя. Я не убегаю от тебя. Я хочу тебя понять».*

— Спроси: *«Почему ты здесь? Что ты хочешь мне сказать? Чего ты боишься на самом деле?»*

— Послушай ответ. Он может прийти в виде мысли, ощущения, образа, даже одного слова.

— Поблаговари свой страх: *«Спасибо, что заботишься обо мне. Я обещаю быть осторожной. Мне можно идти дальше?»*

— Если страх говорит «да» — иди. Если «нет» — остановись. Просто побудь с ним в мире.

Сделай это упражнение прямо сейчас, если чувствуешь остаточное напряжение после прочитанного. Или сохрани его для того момента, когда страх заявит о себе в практике.

Заключение: страх — не враг, а союзник

Дорогая моя, я хочу, чтобы ты запомнила одну простую истину, которую я повторяю себе и своим ученицам каждый день:

Страх — это не стена, а дверь. Он закрыт, но у него есть ручка. И эта ручка — твоя осознанность.

Ты не должна уничтожать свой страх. Ты не должна «побеждать» его. Ты просто учишься с ним договариваться. Ты учишься слышать, что он тебе говорит, и решать, идти ли дальше.

Каждый раз, когда ты сталкиваешься со страхом и проходишь через него — не агрессивно, а мягко, с уважением — ты становишься сильнее. Ты расширяешь свою зону комфорта. Ты доказываешь себе: «Я могу идти в неизведанное. Я в безопасности. Я справлюсь».

Именно это ждёт тебя на пути саморегрессии. Ты будешь встречать свои страхи, свои тени, свои забытые боли. Но ты не одна. Ты с собой. Ты с этой книгой. Ты с моей поддержкой, которую я передаю тебе через каждое слово.

В следующем разделе мы начнём подготовку к практике. Ты узнаешь, как создавать безопасное пространство, как настраивать себя на сеанс, как использовать дыхание и расслабление, чтобы входить в нужное состояние легко и естественно. Это будет самый практический раздел книги. Там ты начнёшь реально пробовать и узнаешь, что всё это работает.

А сейчас — просто побудь с собой. Ты уже много узнала. Ты разобралась с основами. Ты познакомилась со страхами и перестала их бояться. Сделай глубокий вдох, почувствуй, какая ты молодец, что дочитала до конца этот раздел. Ты го-

това к следующему шагу.

Обнимаю тебя мысленно. До встречи в главе 8.

Раздел II. Подготовка к путешествию внутрь себя

Глава 8. Внутреннее ожидание — главный ключ

«Ты не должна ничего делать. Ты не должна ничего придумывать. Ты просто должна быть здесь, открытой и тихой. Как пустой сосуд, в который может прийти вода. Как ночное небо, на котором могут загораться звёзды. Твоя задача — не искать, а ждать. И когда ты научишься этому искусству — всё остальное придёт само».

Что такое «внутреннее ожидание» и почему это главный навык

Из всех техник, инструментов и методов саморегрессии есть один навык, который стоит выше всех остальных. Без него не работают дыхательные упражнения, не приходят образы, не открываются глубины. С ним — всё становится возможным, даже если ты не знаешь никаких специальных техник.

Этот навык называется **внутреннее ожидание**.

Многие люди путают его с пассивностью. Или с «ничего-

неделанием». Или с надеждой, что кто-то придёт и сделает за них работу. Но это не так. Внутреннее ожидание — это активное, осознанное, наполненное состояние, в котором ты одновременно и расслаблена, и внимательна, и открыта, и сосредоточена.

Представь себе кошку, которая сидит у мышиной норки. Она не бежит, не суетится, не пытается «сделать что-то». Она просто сидит. Но она абсолютно сосредоточена. Каждый мускул её тела готов к действию. Она ждёт. И когда мышка появляется — она мгновенно реагирует. Это и есть внутреннее ожидание.

Или представь рыбака на берегу реки. Он не пытается «поймать рыбу силой». Он закинул удочку, сидит, смотрит на поплавок, дышит, наслаждается природой. Он не контролирует процесс. Он доверяет. И когда рыба клюёт — он чувствует это и действует.

В саморегрессии ты — и кошка, и рыбак, и поплавок одновременно. Ты не создаёшь ответы. Ты создаёшь пространство, чтобы они могли прийти. Ты не «думаешь» о прошлом — ты позволяешь прошлому проявиться перед тобой. Ты не пытаешься вспомнить — ты позволяешь воспоминаниям прийти к тебе.

Внутреннее ожидание — это искусство не форсировать.

Почему современному человеку так трудно ждать

Ты живёшь в мире, где всё должно происходить быстро. Доставка за 15 минут. Ответы на сообщения мгновенно. Информация по запросу — за секунду. Ты привыкла, что любое действие даёт быстрый результат. Ты кликаешь — открывается страница. Ты нажимаешь — включается свет.

Этот режим навсегда изменил нашу психику. Мы разучились ждать. Мы разучились быть в паузе. Если ответ не приходит через три секунды — мы начинаем нервничать. Если практика не дала результата сразу — мы думаем, что делаем что-то не так.

Но саморегрессия работает по другим законам. Она живёт в другом времени. Это не «быстрая доставка». Это **путешествие**, у которого есть свой темп. Ты можешь войти в состояние, задать вопрос, и ответ может прийти не через минуту, а через три. Или через пять. Или вообще не в этом сеансе, а во сне следующей ночью.

И это нормально.

Подсознание не подчиняется твоему внутреннему «быстро-быстро». Оно подчиняется твоему внутреннему спокойствию и доверию. Чем больше ты пытаешься ускорить процесс — тем больше он сопротивляется. Чем больше ты даёшь ему время и пространство — тем легче и естественнее он происходит.

Поэтому первый урок, который ты должна усвоить на пути саморегрессии, звучит так:

Ты не управляешь процессом. Ты присутствуешь в

нём.

Ожидание против контроля: главная битва внутри тебя

Прямо сейчас, читая эти строки, ты можешь заметить внутри себя напряжение. Желание «понять», «запомнить», «сделать правильно». Это твой внутренний контролёр. Он говорит: «Если я не буду всё контролировать, ничего не получится. Если я расслаблюсь — всё развалится. Я должна держать руку на пульсе».

Этот контролёр — твой старый друг. Он помогал тебе выживать. Он помогал тебе учиться в школе, сдавать экзамены, работать, быть ответственной. Но в саморегрессии этот контролёр — главное препятствие. Потому что его работа — это работа сознания. А ответы лежат глубже сознания.

Внутреннее ожидание — это **отказ от контроля** без потери внимания.

Ты не контролируешь, что именно придёт. Ты не контролируешь, когда это придёт. Ты не контролируешь, в какой форме это придёт. Ты просто **остаёшься открытой и продолжаешь присутствовать**.

Это похоже на то, как ты сидишь в гостях и ждёшь, что тебе принесут чай. Ты не бегаешь на кухню, не открываешь шкафчики, не спрашиваешь каждую минуту: «Ну что, чай уже готов?». Ты просто сидишь, общаешься, наслаждаешься обществом. И в какой-то момент тебе приносят чай. И он

горячий, ароматный, именно такой, как нужно.

В саморегрессии ты — гость. А подсознание — хозяин дома, который готовит для тебя чай. Доверься ему. Он знает, что и когда подать.

Как тренировать внутреннее ожидание в повседневной жизни

Внутреннее ожидание — это не то, что ты включаешь только в сеансе саморегрессии. Это состояние, которое ты можешь тренировать каждый день. И чем больше ты практикуешь его в обычной жизни — тем легче оно будет приходить в практике.

Вот несколько простых упражнений, которые превратят ожидание в твой второй навык.

Упражнение 1. Ожидание ответа в разговоре

Когда ты общаешься с кем-то, попробуй сделать паузу перед тем, как ответить. Не одну секунду — а три-пять секунд. Дай другому человеку закончить мысль, сделай вдох, и только потом отвечай. Ты заметишь, как меняется качество диалога. Ты перестаёшь «реагировать» и начинаешь «отвечать осознанно». Это тренировка ожидания.

Упражнение 2. Ожидание в тишине

Выдели 3—5 минут в день, сядь в тихое место и просто будь. Не слушай музыку, не смотри видео, не читай. Просто сиди и смотри в окно или на стену. Если приходит мысль — просто заметь её и отпусти. Твоя задача — не думать, а

присутствовать. Это тренировка открытости.

Упражнение 3. Ожидание в теле

В любой момент дня остановись на 30 секунд и сканируй тело. Чувствуешь ли ты напряжение в плечах? Тепло в ладонях? Холод в стопах? Не пытайся изменить эти ощущения. Просто заметь их и оставайся с ними. Это тренировка внимательности без контроля.

Упражнение 4. Ожидание ответа от вселенной

Выбери один вопрос, на который ты хотела бы получить ответ. Например: «Как мне быть с этой ситуацией?» или «Что я должна делать дальше?». Задай этот вопрос перед сном. И не жди ответа сознательно — просто позволь ему прийти во сне, в случайной мысли, в разговоре с другом. Просто будь открыта. Это тренировка доверия.

Эти упражнения кажутся простыми. Но они меняют твою нервную систему. Ты переучиваешь свой мозг с режима «делать» на режим «быть». И когда ты потом садишься в саморегрессию — этот режим включается автоматически.

Что делать, если ничего не приходит

Самая частая ситуация на старте: ты садишься, расслабляешься, задаёшь вопрос — и тишина. Никаких образов. Никаких ощущений. Просто пустота. И ты думаешь: «Я делаю что-то не так. Это не работает. Я просто сижу и ничего не происходит».

Я хочу, чтобы ты знала: это тоже — ответ.

Пустота — это не отсутствие результата. Это начало. Иногда подсознание говорит тебе: «Ты ещё не научилась тишине. Ты ещё слишком напряжена. Посиди в этой пустоте немного. Ты привыкаешь быть без шума».

В такие моменты важно **не сдаваться и не торопиться**.

Вот что ты можешь сделать:

— **Скажи себе:** «Я позволяю себе быть в этой пустоте. Я никуда не бегу. Если ответ не приходит сейчас — значит, ему нужно больше времени».

— **Продолжай дышать.** Не меняй дыхание специально. Просто дыши спокойно и естественно.

— **Повтори вопрос**, но не с требованием, а с уважением: «Я готова принять ответ, когда он будет готов прийти. Я доверяю времени».

— **Обрати внимание на тело.** Часто ответ приходит не как образ, а как ощущение. Тепло в груди. Лёгкое покалывание в руках. Дрожь. Даже если нет картинки — тело говорит. Просто замечай, что происходит внутри.

— **Закончи практику**, если чувствуешь, что всё. И прими это. Ты не провалилась. Ты сделала шаг. Ты присутствовала. Этого достаточно.

И ещё один важный секрет: часто ответ приходит **после практики**, а не во время неё. Ты можешь выйти, открыть глаза, пойти на кухню, налить чай — и в голове вдруг «щёлкает»: «Ага, вот что это было!». Не удивляйся. Так работает подсознание. Оно отвечает тогда, когда ты перестала ждать.

Якорь: как обозначить для себя состояние ожидания

Чтобы ты могла легко входить в это состояние в любой момент, создай себе **якорь**. Это физическое действие, которое будет включать твой «режим ожидания».

Вот как это делается:

— В спокойном состоянии, когда ты уже немного расслабилась и чувствуешь открытость, сделай одно простое действие. Например, соедини большой и указательный пальцы вместе (как в мудре «Ом»), или положи руку на сердце, или сделай медленный вдох и на выдохе улыбнись.

— Произнеси мысленно или вслух фразу: *«Я открыта. Я ожидаю. Я доверяю»*.

— Повтори это несколько раз, чтобы мозг запомнил связь: действие + состояние.

Теперь в любой момент, когда тебе нужно войти в состояние ожидания — в практике или в жизни — ты просто делаешь этот жест и произносишь эту фразу. Мозг автоматически переключится.

Моя история: как я училась ждать

Когда я только начинала свой путь, я была ужасным контролёром. Я хотела всё знать, всё понимать, всё делать правильно. Я садилась в практику и говорила подсознанию: «Давай, показывай! Вот я здесь, я готова, я сделала всё как надо.

Ну, где ответ?»

И в ответ — тишина.

Я злилась. Я думала, что я «не такая», что у меня не получается, что я зря трачу время. Но однажды я услышала голос своей учительницы, которая сказала мне: *«Ты не ждёшь. Ты требуешь. А ожидание — это не требование. Это приглашение».*

Это слово — «приглашение» — перевернуло всё.

Я перестала требовать. Я начала приглашать. Я говорила: «Я здесь. Я открыта. Если хочешь — приходи. Если нет — я подожду». И в тот момент, когда я прекратила «долбиться в дверь», дверь открылась сама.

Я поняла, что подсознание — это как дикий зверь. Если ты бежишь за ним — он убегает. Если ты сидишь спокойно и не смотришь на него — он подходит сам.

С тех пор внутреннее ожидание стало для меня не техникой, а **состоянием жизни**. Я жду ответы не только в практике, но и в повседневности. Я знаю, что всё приходит в своё время. И это знание сделало меня спокойнее и сильнее одновременно.

Заключение: ждать — значит, доверять

Дорогая моя, внутреннее ожидание — это не про «ничего не делать». Это про **глубочайшее доверие к процессу**. Это про веру в то, что внутри тебя есть источник всей мудрости, и он знает, когда и как тебе её дать.

Когда ты научишься ждать — ты перестанешь бегать за ответами. Ты перестанешь цепляться за каждую книгу, за каждого учителя, за каждую новую методику. Ты начнёшь сидеть в тишине и слушать себя. И именно оттуда, из этой тишины, придёт самое важное.

В следующей главе мы поговорим о **создании безопасного пространства** — о том, как подготовить физическое место, чтобы твои сеансы были максимально комфортными и защищёнными. Потому что внешняя безопасность помогает включить внутреннюю.

А сейчас — просто закрой глаза на минуту. Сделай вдох и скажи себе: *«Я умею ждать. Я доверяю своему внутреннему времени. Я здесь. Я открыта. И это уже достаточно»*.

До встречи в следующей главе, моя терпеливая и мудрая ученица.

Глава 9. Создание безопасного пространства: место силы и комфорта

«Прежде чем отправиться в глубины своей души, нужно убедиться, что твоё тело находится в надёжном убежище. Ты не сможешь нырнуть внутрь, если на поверхности что-то угрожает твоему покою. Внешняя безопасность — это фундамент внутреннего путешествия».

Почему физическое пространство влияет на глубину твоих погружений

Ты, наверное, замечала: в одних местах тебе легко дышит-

ся, хочется расслабиться и замедлиться. А в других — ты чувствуешь себя напряжённой, даже если не можешь объяснить почему. Это потому, что твоя нервная система постоянно считывает окружающую среду. И если она чувствует опасность (даже самую##ую — беспорядок, резкий свет, шум, холод) — она переключается в режим защиты. В этом режиме невозможно войти в состояние доверия и открытости, которое нужно для саморегрессии.

Твоё подсознание — как пугливый зверь. Оно не выйдет из укрытия, если ты сидишь в неудобном кресле, рядом гремит телевизор, а на столе гора немытой посуды. Ему нужно чувствовать, что ты в полной безопасности, что тебя никто не потревожит, что ты можешь позволить себе быть уязвимой.

Поэтому создание безопасного пространства — это не «приятный бонус». Это **условие**, без которого саморегрессия не работает. Это как если бы ты решила приготовить сложное блюдо, но не помыла бы кухню. Можно, конечно, попробовать, но вряд ли получится что-то хорошее.

В этой главе я научу тебя, как превратить любой уголок твоего дома (или даже номер в отеле) в пространство силы и комфорта. Это будет твой личный алтарь для встречи с собой. И он будет настраивать тебя на глубину с первого шага.

Шаг 1. Выбор места: твой «кабинет для души»

Тебе нужно место, где ты можешь побыть одна **без рис-**

ка, что тебя прервут. Это самое важное условие. Неважно, сколько у тебя квадратных метров — выдели уголок, который будет предназначен только для твоих практик.

Как выбрать это место?

— **Найди тихую зону.** Если у тебя есть отдельная комната — отлично. Если нет — подойдёт угол спальни, гостиной, даже кладовка. Главное, чтобы туда не доносился бытовой шум (телевизор, разговоры, кухонные звуки). Если шум всё же есть — используй беруши или наушники со спокойной музыкой.

— **Убедись, что тебе комфортно сидеть или лежать.** Тебе понадобится стул с прямой спинкой или коврик на полу, или диван. Важно, чтобы твоя спина была прямой, но не напряжённой. Если ты ложишься — убедись, что голова и шея находятся в комфортном положении (подушка средней высоты).

— **Позаботься о температуре.** В состоянии расслабления тело может немного охлаждаться. Всегда имей под рукой плед или шаль. Ты должна чувствовать тепло и уют, а не дискомфорт от сквозняка.

— **Убери всё, что отвлекает.** Выключи телефон или поставь его в беззвучный режим, переверни экраном вниз. Если есть домашние питомцы — постарайся, чтобы они не входили во время практики (или наоборот, если они мирно спят рядом, это даже успокаивает). Если тебя беспокоят звуки из коридора — повесь на дверь табличку «Не беспокоить».

Главный критерий: когда тыходишь в это место, у тебя должно возникать лёгкое ощущение *«уф, наконец-то я дома»*. Это твоя территория, где ты можешь быть любой — и никто тебя не осудит.

Шаг 2. Освещение: приручи свет

Свет сильно влияет на наше состояние. Яркий дневной свет включает сознание, будит бодрость. Тусклый, мягкий свет — успокаивает и настраивает на внутренний диалог.

Что лучше для саморегрессии?

— Если практика днём — приглуши шторы, чтобы свет был рассеянным, не резал глаза.

— Если вечером — используй настольную лампу с тёплым светом или свечи. Свечи дают живой, мерцающий свет, который сам по себе настраивает на глубину.

— Избегай холодного, больничного света (люминесцентные лампы). Он вызывает напряжение.

Ты можешь создать целый ритуал: зажигать свечу в начале каждой практики и тушить в конце. Так твой мозг запомнит: свеча горит — значит, мы в режиме внутреннего путешествия.

Шаг 3. Звуки и тишина: что лучше?

Вопрос непростой. Кто-то предпочитает полную тишину, кто-то — фоновую музыку, кто-то — звуки природы. Нет «правильного» ответа — есть только твой.

Полная тишина хороша, если ты уже научилась не отвлекаться на шум снаружи. Но на старте тишина может быть пугающей — твой ум начнёт искать звуки и цепляться за них.

Спокойная инструментальная музыка (без слов!) отлично создаёт «контейнер» для практики. Можно использовать специальные треки для регрессии — они часто содержат бинауральные ритмы, которые настраивают мозг на альфа- и тета-волны (это те состояния, в которых мы и хотим оказаться). Также хороши звуки дождя, леса, моря — они убаюкивают сознание.

Что точно не подходит: музыка с текстом (ты будешь подпевать или следить за смыслом), резкие ритмы, песни, которые вызывают сильные эмоции.

Мой совет: создай себе плейлист на 20—30 минут (это обычная длина одного сеанса) и используй его всегда. Тогда у тебя появится ещё один якорь: первые аккорды — и ты уже входишь в состояние.

Шаг 4. Ароматы: запах как ключ к подсознанию

Обоняние — самый древний канал восприятия. Запахи мгновенно активируют лимбическую систему, которая отвечает за эмоции и память. Используй это!

— **Лаванда** — успокаивает, снимает тревогу.

— **Сандал** — углубляет медитацию, помогает сосредоточиться.

— **Роза** — открывает сердце, настраивает на нежность к себе.

— **Мята или розмарин** — бодрят, помогают не заснуть, если ты склонна к сонливости.

Ты можешь использовать эфирные масла в аромалампе, зажечь ароматическую палочку, или просто капнуть масло на салфетку и положить рядом. Главное — не переборщить: запах должен быть лёгким, не резким. И всегда проверяй, нет ли аллергии.

Важно: если у тебя есть возможность, используй один и тот же аромат для практик. Это создаст устойчивый якорь: вдохнула любимый запах — и сразу переключилась на внутренний режим.

Шаг 5. Тело в пространстве: поза и удобство

Теперь давай поговорим о том, *как* ты будешь сидеть или лежать. Это очень важно: если тело напряжено, оно будет посылать сигналы тревоги в мозг, и ты не сможешь расслабиться.

Самые комфортные позы для саморегрессии:

— **Сидя на стуле.** Спина прямая, ноги на полу (стопы полностью касаются пола), руки лежат на коленях или бёдрах. Это классическая поза «бодрствующего внимания». Она хороша, если ты склонна засыпать.

— **Сидя на подушке на полу.** Если ты гибкая и тебе удобно сидеть со скрещёнными ногами — отлично. Можно

подложить подушку под ягодицы, чтобы колени были ниже бёдер — это снимает нагрузку с поясницы.

— **Лёжа на спине.** Самая расслабляющая поза, но есть риск заснуть. Если ты выбираешь её, обязательно используй подушку под головой и небольшой валик под колени, чтобы не напрягать поясницу. Руки можно положить вдоль тела или на живот.

— **Лёжа на боку.** Менее распространено, но если тебе так удобнее — почему нет? Используй подушку между коленями для комфорта.

Важный нюанс: даже в самой удобной позе через 10—15 минут может возникнуть напряжение. Это нормально. Ты можешь пошевелиться во время практики — почесать нос, поправить ногу, откинуться. Это не разрушает состояние, если ты делаешь это мягко, с осознанием. Ты — живой человек, а не статуя.

Шаг 6. Реквизит: твои помощники

Вот список предметов, которые могут сделать твои сеансы более комфортными и глубокими:

— **Плед или шаль.** Укутай себя, особенно плечи и ноги. Тепло даёт чувство защиты.

— **Подушка для сидения или для спины.** Не экономь на удобстве.

— **Повязка на глаза.** Если свет всё же проникает, повязка создаёт идеальную темноту, помогает глубже уйти в себя.

— **Дневник и ручка рядом.** Чтобы сразу, как откроешь глаза, записать пришедшие образы, инсайты, ощущения. Не доверяй памяти — она обманчива.

— **Стакан воды.** После практики нужно восполнить водный баланс. А ещё вода — это проводник, она помогает «смыть» старое и принять новое.

— **Таймер.** Если ты боишься «зависнуть» или переживаешь, что опоздаешь к делам — поставь мягкий будильник на 20—30 минут. Это снимет тревогу о времени.

Шаг 7. Энергетическая очистка пространства

Физический порядок — это первая ступень. Но есть ещё и тонкая, энергетическая чистота. Если ты чувствительна к энергиям, ты можешь заметить, что в комнате после ссоры или застоя висит «тяжесть». Это не метафора — это реальные вибрации.

Как очистить пространство перед практикой?

— **Проветри.** Свежий воздух выносит застой. Даже если холодно — открывай окно на 2—3 минуты.

— **Зажги свечу или лампаду.** Огонь трансформирует тяжёлые энергии.

— **Используй звук.** Можно позвенеть колокольчиком или чашей — звук разбивает застоявшиеся вибрации.

— **Скажи намерение.** Вслух или мысленно: *«Я очищаю это пространство для себя. Здесь только я и моё подсознание. Всё, что мне не принадлежит, уходит».* Твоё намерение

— самое сильное средство.

Если ты чувствуешь, что комната «не своя» (например, ты в гостинице), ты можешь мысленно обвести пространство вокруг себя светящимся кругом и сказать: *«Это моё безопасное пространство. Я приглашаю только любовь и свет»*.

Шаг 8. Ритуал входа: как переключиться с «внешнего» на «внутреннее»

Самый важный элемент безопасного пространства — это ритуал, который отделяет твою практику от повседневности. Это как порог — ты переступаешь его иходишь в другой мир.

Твой ритуал может быть любым:

— Зажги свечу и скажи: *«Я начинаю свой путь внутрь»*.

— Закрой дверь и на мгновение приложи руку к косяку — это физический акт разделения.

— Поставь ладони на сердце, закрой глаза и сделай три глубоких вдоха.

— Произнеси короткую мантру или молитву, которая для тебя имеет смысл.

Главное — повторяемость. Если ты делаешь одно и то же действие перед каждой практикой, твой мозг запоминает: ага, это сигнал к переходу. И в следующий раз, когда ты просто зажжёшь свечу, ты уже автоматически окажешься в нужном состоянии.

Моя история о силе пространства

Я помню, как в моей первой квартире был только один уголок, где я могла практиковать, — крошечный балкон, заваленный коробками. Но я навела там порядок, поставила кресло, принесла плед, повесила гирлянду. Каждое утро я выходила туда с чашкой чая, закрывала дверь на балкон и чувствовала: *это моё место*. Даже если вокруг был городской шум, внутри меня возникала тишина.

Позже, когда я переехала, я научилась создавать это пространство в любой точке — в гостинице, у подруги, даже в парке. Потому что навык — это не про «идеальные условия», а про **способность настроиться несмотря ни на что**.

Но на старте, пока навык не окреп, очень важно дать себе максимум комфорта. Ты заслуживаешь его. Ты создаёшь этот уголок не для кого-то — для себя. Как подарок самой себе.

Практика: «Мой уголок силы»

Прямо сейчас, не откладывая, выдели 15 минут, чтобы подготовить своё место для практик. Если у тебя нет возможности сделать это сейчас — запланируй на вечер.

— Найди место, где тебя никто не потревожит.

— Убери лишнее — ничего, что отвлекает взгляд (разбросанные вещи, яркие предметы, рабочие бумаги).

— Поставь удобное кресло, подушку или стул. Положи рядом плед.

— Зажги свечу или аромалампу (если есть).

— Положи дневник и ручку под рукой.

— Поставь стакан воды.

— Встань в центре этого пространства, закрой глаза, сделай вдох и скажи: *«Это моё место силы. Я здесь в безопасности. Я готова встречаться с собой»*.

Если ты чувствуешь, что не хватает каких-то элементов — добавь их в следующий раз. Это будет эволюционировать вместе с тобой.

Заключение: твой дом для души

Дорогая моя, это пространство — не просто физический уголок. Это метафора того, что ты **готова** инвестировать в себя. Что ты считаешь себя достойной уюта, покоя и внимания. Когда ты создаёшь такое место, ты говоришь своему подсознанию: *«Я серьёзна. Я хочу этого. Я забочусь о себе»*. И подсознание отвечает тебе доверием.

Каждый раз, входя в это пространство, ты будешь чувствовать, как напряжение уходит, как мысли замедляются, как приходит спокойствие. И это спокойствие станет твоим проводником в мир саморегрессии.

В следующей главе мы поговорим о **настройке на практику** — о том, как подвести своё тело и ум к состоянию готовности, чтобы погружение происходило легко и естественно.

А сейчас — закрой глаза на минуту и просто представь,

что ты уже сидишь в своём новом месте. Что ты чувствуешь? Тепло, уют, защиту. Запомни это ощущение. Оно будет с тобой всегда.

До встречи в следующей главе, моя заботливая и любящая ученица.

Глава 10. Настройка на практику: как войти в нужное состояние

«Переход от внешнего к внутреннему — это не мгновенный щелчок. Это плавное, бережное перемещение, как спуск по лестнице в тёплый, полусвещённый подвал, где хранятся все твои самые сокровенные тайны. Ты не прыгаешь туда — тыходишь шаг за шагом, и каждый шаг приближает тебя к себе».

Почему настройка — это не просто «посидеть и расслабиться»

Ты уже создала безопасное пространство. Ты знаешь, где будешь практиковать, какие свечи зажигать, какую музыку включать. Но пространство снаружи — это лишь половина дела. Теперь нужно **настроить своё сознание**.

Представь, что ты — старый радиоприёмник. Чтобы услышать нужную волну, нужно сначала отключить помехи, найти частоту, повернуть ручку настройки. Если ты просто включишь его и будешь ждать — услышишь только шум. Так и с саморегрессией: если ты не настроишься — будет только «белый шум» мыслей, тревог и дел.

Настройка — это не просто «посидеть и расслабиться». Это **активный, осознанный процесс**, в котором ты последовательно снимаешь слои напряжения, отключаешь внешние стимулы и создаёшь внутри себя состояние открытости и готовности. Это как подготовка почвы перед посадкой семени. Если земля сухая, твёрдая и заросшая сорняками — семя не прорастёт. Но если ты её рыхлишь, поливаешь, очищаешь — семя принимается легко.

В этой главе я дам тебе пошаговый алгоритм настройки. Это не догма, а каркас. Ты можешь адаптировать его под себя, укорачивать или удлинять шаги. Главное — **последовательность**. Настройка — это лестница, по которой ты спускаешься вглубь. Если ты перепрыгнешь через ступеньки — можешь оступиться.

Шаг 1. Завершение внешних дел (или «психологический тайм-аут»)

Самый первый и самый важный шаг настройки — **снять с себя груз текущих забот**. Если в твоей голове крутятся мысли о неотвеченных сообщениях, списке покупок, завтрашней встрече или ссоре с близкими — ты не сможешь уйти вглубь. Это как пытаться плыть с привязанным к ноге камнем.

Что сделать:

— За пару минут до начала практики скажи себе (вслух или мысленно): *«Я оставляю все свои дела и заботы за пре-*

делами этого пространства. Сейчас моё время. Всё может подождать».

— Можно сделать короткую запись в дневнике: «Вот что у меня есть сейчас: незаконченный проект, неотвеченное письмо, нерешённый вопрос с мамой. Я отпускаю это на [длительность практики]». Это психологическое действие **закрывает гештальт** — ты как будто говоришь своему уму: «Я запомнила, не волнуйся, я к этому вернусь».

— Если есть неотложная тревога (например, ребёнок спит и может проснуться), поставь напоминание или таймер, чтобы снизить внутреннюю тревогу.

Ключевая фраза: *«Я в полной безопасности, обо всём позаботились. Я могу полностью посвятить себя себе».*

Шаг 2. Осознанное дыхание: якорь в настоящем

Когда ты села или легла — первое, что нужно сделать, это **привести внимание к дыханию**. Не потому что нужно дышать «правильно» (как в йоге). А потому что дыхание — это мостик между сознанием и телом. Когда ты следишь за дыханием, ты **заземляешься** в настоящем моменте.

Как сделать:

— Закрой глаза. Сделай **один длинный, медленный вдох** через нос — считай до 4.

— Задержи дыхание на 2—3 счёта (если комфортно).

— Сделай **ещё более медленный выдох** через рот или нос — считай до 6—8.

— Повтори 3—5 раз, но не напрягайся. Если не хочешь считать — просто обращай внимание на то, как воздух входит и выходит.

Что должно произойти: Ты почувствуешь, как плечи опускаются, как лицо становится мягче, как в животе появляется лёгкое расслабление. Это сигнал, что нервная система переключается с «боевой готовности» на «покой».

Шаг 3. Намерение: самый мощный ключ

Без **намерения** практика может превратиться в простое сидение с закрытыми глазами. Намерение — это компас, который указывает твоему подсознанию направление движения. Это как если бы ты пришла в библиотеку и сказала библиотекарю: «Мне нужны книги по истории древнего Египта». Без намерения библиотекарь не знал бы, что тебе искать. То же самое с подсознанием.

Как сформулировать намерение:

— Будь конкретной, но не жёсткой. Вместо «Я должна понять, почему у меня проблемы с деньгами» скажи: *«Я открыта к пониманию, какие мои внутренние установки влияют на мои отношения с деньгами. Я хочу увидеть это с любовью и принять».*

— Намерение должно звучать **в настоящем времени**, как уже свершившийся факт. Например: *«Я нахожусь в контакте со своим подсознанием. Я получаю ясность».*

— Добавь в намерение **открытость**: «Я принимаю то, что

придёт, даже если это будет не то, что я ожидаю».

— Важно: не ставь задачу «получить ответ прямо сейчас». Лучше сформулировать: *«Я готова получить информацию, которая мне нужна в данный момент, в наиболее подходящей форме»*.

Практика: Произнеси намерение вслух или мысленно три раза. Пусть твой голос будет спокойным, уверенным, немного медленнее обычного. Ты сама — первый слушатель. Твоё подсознание услышит.

Шаг 4. Сканирование тела: войти в своё «жилище»

Ты настроилась, продышалась, сформулировала намерение. Теперь важно **переместить внимание из головы в тело**. Большинство из нас живёт в голове — мы постоянно думаем, анализируем, планируем. А саморегрессия живёт в теле. Именно через тело приходят образы, именно там хранятся эмоции.

Упражнение «Сканирование сверху вниз»:

— Сосредоточься на **макушке головы**. Почувствуй, есть ли там напряжение. Мысленно «отпусти» её.

— Спустись к **лбу, глазам, челюсти**. Очень часто мы зажимаем челюсть, даже не замечая. Открой рот на миллиметр, позволь челюсти обмякнуть.

— Перейди к **шее и плечам**. Это главный «склад» стресса. На вдохе подними плечи к ушам, на выдохе — резко опусти и расслабь. Повтори 2—3 раза.

— Двигайся вниз: **грудь, спина, живот**. Просто отмечай ощущения. Может быть, в груди есть комок, в животе — лёгкая дрожь. Не пытайся это убрать — просто заметь.

— Руки — от плеч до кончиков пальцев. Почувствуй тепло в ладонях.

— Таз, бёдра, ноги, стопы. Почувствуй, как стопы касаются пола или лежат на поверхности. Это твоё заземление.

Финал: Сделай мысленный обход всего тела и скажи себе: *«Моё тело расслаблено. Я в нём. Я здесь»*.

Шаг 5. Создание «защитного контура» или «яйца света»

Этот шаг — не обязательный для всех, но он очень помогает тем, кто чувствует тревогу, страх или переживает о своей безопасности. Это энергетическая практика, которая создаёт **ощущение защищённости** и отделяет тебя от внешнего мира.

Упражнение «Кокон света»:

— Представь, что из центра твоей груди (из области сердца) начинает исходить мягкий, тёплый, золотистый или белый свет.

— Этот свет постепенно расширяется, окутывая сначала твоё тело, потом пространство вокруг тебя на расстоянии вытянутой руки, потом ещё дальше — до границ комнаты.

— Скажи мысленно: *«Это моё пространство. Я в безопасности. Свет защищает меня. В моём пространстве»*.

только то, что служит моему благу. Всё, что не моё, не может войти сюда без моего разрешения».

— Почувствуй, как этот свет создаёт вокруг тебя мягкую, тёплую сферу. Ты внутри неё, как в коконе. Теперь ты полностью в безопасности и можешь погружаться.

Важно: Это не «магия» и не «эзотерика» в том смысле, в котором некоторые боятся. Это **психологическая техника**, которая даёт сигнал твоему подсознанию: «Всё спокойно, опасности нет, можно открываться». Работает она одинаково хорошо независимо от твоей веры в мистику.

Шаг 6. Приглашение: «Я готова»

Теперь, когда ты расслаблена, заземлена, защищена и ясно сформулировала намерение — сделай последний шаг. Ты **приглашаешь** своё подсознание и ту информацию, которая должна прийти.

Как сделать:

— Скажи мысленно или шёпотом: *«Я готова. Я открываю. Я доверяю. Я приглашаю своё подсознание показать мне то, что мне нужно увидеть сейчас. Я принимаю это с любовью».*

— После этих слов — **отпусти**. Перестань контролировать. Перестань ждать с напряжением. Просто сиди в этой готовности. Ты сделала всё. Теперь можно позволить процессу идти самому.

Именно в этот момент часто приходит первая картинка,

первое ощущение, первый шёпот ответа. Но если ничего не приходит — просто побудь в этом тихом состоянии. Ты уже настроена. Всё придёт в своё время.

Сколько времени занимает настройка?

На старте ты можешь тратить на настройку 15—20 минут, а на само погружение — всего 10. Это нормально. Постепенно, с опытом, настройка будет занимать 3—5 минут. Ты научишься «включать» это состояние почти мгновенно.

Не торопись. Лучше медленно, но надёжно, чем быстро, но поверхностно. Качественная настройка — это 80% успеха практики.

Что делать, если не получается настроиться?

Иногда настройка не идёт. Ты садишься, а мысли скачут, тело напряжено, ты чувствуешь раздражение или сонливость. Это нормально. Вот несколько «аварийных» способов:

— **Согласись с этим.** Скажи: «Да, я сейчас тревожна/устала/злюсь. Это нормально. Я принимаю это состояние. Я не буду с ним бороться». Иногда принятие снимает напряжение быстрее, чем попытки «исправиться».

— **Сделай паузу.** Встань, выпей глоток воды, подойди к окну, посмотри на небо. Вернись и начни заново.

— **Укороти практику.** Скажи: «Сегодня я просто посижу 5 минут и подышу. Без ожиданий». И сделай это. Ты всё

равно была с собой — и это уже практика.

— **Отложи на завтра.** Если ты чувствуешь сильное сопротивление или усталость — не насилуй себя. Скажи: «Я хочу сделать это осознанно, а не из чувства долга. Я вернусь завтра». Это взрослое, мудрое решение.

Практика «Мини-настройка за 5 минут»

Если у тебя мало времени, или ты чувствуешь, что не готова к полному протоколу — используй этот сокращённый вариант.

— **Закрой глаза, три глубоких вдоха.** (1 минута)

— **Намерение:** скажи короткую фразу — «*Я открыта, я готова*». (30 секунд)

— **Сканирование тела:** пройди мысленно от макушки до стоп, отпуская зажимы. (2 минуты)

— **Кокон света:** представь мягкий свет вокруг себя. (1 минута)

— **Приглашение:** скажи — «*Я здесь, я слушаю*». (30 секунд)

Этого достаточно для короткого сеанса. Главное — качество, а не количество.

Моя история: как я настраивалась на первой практике

Я помню свой самый первый самостоятельный сеанс. Я сидела на полу в крошечной квартире, зажигала свечу, дро-

жала от волнения и думала: «Вдруг ничего не выйдет?». Я так старалась «настроиться правильно», что в итоге просто оцепенела и не чувствовала ничего.

И тогда я разрешила себе просто **дышать**. Я сказала: «Сейчас я не буду ничего ждать. Я просто посижу с тобой, подсознание, как в гостях. Хочешь — покажи что-то, хочешь — нет. Я никуда не бегу». И в этот момент я почувствовала тёплую волну в груди и увидела образ — свою бабушку, которая улыбалась мне. Не было никакой «великой тайны», но было ощущение, что я не одна.

С тех пор я поняла: настройка — это не про «правильные техники». Это про **разрешение быть**. Про разрешение себе не быть идеальной. Про доверие.

Заключение: ты уже настроена

Дорогая моя, ты прочитала целую главу о настройке. Ты узнала, как дышать, как сканировать тело, как формулировать намерение. Но я хочу, чтобы ты запомнила главное:

Ты уже настроена. Само твоё желание, само твоё любопытство, само то, что ты сейчас здесь — это уже настройка. Всё остальное — просто поддержка этого природного состояния.

Тебе не нужно становиться «экспертом по настройке». Тебе нужно просто **быть**. Быть в своём пространстве, быть в своём теле, быть в своём дыхании. И разрешить себе встретиться с собой.

В следующей главе мы разберём **дыхательные техники для погружения** — они помогут тебе ещё глубже войти в состояние, которое мы сейчас создали.

А сейчас — просто закрой глаза на минуту, сделай один глубокий вдох и скажи себе: *«Я готова. Я настроена. Я иду к себе с любовью»*.

До встречи в следующей главе, моя внимательная и чуткая ученица. Ты всё делаешь правильно. Просто продолжай.

Глава 11. Дыхательные техники для погружения

«Дыхание — это единственный мост между твоим телом и твоим разумом, между сознанием и подсознанием, между внешним миром и внутренним. Ты можешь врать словами, но ты не можешь врать дыханием. Оно всегда говорит правду. И когда ты учишься управлять дыханием — ты учишься управлять состоянием своего сознания».

Почему дыхание — это ключ, а не просто «подыши»

Дыхание — единственная вегетативная функция, которая работает автоматически, но может быть осознанно изменена. Ты не можешь сознательно замедлить сердцебиение (по крайней мере, без многолетней практики), но ты можешь сознательно замедлить или ускорить дыхание. И через это — **повлиять на всё остальное.**

Когда ты дышишь быстро и поверхностно (как при стрессе), твоя нервная система находится в режиме «бей или беги». Ты не можешь расслабиться, не можешь довериться, не можешь войти в глубину. Когда ты дышишь медленно, глубоко, с удлинённым выдохом — ты переключаешь нервную систему на режим «отдых и восстановление». В этом режиме открываются двери к подсознанию.

В саморегрессии дыхание — это **инструмент**, который

делает три важные вещи:

— **Углубляет расслабление** — тело становится тяжелее и теплее.

— **Фокусирует внимание** — когда ты следишь за дыханием, ум перестаёт скакать.

— **Открывает доступ к эмоциям** — через дыхание приходят подавленные чувства, которые потом превращаются в образы и инсайты.

Без дыхания техника саморегрессии — это просто «сидение с закрытыми глазами». С дыханием — это мощный, управляемый процесс.

Базовое дыхание для входа: диафрагмальное (брюшное) дыхание

Большинство из нас дышит грудью — поверхностно и часто. Это дыхание стресса. Настоящее, глубокое дыхание — животом. Именно так дышат младенцы. Именно так дышит тело, когда оно расслаблено.

Техника «Дыхание животом»:

— Сядь или ляг удобно. Положи одну руку на грудь, другую на живот (чуть ниже пупка).

— Сделай медленный вдох через нос. **Направь воздух в живот.** Ты должна почувствовать, как рука на животе поднимается, а рука на груди остаётся почти неподвижной.

— На выдохе — **живот мягко опадает**, как будто сдувается шарик. Выдыхай через нос или через слегка приоткры-

тый рот.

— Повтори 10—15 раз. Не торопись. Сделай вдох на счёт 4, выдох на счёт 6 (или даже 8).

Что ты почувствуешь: Сразу начнёт снижаться тревога, тело станет теплее, появятся лёгкая сонливость или ощущение «плавучести». Это сигнал, что ты переключилась на парасимпатическую нервную систему — ту самую, которая отвечает за отдых, исцеление и внутренний контакт.

Дыхание для углубления: «Квадратное дыхание»

Эта техника используется в йоге, медитации и психотерапии для быстрой стабилизации состояния. Она помогает, когда ум слишком активен, тревожен, или когда ты не можешь «затормозиться» перед практикой.

Техника «Квадрат»:

— Вдох — **4 счёта** (медленно, наполняя лёгкие полностью).

— Задержка дыхания — **4 счёта** (не напрягайся, просто мягко удерживай).

— Выдох — **4 счёта** (полный, плавный, без рывков).

— Задержка после выдоха — **4 счёта** (лёгкая пауза перед следующим вдохом).

Повтори 5—10 кругов. Если 4 счёта слишком коротко или длинно — адаптируй под себя (например, 3—3—3—3 или 5—5—5—5). Главное, чтобы все четыре фазы были равны.

Что делает квадратное дыхание: Оно балансирует

нервную систему, успокаивает ум и создаёт ощущение контроля и безопасности. Это как якорь, который ты бросаешь в бушующем море мыслей. После нескольких циклов ты войдёшь в состояние, готовое к более глубокому погружению.

Дыхание для выхода из подавленных эмоций: «Дыхание с выдохом-вздохом»

Иногда во время практики или даже на стадии настройки ты можешь почувствовать ком в горле, тяжесть в груди, внезапную грусть или злость. Это подсознание начинает выпускать то, что долго было подавлено. В такие моменты дыхание помогает не «закрыться» обратно, а мягко прожить и отпустить.

Техника «Выдох-облегчение»:

— Когда ты чувствуешь эмоциональный зажим, сделай **глубокий вдох** через нос, как будто вдыхаешь свежий воздух вокруг этого чувства.

— Затем сделай **длинный, медленный выдох через рот** — как будто ты задуваешь свечу, но очень-очень медленно. На выдохе добавь лёгкий звук «аааа» или «хааа», как вздох облегчения.

— После выдоха — сделай естественную паузу, подожди, пока дыхание само попросит вдох.

— Повтори 3—5 раз. Ты почувствуешь, как напряжение начинает таять, как эмоция начинает проживаться и отпускаться.

Важно: Не пытайся «убрать» эмоцию. Она имеет право быть. Просто дыши вместе с ней. Дай ей пространство — и она трансформируется.

Дыхание для открытия «входа»: «Тоннель» или «Лифт»

Это техника, которую я использую непосредственно перед тем, как задать вопрос подсознанию. Она визуально настраивает сознание на спуск вглубь.

Техника «Дыхание-спуск»:

— Сделай глубокий вдох. На вдохе представь, что ты стоишь на вершине холма или на верхнем этаже здания. Ты видишь ясное небо и свет.

— На выдохе — представь, что ты начинаешь **спускаться**. Не спеша. Медленно. Каждый выдох — это шаг вниз по лестнице, или опускание в лифте.

— Сделай 5—7 таких вдохов-выдохов. С каждым выдохом ты чувствуешь, как опускаешься в более глубокий, более тихий уровень себя.

— На последнем выдохе — ты на дне. Ты в своём подсознании. Здесь тихо, темно и безопасно.

— После этого — задавай свой вопрос или просто слушай, что приходит.

Лёгкий вариант: Просто представь, что каждый выдох уносит тебя вглубь, а каждый вдох — просто поддержка, чтобы ты не задышалась. Не пытайся «делать» спуск. Просто поз-

волей дыханию тебя нести.

Что делать, если дыхание сбивается или становится прерывистым?

Это нормально, особенно на старте. Ты можешь заметить, что дыхание становится поверхностным, прерывистым или даже ты задерживаешь его, когда сталкиваешься с чем-то неожиданным.

Что делать:

— **Остановись.** Не продолжай «делать» технику. Просто дыши естественно в течение нескольких циклов.

— **Скажи себе:** «Я позволяю своему дыханию быть таким, какое оно есть. Я не борюсь с ним».

— **Вернись к простому наблюдению.** Не управляй дыханием, а просто следи за ним. Ты увидишь, что через 30—60 секунд оно само станет глубже и ровнее.

— **Если дыхание стало прерывистым от эмоций** — дай этой эмоции быть. Можешь даже заплакать. Это нормально. Плач — это дыхание с эмоцией. Просто дыши сквозь неё.

Дыхание в паре с намерением: как усилить эффект
Дыхание становится особенно мощным, когда ты соединяешь его с намерением.

Практика «Дыхание-запрос»:

— Сформулируй свой вопрос или намерение. Например:

«Я хочу понять, что мешает мне доверять мужчинам».

— На **вдохе** — мысленно произнеси: *«Я открываюсь»*, и представь, как вдох приносит в твоё тело свет, чистоту, готовность.

— На **выдохе** — мысленно произнеси: *«Я отпускаю»*, и представь, как выдох уносит старые блоки, страхи, зажимы.

— Повтори 5—7 раз. Ты почувствуешь, как внутри появляется пространство, как вопрос становится более «живым» и ждущим ответа.

Моя любимая комбинация: «Дыхание + образ»

Я заметила, что дыхание лучше всего работает, когда я добавляю к нему простой образ. Это создаёт глубокий якорь для подсознания.

Как делать:

— Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов-выдохов животом.

— Теперь представь, что на вдохе ты вдыхаешь **золотой свет** через макушку, и этот свет спускается по твоему позвоночнику, наполняя тело теплом.

— На выдохе — представь, как из твоей грудной клетки выходит **тёмный, серый туман** — всё, что тебе не нужно, все старые эмоции, страхи, блоки.

— Продолжай так дышать 5—7 минут. Ты заметишь, как тело становится лёгким, как будто с него сняли слои одежды. Это состояние — идеальный вход в саморегрессию.

Как тренировать дыхание вне практики

Чтобы дыхательные техники легко включались в твоих сеансах, тренируй их в повседневной жизни. Это займёт всего 2—3 минуты в день.

— **Утром**, проснувшись, сделай 5 циклов «дыхания животом», пока ещё лежишь в кровати.

— **В транспорте** или в очереди — сделай несколько «квадратных» дыханий. Это поможет тебе оставаться спокойной в течение дня.

— **Перед сном** — несколько «выдохов-облегчений» помогут снять дневное напряжение и настроиться на глубокий сон.

Чем чаще ты дышишь осознанно, тем легче тебе будет входить в изменённое состояние во время практики.

Практика «Дыхательный вход» (10 минут)

Это полноценная практика, которую ты можешь использовать как самостоятельную — или как начало сеанса саморегрессии.

— Сядь или ляг удобно. Закрой глаза. Положи руки на живот.

— **5 минут:** дыши животом. Вдох — 4 счёта, выдох — 6 счётов. Просто наблюдай, как поднимается и опускается живот. Если мысли отвлекают — возвращайся к дыханию.

— **3 минуты:** перейди к «квадратному» дыханию.

4-4-4-4. Пусть это станет ритмом, который укачивает твой ум.

— **2 минуты:** дыхание-спуск. На каждом выдохе — спускайся вниз по лестнице. Почувствуй, как ты всё глубже и глубже внутри себя.

— В конце — просто побудь в тишине. Не делай ничего. Просто дыши. Ты уже в состоянии готовности. Теперь можно задавать вопросы и слушать.

Заключение: дыхание — твой верный друг

Дорогая моя, дыхание — это то, что всегда с тобой. Оно не требует специального места, времени, инструментов. Оно всегда доступно. И когда ты учишься использовать его как инструмент — ты обретаешь ключ, который открывает любую дверь.

Бывают дни, когда ничего не работает. Когда тело напряжено, ум скачет, ответы не приходят. В такие дни просто дыши. Не для того, чтобы «получить результат». А для того, чтобы напомнить себе: *«Я жива. Я чувствую. Я в контакте с собой»*. Этого достаточно.

Дыхание — это не техника. Это разговор с самой собой. Когда ты дышишь осознанно, ты говоришь своему подсознанию: *«Я здесь. Я слушаю. Я готова»*. И оно отвечает тебе.

В следующей главе мы уже разобрали расслабление тела — но теперь, когда ты знаешь дыхательные техники, ты можешь комбинировать их с расслаблением. Это даст тебе са-

мый мощный вход в изменённое состояние.

А сейчас — просто закрой глаза, сделай один глубокий вдох животом, удержи на секунду, и медленно выдохни с облегчением. Ты уже дышишь как мастер. Просто продолжай.

До встречи в следующей главе, моя дышащая и живая ученица.

Глава 12. Расслабление тела как вход в изменённое состояние

«Ты думаешь, что ты — это твои мысли. Но это не так. Ты — это всё тело. Каждая клетка, каждая мышца, каждый нерв хранит воспоминания, о которых твой ум даже не подозревает. И когда ты расслабляешь тело — ты открываешь дверь в эти воспоминания. Они всегда были здесь, просто скрытые под слоями напряжения».

Почему просто «сесть и закрыть глаза» — не работает

Сколько раз ты пыталась медитировать, а в голове продолжался шум? Сколько раз ты закрывала глаза, чтобы «успокоиться», но тело оставалось напряжённым, как натянутая струна? Это происходит потому, что большинство из нас пытается успокоить ум **через ум**. Мы думаем: «Я скажу себе „успокойся“, и это сработает». Но разум не подчиняется приказам разума. Он подчиняется состоянию тела.

Тело — это первичный язык подсознания. Когда тело напряжено, подсознание получает сигнал: «Опасность! Тревога! Будь начеку!» И оно продолжает крутить защитные механизмы, выдавать тревожные мысли, держать тебя в режиме боевой готовности.

Когда же тело расслаблено — подсознание переключается. Оно слышит: «Всё спокойно. Опасности нет. Можно показать то, что скрыто. Можно довериться». Именно в этом состоянии приходят образы, инсайты, воспоминания. Именно из этого состояния открывается вход в прошлое.

Поэтому расслабление тела — это не приятный бонус. Это **обязательное условие**. Как ключ от двери — без него ты просто будешь стоять снаружи и думать, что дверь не открывается.

Что происходит с телом, когда ты напряжена: невидимая броня

Большинство из нас носят на себе броню, которую не замечают. Это хроническое напряжение — в плечах, в челюсти, в животе, в пояснице. Мы привыкли к нему как к «норме». Но это не норма. Это реакция на стресс, которая застыла и стала частью нас.

Эта броня — защита от боли. Каждая мышца, которая зажата, когда-то сжалась, чтобы защитить тебя от чего-то болезненного. Может быть, в детстве ты сжимала живот, чтобы не заплакать. Может быть, ты втягивала плечи, чтобы стать

меньше и незаметнее. Может быть, ты сжимала челюсть, чтобы не сказать то, что потом пожалеешь.

Твоё тело помнит всё это. И пока ты не дашь мышцам расслабиться, эта память будет блокировать доступ к тому, что лежит глубже.

Пошаговый протокол расслабления тела

Я дам тебе проверенный, надёжный протокол. Он простой, но очень эффективный. Это не «йога» и не «растяжка». Это **осознанное отпусканье** — мышца за мышцей, слой за слоем. Ты можешь использовать его перед каждым сеансом саморегрессии. Со временем он станет автоматическим.

Этап 1. Прими удобное положение

Ты уже выбрала место (из главы 9). Теперь сядь или ляг так, чтобы тебе было максимально удобно.

— Если сидишь — сядь на всю поверхность стула, ноги на полу, спина прямая, но не напряжённая. Руки свободно лежат на бёдрах или коленях.

— Если лежишь — ложись на спину, под голову подушка, руки вдоль тела ладонями вверх или на животе. Под колени можно подложить валик или свёрнутое одеяло — это снимает напряжение с поясницы.

Позволь себе «провалиться» в опору. Почувствуй, как пол или стул держат тебя. Ты не должна «держаться» себя. Ты можешь довериться поверхности.

Этап 2. Три вдоха-выдоха для начала

Закрой глаза. Сделай **длинный, медленный вдох** через нос. На выдохе — **позволь себе вздохнуть с облегчением**. Как будто ты только что закончила трудный день и, наконец, можешь выдохнуть.

Сделай так три раза. С каждым выдохом чувствуй, как плечи чуть-чуть опускаются, как челюсть становится мягче, как пространство внутри тебя становится больше.

Этап 3. Послойное сканирование (от макушки до стоп)

Теперь начни медленное, внимательное путешествие по своему телу. Ты не пытаешься что-то «исправить». Ты просто **замечаешь** — и разрешаешь напряжению уйти.

Лицо и голова:

— Направь внимание на **макушку**. Почувствуй, есть ли там напряжение. Позволь ему растечься, как вода.

— Перейди ко **лбу**. Часто мы хмуримся, даже не замечая. Проведи мысленно пальцем по лбу, разглаживая морщинки.

— **Глаза и веки**. Позволь им стать тяжёлыми. Не открывай их — пусть они отдыхают в полной темноте.

— **Челюсть**. Открой рот на миллиметр, позволь челюсти обмякнуть. Почувствуй, как язык мягко лежит за нижними зубами.

— **Губы**. Позволь им расслабиться, слегка приоткрыться.

Шея и плечи:

— Сделай вдох, на выдохе — **мягко поверни голову влево и вправо**, как будто говоришь «нет». Не форсируй, только в комфортном диапазоне.

— Теперь — **подними плечи к ушам** на вдохе, на выдохе — резко урони их вниз. Повтори 2—3 раза. Ты почувствуешь, как напряжение «стекает» вниз, как с плеч снимают тяжёлый груз.

Грудь и спина:

— Направь внимание на **грудную клетку**. Сделай вдох — и позволь грудной клетке расширяться в стороны, а не только вверх. На выдохе — позволь ей мягко сжиматься, как будто ты вздыхаешь.

— Теперь — **верхняя часть спины**, между лопатками. Это место, где скапливается усталость от «держания спины». Мысленно погладь эту область, отпусти.

— Поясница. Почувствуй, как она касается опоры. Позволь ей «провалиться» в неё, довериться.

Живот:

— Это центр твоей интуиции и твоей силы. Положи руку на живот. Сделай несколько вдохов, направляя дыхание в эту область. На выдохе — живот мягко опадает. Ты можешь представить, что каждый выдох уносит из живота тревогу и страх.

Руки:

— От плеча к локтю, от локтя к запястью, от запястья к

кончикам пальцев. Почувствуй, как **тяжелеют руки**. Как будто ты погружаешь их в тёплую воду. Позволь пальцам слегка разжаться, раскрыться.

Таз и бёдра:

— Направь внимание на **область таза**. Здесь находится наш центр безопасности и творчества. Позволь бёдрам «разлиться» по поверхности — стать тяжелее, шире, расслабленнее.

Ноги:

— От бёдер к коленям, от коленей к стопам. Почувствуй, как **икры и стопы** становятся тёплыми и тяжёлыми. Позволь стопам немного развернуться наружу — это естественное расслабленное положение.

Финальное сканирование:

— Пройдись мысленно ещё раз от макушки до стоп. Есть ли где-то напряжение, которое ты пропустила? Если есть — просто удержи там внимание на несколько дыханий и отпусти.

Этап 4. «Тяжесть и тепло» — углубление расслабления

Этот шаг переводит простое расслабление в **изменённое состояние**. Ты начнёшь чувствовать тело иначе — как будто оно становится тяжёлым и тёплым одновременно.

— Представь, что твоё тело начинает **тяжелеть**. Как будто оно притягивается к земле, как будто гравитация стала

сильнее. Руки, ноги, голова — всё становится тяжёлым, приятно тяжёлым. Не борись с этим — позволь себе «провалиться» в эту тяжесть.

— Теперь представь, что по телу разливается **тепло**. Начни с макушки — тепло, как солнечный лучик, спускается вниз по лицу, шее, плечам, груди, рукам, животу, ногам. Всё тело наполняется мягким, приятным теплом. Ты можешь представить, что это золотой свет, или что ты погружаешься в тёплую воду.

— Скажи себе мысленно: *«Моё тело тяжёлое и тёплое. Мне хорошо и спокойно. Я в полной безопасности»*.

Это состояние — **порог**. Ты уже почти внутри. Твоё тело уже говорит на языке подсознания. Теперь осталось лишь сделать последний шаг.

Что делать, если тело не расслабляется?

Иногда, особенно на старте, тело не поддаётся. Ты лежишь и чувствуешь, что всё ещё напряжена. Это нормально. Вот что можно сделать:

— **Прими это**. Скажи себе: «Моё тело сейчас напряжено. И это нормально. Я не буду с этим бороться. Я просто буду рядом». Иногда принятие снимает напряжение лучше, чем попытки заставить его уйти.

— **Дыши в напряжение**. Если какая-то область особенно зажата (например, плечи), направь туда дыхание. Представь, что ты вдыхаешь в эту область, а на выдохе напряже-

ние выходит. Сделай 5—7 таких вдохов-выдохов.

— **Сделай микродвижения.** Иногда напряжение — это просто застывшее движение. Пошевели пальцами рук, ног, слегка наклони голову. Это «встряхивает» систему и позволяет напряжению перераспределиться.

— **Не форсируй.** Если через 10—15 минут расслабление не приходит — возможно, сегодня просто не тот день. Встань, выпей воды, пройди по комнате. Попробуй в другой раз.

Практика: «Снятие доспехов» (15 минут)

Эта практика — самая важная в этом разделе. Выдели 15 минут, сядь или ляг удобно, и выполни всё, о чём мы говорили.

— **Закрой глаза.** Три глубоких вдоха-выдоха.

— **Сканирование.** Пройдись от макушки до стоп, отпуская напряжение в каждой зоне.

— **Тяжесть и тепло.** Позволь телу стать тяжёлым и тёплым.

— **Побудь в этом состоянии.** Не делай ничего. Просто будь в расслабленном теле 3—5 минут. Просто присутствуй.

— **Выход.** Когда будешь готова — мягко пошевели пальцами рук и ног, открой глаза, потянись.

После практики: Запиши в дневник, что ты чувствовала. Было ли напряжение? Где? Удалось ли отпустить? Это поможет тебе отслеживать прогресс.

Моя история: как я училась доверять телу

Когда я только начинала, я была «в голове». Я думала, что саморегрессия — это про вопросы, ответы, инсайты. Я игнорировала тело, потому что оно казалось мне слишком медленным, слишком шумным, слишком «материальным».

Но однажды во время практики я вдруг почувствовала, как мои плечи, которые я считала просто «уставшими», начали покалывать. А потом пришёл образ — я маленькая девочка, которая сидит в углу и сжимается, чтобы её не ругали. И я поняла: напряжение в плечах — это я, сжимающаяся от крика. Тело **помнило**.

С тех пор я перестала игнорировать тело. Я стала благодарить его за то, что оно хранит мои воспоминания. Я научилась слушать его. И оно открыло мне больше, чем тысячи прочитанных книг.

Заключение: твоё тело — это дверь, а не препятствие

Дорогая моя, твоё тело — не враг, который «мешает» тебе расслабиться. Это верный друг, который хранит всю твою историю. Когда ты даёшь ему расслабиться, ты говоришь ему: «Я доверяю тебе. Я готова увидеть то, что ты помнишь. Я готова принять это с благодарностью».

И тело открывается. Оно становится мягким, податливым, прозрачным. Через него, как через дверь, тыходишь в

изменённое состояние. Там — тишина. Там — ясность. Там — ты настоящая.

В следующей главе мы соединим расслабление тела с работой со звуками и тишиной — ещё одним мощным инструментом, который помогает углубить состояние и войти в контакт с подсознанием.

А сейчас — просто закрой глаза и почувствуй, какое у тебя тело. Почувствуй, где оно держит напряжение, где оно тёплое, где оно хочет быть мягче. Позволь себе быть в этом теле. Не беги от него. Оно — твой дом, твой храм и твой проводник.

До встречи в следующей главе, моя чуткая и чувствующая ученица. Ты идёшь правильным путём.

Глава 13. Работа со звуками и тишиной

«В мире, где никогда не умолкает шум, тишина — это самая редкая и самая целительная роскошь. Но даже в тишине есть звуки — биение твоего сердца, шелест дыхания, голос твоей души. И когда ты учишься слышать этот внутренний оркестр, ты открываешь дверь в мир, где нет случайностей, где каждый звук — это послание».

Почему звуки и тишина — это два края одного ключа

Звук — это вибрация. Тишина — это пространство, в котором вибрация звучит. Они не противоположности, они — **партнёры**. Без тишины звук не имеет значения, как слово без паузы между словами. Без звука тишина становится пугающей пустотой.

В саморегрессии звуки и тишина выполняют разные, но одинаково важные функции:

— **Звуки** (музыка, бинауральные ритмы, шум природы) помогают тебе войти в изменённое состояние. Они «укачивают» твой ум, создают фон, на котором легче проступают образы.

— **Тишина** — это пространство, где приходят ответы. Когда звук затихает, появляется возможность услышать

внутренний голос, который обычно заглушён шумом мыслей.

Твоя задача — научиться использовать оба инструмента: и звук, и тишину. Не бояться тишины, но и не отвергать звуки, которые могут стать твоими проводниками.

Как внешние звуки влияют на твоё состояние

Каждый звук, который ты слышишь, воздействует на твою нервную систему. Это не метафора. Резкий звук повышает уровень кортизола, сердцебиение учащается, мышцы напрягаются. Мягкий, ритмичный звук, наоборот, активирует парасимпатическую систему, расслабляет, погружает в альфа-состояние.

Именно поэтому в саморегрессии так важно **выбрать звуковой фон**, который будет тебе помогать, а не мешать.

Звуки, которые помогают погружению:

— **Белый шум**, шум дождя, моря, леса. Эти звуки монотонны, они не привлекают внимания, они создают «подушку», в которую укутывается сознание.

— **Инструментальная музыка без слов**. Мечтательная, плавная, без резких переходов. Лучше всего — специальные треки для медитации или регрессии, они часто содержат бинауральные ритмы (о них чуть позже).

— **Тибетские чаши, колокольчики**. Их вибрации резонируют с телом и способствуют глубокому расслаблению.

— **Очень тихое пение**, если ты чувствуешь, что это

успокаивает, — но без слов, только тональности.

Звуки, которые мешают:

— Резкие, громкие, неожиданные звуки (сигналы, стуки, крики).

— Музыка с вокалом, особенно на знакомом языке — твой мозг начнёт следить за словами.

— Ритмичная, быстрая музыка, которая возбуждает нервную систему.

— Тишина с внезапными звуками извне (шаги за стеной, лай собаки) — они выбивают из состояния.

Если ты живёшь в шумном месте, у тебя есть два варианта. Либо **используй наушники** с подготовленным треком. Либо **прими звуки как часть практики** — скажи себе: «Эти звуки — просто фон. Они не мешают мне. Я пропускаю их сквозь себя, не цепляясь». Это работает удивительно хорошо, если ты не сопротивляешься, а принимаешь.

Бинауральные ритмы: как звук настраивает мозг

Это тема, которая может показаться сложной, но на самом деле всё просто. Когда ты слушаешь бинауральные ритмы, в каждое ухо подаётся разная частота. Мозг создаёт «третью» частоту — разницу между ними. Эта частота соответствует определённому состоянию мозга.

— **Бета-ритмы** (13—30 Гц) — бодрствование, активное мышление.

— **Альфа-ритмы** (8—13 Гц) — расслабление, лёгкая ме-

дитация, творчество.

— **Тета-ритмы** (4—8 Гц) — глубокое расслабление, сновидения, доступ к подсознанию.

— **Дельта-ритмы** (0.5—4 Гц) — глубокий сон, исцеление.

Для саморегрессии идеальны **тета-ритмы**. Именно в тета-состоянии приходят образы, воспоминания, инсайты. Ты можешь найти готовые треки с бинауральными ритмами на YouTube или в музыкальных приложениях — и использовать их во время своих сеансов.

Важно: слушай их в наушниках — иначе эффекта не будет. И не включай слишком громко — тихий, фоновый звук работает лучше.

Тишина: не пустота, а пространство для ответов

Самый сложный инструмент — это тишина. Потому что мы, современные люди, боимся тишины. Мы включаем телевизор, когда делаем уборку. Слушаем подкасты в машине. Засыпаем под сериалы. В тишине мы сталкиваемся с собой — и это часто бывает некомфортно.

Но именно в тишине **слышнее всего голос подсознания**. Когда ты убираешь внешние стимулы, ты даёшь себе шанс услышать то, что заглушалось годами.

Как работать с тишиной в саморегрессии:

— **Начни с коротких периодов.** Если тебе страшно сидеть в полной тишине, попробуй 3 минуты. Просто дыши и

слушай. Не «делай» ничего. Если приходят мысли — отпусти их.

— **Используй тишину как вопрос.** Скажи: «Я слушаю. Я готова принять ответ в любой форме». И замолчи. Просто будь в тишине. Ответ может прийти не как слова, а как образ или ощущение.

— **Слушай «внутренние звуки».** В тишине ты начинаешь слышать тело. Сердцебиение, дыхание, лёгкий звон в ушах, пульсацию в висках. Это не «помехи» — это твой внутренний ритм. Позволь ему быть фоном.

— **Не бойся «ничего».** Если в тишине ничего не происходит — это тоже результат. Ты научилась быть в тишине. Это уже огромный шаг.

Как использовать тишину на практике

Вот пошаговый протокол, который я использую в своих сеансах:

— **5—7 минут** — спокойная музыка или бинауральные ритмы. Тыходишь в состояние, расслабляешься.

— **Музыка затихает или становится очень тихой.** Ты остаёшься в пространстве, которое постепенно наполняется тишиной.

— **В тишине — задай свой вопрос.** Произнеси его мысленно или шёпотом.

— **Слушай.** Ничего не жди. Просто будь внимательной к тому, что появится. Может быть, образ, ощущение, слово.

Может быть, просто тепло в груди.

— Если через **5—10 минут** ничего не приходит — спокойно заканчивай. Ты уже провела время с собой — это ценно.

Лёгкий вариант: Если ты пока не готова к полной тишине, просто **убавь звук музыки до едва слышного**. Это переходный этап. Постепенно ты сможешь оставаться в тишине дольше и дольше.

Звуки внутри: голос подсознания

В саморегрессии ты можешь слышать внутренние «голоса». Не в патологическом смысле, а в смысле интуитивных подсказок. Это может быть твой собственный голос, но чуть другой — более спокойный, мудрый, или голос, который говорит короткие фразы.

Как распознать голос подсознания:

— Он приходит **неожиданно**, как будто из ниоткуда.

— Он говорит **коротко** и ясно — не длинными рассуждениями.

— Он не вызывает сомнений или тревоги — наоборот, приносит облегчение.

— Он часто говорит в ритм дыханию — на выдохе.

Примеры: «Это из детства», «Ты не виновата», «Позволь себе», «Иди к нему». Это не «ангелы» и не «сущности» — это твоя собственная глубинная мудрость. И когда ты слышишь её, ты понимаешь, что это правда.

Работа с внутренним «шумом» и навязчивыми мыслями

Иногда вместо тишины и ясных ответов ты слышишь только мысли-«тараканы»: «Что приготовить на ужин?», «Надо позвонить маме», «Я делаю это неправильно».

Как быть:

— **Прими их.** Не борись с ними. Скажи: «Да, это мои мысли. Они имеют право быть».

— **Запиши их** (если можешь, мысленно «положи на полку») — и скажи: «Я вернусь к тебе после практики».

— **Вернись к дыханию.** Мысли рассеиваются, когда ты сосредотачиваешься на дыхании.

— **Используй звук.** Иногда проще «заглушить» мысли мягкой музыкой, чем пытаться молчать.

Со временем ты заметишь, что мыслей становится меньше, они тише, и ты можешь их отпускать, не вовлекаясь.

Создание звукового ритуала

Ритуал — это мощный якорь. Если ты будешь начинать каждую практику с одного и того же звука, твой мозг будет автоматически переключаться в режим погружения.

Пример ритуала:

— Ты зажигаешь свечу.

— Включаешь один и тот же трек для настройки.

— Через несколько секунд ты уже в состоянии готовности.

Можно также **создать свой звуковой знак** — например, три раза похлопать в ладоши перед началом, или позвонить колокольчиком. Этот звук будет для твоего подсознания сигналом: «Внимание, мы входим».

Практика «Звуковое путешествие» (15 минут)

Эта практика объединяет всё, что мы обсудили.

— **Выбери место** и сядь удобно. Закрой глаза.

— **Начни с дыхания** — 5 циклов «квадратного» дыхания, чтобы успокоить ум.

— **Включи трек** с бинауральными ритмами или природными звуками. Слушай его 5—7 минут. Не старайся что-то увидеть — просто слушай. Позволь звуку тебя «нести».

— **Сделай музыку тише** или выключи её совсем. Теперь ты в тишине.

— **Задай свой вопрос** или произнеси намерение.

— **Слушай.** Вслушивайся в тишину. Вслушивайся в своё тело. Вслушивайся в свои ощущения. Если приходит образ — задержи его внимание, понаблюдай.

— **Через 5—7 минут** мягко возвращайся: пошевели пальцами, открой глаза, выпей воды.

После практики: запиши в дневник, что ты слышала, чувствовала, видела. Даже если «ничего» — запиши это. Ты учишься.

Моя история: как я перестала бояться тишины

Когда я начинала свой путь, я не могла сидеть в тишине больше минуты. Мне казалось, что она давит, пугает, что я «схожу с ума». Я всегда включала музыку, даже в сеансах.

Но однажды я решила: а что, если я просто **побуду с тишиной**? Я села, закрыла глаза, и сказала: «Я не боюсь тебя. Я готова услышать то, что ты хочешь сказать». И я услышала сердцебиение. Потом — своё дыхание. Потом — какой-то тихий, едва уловимый звон в ушах. И вдруг я поняла: тишина — это не пустота, а **наполненность**. Она полна моих собственных вибраций. Она — это я.

С тех пор тишина стала моим лучшим инструментом. Я практикую в ней чаще, чем с музыкой. И именно в ней приходят самые глубокие инсайты.

Заключение: звук и тишина — два твоих союзника

Дорогая моя, не бойся ни шума, ни молчания. Звук — это дыхание мира. Тишина — это дыхание твоей души. И когда ты учишься слушать и то, и другое, ты учишься быть в гармонии с собой и с пространством вокруг.

Иногда тебе будет нужна музыка, чтобы успокоить ум. Иногда — тишина, чтобы услышать ответ. Доверяй своему внутреннему чувству: оно подскажет, что именно нужно сейчас.

И помни: любой звук, даже самый резкий, можно превратить в часть практики, если ты не сопротивляешься, а принимаешь. И любая тишина станет другом, если ты сядешь в

ней с открытым сердцем.

В следующей главе мы научимся делать **внутреннюю паузу** — искусство останавливаться и слушать ещё глубже. Это будет наш следующий шаг к мастерству саморегрессии.

А сейчас — просто закрой глаза на минуту. Услышь, какие звуки есть вокруг тебя. А потом прислушайся к тишине между ними. Это и есть твой внутренний мир. Он всегда здесь. Просто слушай.

До встречи в следующей главе, моя слышащая и чуткая ученица.

Глава 14. Внутренняя пауза: искусство останавливаться

«В бесконечном беге современной жизни мы забываем, что настоящая сила рождается не в движении, а в остановке. Не в действии, а в паузе между действиями. Не в словах, а в тишине между ними. Искусство останавливаться — это искусство возвращать себе себя. Это момент, когда ты перестаёшь быть рабом своих реакций и становишься их наблюдателем».

Почему мы так боимся остановиться

Ты живёшь в мире, который требует от тебя постоянной активности. Если ты останавливаешься — ты «ленивая». Если ты делаешь паузу — ты «теряешь время». Если ты просто сидишь и ничего не делаешь — у тебя возникает чувство вины. Это называется **синдромом самозанятого человека**: мы боимся, что без нашего участия мир рухнет, а мы перестанем быть ценными.

Но правда в том, что **именно в остановке происходит самое важное.**

Когда ты бежишь, ты не видишь деталей. Ты не замечаешь своих ощущений, своих эмоций, своих мыслей. Ты просто реагируешь на раздражители: сказали — сделала, позвонили — ответила, нажали — отреагировала. Ты как робот, кото-

рый выполняет программу, даже не зная, кем она написана.

Внутренняя пауза — это твоя возможность **выйти из программы**. Это момент, когда ты перестаёшь быть марионеткой и становишься тем, кто держит нити. Это первый шаг к тому, чтобы начать жить осознанно, а не на автопилоте.

Что такое внутренняя пауза на самом деле

Внутренняя пауза — это не просто «посидеть и подумать». Это **состояние**, в котором ты сознательно создаёшь пространство между стимулом и реакцией. Это как если бы ты нажала на паузу в фильме своей жизни и посмотрела на застывший кадр: «А что здесь происходит? Что я чувствую? Что я на самом деле хочу?»

В контексте саморегрессии внутренняя пауза выполняет три важные функции:

1. Остановка бега мыслей. Ты перестаёшь быть «в голове» и начинаешь быть «в теле». Мысли замедляются, появляется ясность.

2. Создание пространства для ответа. Когда ты замолкаешь и перестаёшь задавать вопросы — появляется возможность услышать ответ. Это как в диалоге: если ты всё время говоришь, ты не слышишь собеседника. Так же и с подсознанием.

3. Переключение с «делания» на «бытие». Это переход от активной, мужской энергии (делать, достигать, контролировать) к пассивной, женской (принимать, чувствовать).

вать, доверять). Именно в этом состоянии приходят инсайты.

Внутренняя пауза — это не лень. Это **мудрость**. Это способность сказать себе: «Я никуда не бегу. Я здесь. Я в безопасности. Я могу просто быть».

Как устроена внутренняя пауза: три уровня

Внутренняя пауза не возникает из ниоткуда. Она имеет свои «слои», и каждый из них нужно осваивать постепенно.

Первый уровень: пауза в дыхании.

Ты задерживаешь дыхание на несколько секунд между вдохом и выдохом. Это физическая остановка, которая даёт сигнал нервной системе: «Стоп, мы переключаемся».

Как сделать: Сделай глубокий вдох. Задержи дыхание на 3—5 секунд. Медленно выдохни. Почувствуй, как в этой задержке возникает лёгкая пустота. Это и есть начало паузы.

Второй уровень: пауза в мыслях.

Ты замечаешь, что думаешь — и просто перестаёшь участвовать в этом процессе. Ты не пытаешься остановить мысли (это бесполезно). Ты просто отстраняешься и наблюдаешь за ними, как за облаками, которые плывут по небу.

Как сделать: Когда ты замечаешь мысль, скажи себе: «Я замечаю, что я думаю о...». Не вовлекайся, не развивай мысль. Просто отметь её и отпусти.

Третий уровень: пауза в действии.

Ты перестаёшь что-либо делать. Ты просто сидишь или лежишь и позволяешь себе быть. Не делаешь никаких

«упражнений». Не пытаешься «войти в состояние». Просто останавливаешься. Это самый сложный уровень, потому что он требует полного доверия к себе и миру.

Как сделать: Скажи себе: «Я ничего не делаю. Я просто есть». И побудь в этом состоянии столько, сколько получится. Даже 1 минута — это уже много.

Внутренняя пауза в практике саморегрессии

Когда ты сидишь в сеансе саморегрессии, внутренняя пауза — это твой главный инструмент. Вот как она работает на практике:

Шаг 1. Тыходишь в расслабление. Дышишь, слушаешь музыку, сканируешь тело.

Шаг 2. Ты задаёшь вопрос или формулируешь намерение. Например: «Покажи мне, что стоит за моей тревогой».

Шаг 3. Ты делаешь внутреннюю паузу. Ты замолкаешь. Ты перестаёшь «хотеть» ответ. Ты перестаёшь «думать» о вопросе. Ты просто сидишь в тишине, в ожидании, в открытости.

Шаг 4. Приходит ответ. Может быть, образ, ощущение, внезапная мысль, эмоция. Ты принимаешь это. И снова делаешь паузу — чтобы интегрировать полученное.

Шаг 5. Если ответ не пришёл — ты снова делаешь паузу. И просто остаёшься в ней. Без требования. Без ожидания. Без надежды. Просто присутствие.

Эта техника кажется простой, но именно здесь происходит **глубочайшая трансформация**. Потому что, когда ты перестаёшь искать — ты находишь. Когда ты перестаёшь требовать — получаешь. Когда ты перестаёшь бороться — побеждаешь.

Практика «Пауза между вдохом и выдохом»

Это упражнение — самый простой способ научиться делать внутреннюю паузу. Оно подходит для начинающих и для продвинутых. Его можно делать везде: в очереди, в транспорте, перед сном.

— Сядь удобно, закрой глаза, выпрями спину.

— Сделай **медленный глубокий вдох** через нос. Наполни лёгкие полностью, но без напряжения.

— **Задержи дыхание** на 3—5 секунд. В этой задержке — ничего не делай. Просто остановись.

— Сделай **медленный, длинный выдох** через рот или нос. Почувствуй, как с выдохом уходит напряжение.

— После выдоха — **естественная пауза** (1—2 секунды), прежде чем следующий вдох начнётся сам.

— Повтори 5—10 раз.

Что ты заметишь: Через несколько циклов ум начнёт замедляться. Появится ощущение, что ты «выпадаешь» из потока мыслей. Это и есть внутренняя пауза.

Пауза как инструмент для работы с триггерами

Внутренняя пауза — это не только техника для сеансов. Это **навык выживания** в современном мире. Особенно когда ты сталкиваешься с триггерами — ситуациями, которые вызывают у тебя сильную эмоциональную реакцию.

Как работает пауза с триггерами:

— **Ты замечаешь триггер.** Кто-то сказал тебе что-то обидное. Ты чувствуешь, как внутри поднимается гнев, страх, обида.

— **Вместо того чтобы реагировать автоматически — ты делаешь паузу.** Ты замолкаешь. Ты дышишь. Ты не «отвечаешь», не «защищаешься», не «нападаешь».

— **Ты наблюдаешь.** Что происходит в твоём теле? Где напряжение? Что ты чувствуешь на самом деле — не «он меня обидел», а «я чувствую себя маленькой, беспомощной, отвергнутой»?

— **Ты выбираешь реакцию.** Вместо автоматической защиты, ты выбираешь осознанный ответ. Ты можешь сказать: «Мне нужно подумать, я отвечу позже». Или: «Я слышу тебя, но я чувствую, что мне нужно время».

В чём сила: Ты перестаёшь быть жертвой своих эмоций. Ты перестаёшь давать власть другим людям над своим состоянием. Ты обретаешь внутреннюю опору, которая не зависит от внешних обстоятельств.

Что делать, если пауза не получается

Иногда внутренняя пауза не работает. Ты пытаешься оста-

новиться, а ум скачет, тело напряжено, тревога растёт. Это нормально. Вот что можно сделать:

1. Прими сопротивление. Скажи себе: «Я чувствую сопротивление. Это нормально. Я не буду с ним бороться». Иногда принятие — единственный способ пройти через паузу.

2. Сделай паузу в теле. Вместо попытки остановить мысли, останови тело. Замри на мгновение. Почувствуй, как ты сидишь или стоишь. Почувствуй своё дыхание. Это переключит внимание.

3. Используй «маленькую паузу». Если 5 минут тишины слишком много — сделай 30 секунд. Каждая секунда имеет значение.

4. Отложи практику. Если сегодня совсем не идёт — скажи: «Я не могу сейчас, но я вернусь. Я уважаю свою готовность». Это не поражение, это мудрость.

Пауза как возвращение к себе

Самое глубокое, что может дать тебе внутренняя пауза, — это **ощущение себя**. В суете повседневности ты теряешь этот контакт. Ты становишься «функцией» — мамой, женой, сотрудницей, дочерью. Ты перестаёшь быть просто собой.

В паузе ты возвращаешь себя. Не «себя-для-кого-то», а **себя-для-себя**. Ты чувствуешь своё дыхание, своё тело, свои желания. Ты слышишь, чего на самом деле хочешь. Ты вспоминаешь, что ты ценна не потому, что что-то делаешь,

а просто потому, что ты есть.

Это ощущение невозможно получить извне. Его можно только **вспомнить** в тишине, в остановке, в паузе.

Практика «Внутренняя пауза в течение дня»

Ты можешь тренировать этот навык не только в сеансах, но и в повседневной жизни. Вот несколько простых способов:

— **Пауза перед едой.** Перед тем как взять ложку — остановись, посмотри на еду, поблаговари её, сделай вдох. Ты не «ешь на бегу», ты осознанно принимаешь пищу.

— **Пауза перед ответом в разговоре.** Когда кто-то задаёт вопрос — выдержи паузу 2—3 секунды, прежде чем ответить. Ты удивишься, как меняется качество твоих ответов.

— **Пауза в движении.** Когда ты идёшь и останавливаешься на красный свет — используй эту остановку. Почувствуй своё тело, почувствуй воздух, почувствуй себя.

— **Пауза перед сном.** Лёжа в кровати, сделай несколько дыхательных пауз. Позволь дню «осесть», а мыслям — уйти.

Каждая такая мини-пауза — это тренировка. Это якорь, который связывает тебя с твоим внутренним миром.

Моя история: как пауза спасла мои отношения

Однажды, в начале моего пути, я поссорилась с близким человеком. Обычно я реагировала мгновенно: обида, гнев, обвинения. Я бы могла наговорить много слов, о которых по-

том пожалела бы. Но в тот момент я вспомнила про паузу.

Я сказала: «Я не могу говорить сейчас. Мне нужно время». Я вышла из комнаты, села на кухне, закрыла глаза и сделала дыхательную паузу. Я почувствовала обиду в груди, но я не убегала от неё. Я просто дышала с ней.

Через 5 минут я вернулась. И вместо обвинений я сказала: «Я чувствую себя обиженной. Мне важно, чтобы ты понял, что я чувствую. Но я не хочу ссориться». Это полностью изменило разговор. Мы не поссорились, мы поговорили.

С тех пор я поняла: в паузе есть магия. Это момент, когда ты выбираешь себя, а не свою реакцию. Это момент, когда ты становишься свободной.

Заключение: пауза — это твоя суперсила

Дорогая моя, внутренняя пауза — это не слабость. Это не «ничегонеделание». Это **высшая форма самоконтроля**. Это способность сказать: «Я не раб своих эмоций, я не раб своих мыслей, я не раб своих программ. Я та, кто выбирает».

Когда ты делаешь паузу, ты создаёшь пространство для чуда. Для ответа. Для исцеления. Для встречи с собой. И чем больше ты практикуешь этот навык, тем легче он входит в твою жизнь.

Ты перестаёшь «жить на автопилоте». Ты начинаешь жить осознанно. И это — самое большое счастье, которое только можно обрести.

В следующей главе мы научимся **формулировать наме-**

рение и вопросы перед сеансом — а это следующий шаг к тому, чтобы твои практики стали максимально эффективными.

А сейчас — просто сделай глубокий вдох, задержи дыхание на мгновение и медленно выдохни. Скажи себе: «Я здесь. Я в паузе. Я с собой». И побудь в этой тишине столько, сколько захочешь.

До встречи в следующей главе, моя остановившаяся и мудрая ученица. Ты делаешь большие шаги.

Глава 15. Формулировка намерения и вопроса перед сеансом

«Ты не можешь войти в неизведанное без компаса. Ты не можешь получить ответ, если не задала вопроса. Намерение — это компас, а вопрос — это ключ. Когда они ясны, подсознание знает, куда тебя вести и что открывать. Без них ты просто бродишь в темноте, надеясь наткнуться на сокровище».

Почему формулировка — это не просто «сказать что-то себе»

Многие ученицы приходят ко мне с недоумением: «Я сижу в практику, расслабляюсь, жду — и ничего не происходит. Почему?» И когда мы разбираем это, выясняется, что они либо не задали чёткого вопроса, либо их намерение было размытым, как утренний туман.

Представь, что ты звонишь в справочную службу и говоришь: «Я хочу что-то узнать». Оператор вежливо ответит: «Что именно? Уточните, пожалуйста». Если ты не знаешь, что именно хочешь узнать, тебе не помогут. То же самое с подсознанием. Оно готово дать тебе любую информацию, но ему нужно знать, *какую именно*.

Формулировка намерения и вопроса — это **мост**, который соединяет твоё сознательное желание с бесконечной

мудростью твоего подсознания. Это не просто слова. Это **энергия**, направленная в нужное русло. Когда ты произносишь намерение, ты даёшь своему уму и телу сигнал: «Мы идём в эту сторону, будь готов».

Намерение и вопрос: в чём разница и зачем оба

Эти два инструмента часто путают, но у них разные задачи.

Намерение — это энергетический вектор. Это то, *зачем* ты идёшь в практику. Это твой общий настрой. Например: «Я хочу обрести ясность», «Я хочу исцелить старую боль», «Я хочу понять свою истинную суть». Намерение говорит подсознанию: «Я открыта для трансформации. Веди меня».

Вопрос — это конкретный запрос. Это то, *что* ты хочешь узнать прямо сейчас. Например: «Какая детская травма мешает мне доверять мужчинам?», «Что я должна понять о своих отношениях с мамой?», «Какой родовой сценарий я несу и как его изменить?».

Ты всегда должна начинать с намерения — это создаёт контейнер для практики. А потом задавать вопрос — это фокусирует внимание. Если ты задаёшь вопрос без намерения, он может остаться поверхностным. Если у тебя есть намерение, но нет вопроса, ты можешь получить слишком общий ответ, который сложно применить в жизни.

Идеальный старт: сначала сформулируй намерение (1—2 предложения), а затем задай вопрос (1 чёткое предло-

жение). Произнеси их вслух или мысленно, с чувством, с верой, с открытостью.

Как формулировать намерение: правила и принципы

Намерение — это не аффирмация. Это не «я счастлива и богата». Это не приказ. Это **приглашение**. Ты не требуешь от подсознания, ты просишь его показать тебе путь.

Принципы хорошего намерения:

— **Позитивная формулировка.** Вместо «Я хочу избавиться от страха» скажи «Я открыта к пониманию природы моего страха и к тому, чтобы обрести смелость». Подсознание лучше реагирует на то, *к чему* ты стремишься, а не от чего убегаешь.

— **Настоящее время.** Не «я буду», а «я есть» или «я становлюсь». Например: «Я нахожусь в процессе исцеления своей женской линии» или «Я открываю в себе способность принимать любовь». Это создаёт ощущение уже происходящего.

— **Открытость.** Не ставь жёстких рамок. Вместо «Я хочу увидеть именно свою прошлую жизнь» скажи «Я открыта к получению информации, которая поможет мне понять мою текущую ситуацию, в любой форме». Ты не знаешь, что именно тебе нужно — доверяй процессу.

— **Краткость.** Намерение должно уместиться в одно-два предложения. Длинные формулировки распыляют энергию.

— **Искренность.** Намерение должно идти из сердца, а не из головы. Если ты говоришь одно, а чувствуешь другое, подсознание уловит диссонанс.

Примеры удачных намерений:

— «Я пришла сюда, чтобы понять корни моей тревоги и обрести внутренний покой».

— «Я открыта для исцеления моих отношений с деньгами и принятия изобилия».

— «Я хочу увидеть, какие программы из моего прошлого мешают мне быть свободной, и отпустить их с любовью».

Примеры неудачных намерений:

— «Я хочу, чтобы у меня всё было хорошо» (слишком размыто).

— «Я должна понять, почему я такая неудачница» (негатив, самообвинение).

— «Я хочу немедленно избавиться от всех проблем» (нереалистично, давление).

Как формулировать вопрос для подсознания

Вопрос — это скальпель, который делает разрез в нужном месте. Он должен быть **конкретным, открытым и безопасным.**

Правила хорошего вопроса:

— **Открытый вопрос.** Начинай с «что», «как», «почему», «откуда», «какой». Избегай вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет». Например, не «Была ли у меня

травма в детстве?», а «Какое событие из детства повлияло на мою неуверенность?»

— **Сфокусированность.** Один вопрос — на один сеанс. Не задавай 5 вопросов сразу. Выбери самый важный на данный момент.

— **Безоценочность.** Не суди себя в вопросе. Вместо «Почему я такая слабая?» спроси «Какая ситуация в прошлом заставила меня поверить, что я слабая?».

— **Настоящее время в вопросе.** Хотя вопрос может быть о прошлом, формулируй его как «Что я должна увидеть сейчас, чтобы исцелить свой страх?» — это связывает прошлое с настоящим.

— **Разрешение на незнание.** Добавь в вопрос открытость: «Что я могу узнать о...», «Что мне важно понять о...». Это снимает давление и даёт подсознанию свободу.

Примеры хороших вопросов:

— «Что я должна увидеть в своём детстве, чтобы перестать бояться близости?»

— «Какой сценарий из моего рода повторяется в моих отношениях?»

— «Что стоит за моей хронической усталостью — какой опыт я не прожила?»

— «Откуда пришла моя убеждённость, что я не достойна успеха?»

Примеры неудачных вопросов:

— «Почему у меня всё плохо?» (обобщённо, негативно).

— «Что мне делать с мужем?» (перекладывание ответственности).

— «Когда я наконец разбогатею?» (запрос на будущее, а не на причину).

Как сочетать намерение и вопрос в практике

Вот алгоритм, который я использую сама и даю своим ученицам:

Шаг 1. Настройся. Сядь, закрой глаза, сделай несколько дыхательных циклов, сканируй тело, создай кокон света (см. предыдущие главы).

Шаг 2. Сформулируй намерение. Произнеси его мысленно или вслух, медленно, с чувством. Например: «Я пришла в это пространство, чтобы понять корни моей тревоги и обрести покой».

Шаг 3. Задай вопрос. Сразу же после намерения задай вопрос. Например: «Какое событие из моего прошлого лежит в основе моей тревоги, и что я могу исцелить в нём сегодня?»

Шаг 4. Отпусти. После того как ты задала вопрос, **перестань думать о нём.** Не анализируй, не жди с напряжением. Просто отпусти его в пространство, как отпускают бумажный кораблик по реке. Ты сделала свою часть — теперь пришло время подсознания.

Шаг 5. Будь в паузе. Перейди к паузе (глава 14). Слушай, наблюдай, чувствуй. Ответ может прийти сразу или че-

рез несколько минут, а может и вообще не в этой практике — но он придёт.

Что делать, если вопрос не вызывает отклика

Иногда ты задаёшь вопрос, а внутри — пустота. Нет ощущения, что он «зацепил». Это значит, что вопрос либо слишком общий, либо неискренний, либо не самый важный для тебя сейчас.

Как это исправить:

— **Спроси себя:** «Что меня действительно волнует прямо сейчас, в эту секунду?» Не то, что «надо» решить, а то, что болит, тревожит, занимает мысли.

— **Попробуй другой угол.** Вместо «Почему я боюсь денег?» спроси «Что я чувствую, когда думаю о деньгах? Откуда это чувство?».

— **Позволь вопросу прийти самому.** Иногда полезно просто сесть в практику без вопроса, с намерением «я готова увидеть то, что мне нужно». И тогда вопрос может всплыть спонтанно — это будет сигнал от подсознания.

— **Используй телесный ориентир.** Положи руку на ту часть тела, где чувствуешь дискомфорт, и спроси: «О чём ты хочешь мне сказать, тело?».

Как намерение меняет качество практики

Я заметила по своим ученицам: те, кто уделяет время формулировке намерения, уходят с сеансов с гораздо более глу-

бокими инсайтами. Потому что намерение — это не просто слова, это **энергетический якорь**. Оно сообщает всей твоей системе: «Мы идём в эту сторону». И подсознание начинает подбирать нужные образы, эмоции, воспоминания.

Одна моя ученица формулировала намерение «Я хочу стать более уверенной» — но на сеансах не получала ясности. Я предложила ей сменить намерение на «Я хочу увидеть, что лежит в основе моей неуверенности, чтобы исцелить это». И в следующей же практике она увидела эпизод из детства, где её обесценили. Осознав это, она смогла отпустить. Уверенность пришла не через «я стану уверенной», а через исцеление старой раны.

В этом магия намерения: оно направляет свет в темноту, где скрыт ключ к твоей трансформации.

Практика «Намерение-Вопрос»

Сделай это упражнение перед каждой практикой, пока оно не станет автоматическим.

— Сядь удобно, закрой глаза, сделай три глубоких вдоха.

— Положи руку на сердце и спроси себя: *«Что сейчас самое важное для меня? Что я хочу понять или исцелить?»*

— Запиши (или запомни) эту тему.

— Сформулируй **намерение** по формуле: *«Я пришла в это пространство, чтобы [что сделать, чему открыться] и [какой результат получить]»*. Например: «Я пришла в это пространство, чтобы увидеть корни моего страха и исцелить

их с любовью».

— Сформулируй **вопрос** по формуле: «*Что [или какое событие/установка] лежит в основе моей [тема], и что я могу увидеть/исцелить в этом сегодня?*» Например: «Какое событие в моём прошлом лежит в основе моего страха перед близостью, и что я могу исцелить в нём сегодня?»

— Произнеси намерение и вопрос вслух или мысленно три раза, с чувством, медленно.

— А теперь — отпусти и переходи к практике.

Моя история: как формулировка изменила мою практику

Когда я только начинала, я часто сидела в практиках и ничего не видела. Я просто говорила: «Ну, покажи мне что-нибудь». И приходили разрозненные образы, которые не складывались в картину.

Пока однажды я не услышала от своего наставника: «Ты не даёшь своему подсознанию ни карты, ни компаса. Ты просто кидаешь его в океан и говоришь „плыви“.» Тогда я научилась формулировать намерение. Я начала говорить: «Я хочу понять, что именно в моём детстве мешает мне быть свободной в выборе партнёров». И на следующей практике я увидела себя в 10 лет, когда меня впервые отвергли. Это было так ясно, так отчётливо — потому что я спросила именно об этом.

С тех пор я никогда не начинаю сеанс без чёткого наме-

рения и вопроса. Это как заказать блюдо в ресторане вместо того, чтобы надеяться, что повар угадает твой вкус. Ты знаешь, что хочешь, и просишь это. И получаешь.

Заключение: твой запрос — это твой ключ

Дорогая моя, твоя способность формулировать намерение и вопрос — это твоя взрослая, ответственная позиция. Ты не ждёшь, что кто-то догадается, что тебе нужно. Ты заявляешь о своих потребностях. Ты берёшь инициативу в свои руки. Ты становишься со-творцом своего исцеления.

Не бойся ошибиться в формулировке. Лучше задать «не тот» вопрос, чем не задать никакого. Подсознание всегда поправит тебя, если ты сойдёшься с курса. Просто начни. Скажи: «Я хочу понять...», «Я открыта к тому, чтобы увидеть...», «Я готова исцелить...». И сделай шаг.

В следующей главе мы научимся вести **дневник самонаблюдения** — чтобы фиксировать свои открытия и отслеживать прогресс. Это важнейший инструмент, который превращает хаотичные практики в систему.

А сейчас — просто закрой глаза, положи руку на сердце и скажи себе: *«Я знаю, что я хочу. Я смею это спросить. Я достойна ответа»*. И позволь себе быть в этом состоянии.

До встречи в следующей главе, моя ясная и смелая ученица. Ты уже близка к своим ответам.

Глава 16. Дневник самонаблюдения: как фиксировать свои погружения

«Память — обманчивая река. Она уносит с собой образы, ощущения, инсайты, которые пришли к тебе в тишине. То, что казалось ясным и важным вечером, к утру растворяется как утренний туман. Дневник — это якорь, который удерживает твои открытия. Это мост между глубиной и повседневностью. Это доказательство того, что твой путь был реальным».

Почему без дневника твои практики — как письмо на песке

Ты, наверное, замечала: после глубокого сеанса саморегрессии ты выходишь с ощущением ясности, с инсайтами, с образами, которые поражают своей точностью. Проходит час, другой, третий — и эти впечатления начинают тускнеть. Исчезают детали. Ты помнишь, что было «что-то важное», но уже не можешь вспомнить, что именно. Через день — только смутное ощущение.

Так работает наша психика. Она не предназначена для того, чтобы удерживать информацию из изменённых состояний. Сознание, возвращаясь в привычный режим, «затирает» эти воспоминания, потому что они не укладываются в повседневную логику. И ты теряешь бесценный материал,

который мог бы стать фундаментом твоей трансформации.

Дневник решает эту проблему. Это как фотография сновидения — ты фиксируешь момент, пока он ещё жив. Ты записываешь не только что ты видела, но и что чувствовала, какие мысли возникали, какие телесные ощущения были. И когда ты потом перечитываешь это, ты зановоходишь в ту же энергию.

Дневник — это не просто «записная книжка». Это **инструмент интеграции**. Он превращает разрозненные сеансы в последовательный путь. Он помогает видеть связи между разными практиками. Он показывает тебе твой прогресс.

Что именно записывать: структура записи

У многих учениц возникает вопрос: «А что писать? Я не знаю, что важно». Я даю им простую структуру, которая покрывает все ключевые аспекты практики. Ты можешь использовать её как основу, добавляя свои пункты.

Обязательные блоки для каждой записи:

1. Дата и время. «16 июня 2026, 8:15 утра». Это помогает отслеживать, как меняются твои практики в зависимости от времени суток, фазы луны, времени года.

2. Состояние до практики. Несколько слов о том, с чем ты пришла. «Усталая, голова болит», «Спокойная, в предвкушении», «Тревожная, сердце бьётся быстро». Это — точка отсчёта, твоё «до».

3. Намерение и вопрос. Запиши, что ты сказала подсо-

знанию. Это важно, чтобы видеть, насколько ответ был уместен.

4. Ход практики. Описывай, что происходило. Не анализируй, а просто фиксируй. «Я дышала животом 5 минут, потом перешла к квадратному дыханию. Чувствовала тепло в груди. Появился образ тёмной комнаты. Я вошла в неё и увидела маленькую девочку...»

5. Образы и символы. Что ты видела? Какие цвета, формы, лица, места? Записывай как можно детальнее. «Девочка в синем платье, сидит на полу, в руках кукла с оторванной головой. Вокруг темно, но из окна падает свет».

6. Телесные ощущения. Что чувствовало твоё тело? «Ком в горле, покалывание в левой руке, тепло в животе, мурашки по спине». Тело говорит громче любых слов. Не игнорируй его.

7. Эмоции. Что ты чувствовала? «Страх, потом жалость, потом облегчение». Не оценивай эмоции, просто называй их.

8. Инсайты и выводы. Что ты поняла? В этой части можно уже анализировать. «Я поняла, что моя тревога — это не моя. Это страх моей бабушки, которая пережила войну. Я не должна нести этот груз».

9. Действие. Как это отразится на твоей жизни? «Я позволю себе не чувствовать вину за то, что я спокойна». Это мост между практикой и реальностью.

10. Состояние после практики. Чем ты вышла? «Спокойная, умиротворённая, в теле лёгкость».

Пример записи в дневнике

Чтобы тебе было понятнее, вот пример реальной записи моей ученицы (с разрешения, конечно).

Дата: 12 марта 2026, 22:15

Состояние до: Устала после работы, накопело на мужа, хочется плакать.

Намерение: Я хочу увидеть, что стоит за моей обидой на мужа, и исцелить это.

Вопрос: Какое событие из моего прошлого активирует мою обиду на мужчину сейчас?

Ход практики:

Я лежала на кровати, включила тихую музыку. Минут 5 дышала животом. Потом в голове возник образ — я стою в кухне, мне лет 5, мама кричит на папу. Я сжимаюсь, и у меня в груди болит. Затем папа уходит, хлопает дверь. Я помню это чувство беспомощности.

Образы: Кухня, жёлтый свет, плитка на полу, мама в халате, папа в пальто. Я маленькая, стою у стола и смотрю на дверь.

Телесные ощущения: Спазм в груди, тяжесть в горле, слёзы сами текут.

Эмоции: Сначала страх, потом огромная грусть. Потом, когда я мысленно обняла ту маленькую девочку, пришло облегчение и нежность.

Инсайты: Я поняла, что когда муж не обращает на меня

внимания, я чувствую себя той пятилетней девочкой, которую бросили. Это не про него. Это про мою старую боль. Я переносу на него свои детские страхи.

Действие: Завтра я скажу ему о своей потребности в любви, но не из позиции жертвы, а из позиции взрослой женщины, которая знает, что хочет.

Состояние после: Плакала, но стало легче. В груди пустота, но чистая. Понимание, что я могу исцелить это сама.

Визуальный дневник: когда слов недостаточно

Иногда образы, которые приходят, невозможно передать словами. Это не «поэзия», это реальность: подсознание говорит на языке символов, а некоторые символы слишком сложны, чтобы их описывать.

Что делать: рисуй, делай коллажи, схемы. Простые наброски, даже если ты «не умеешь рисовать». Ты не художник, ты исследователь.

— Нарисуй образ, который пришёл (даже если это просто линии и круги).

— Используй цвета, чтобы передать ощущения: красный — гнев, синий — покой, серый — страх.

— Сделай схему связей между образами. Например: «тёмная комната → маленькая девочка → хлопающая дверь → боль в груди».

Визуальный дневник часто «вскрывает» то, что скрыто в словах. Попробуй.

Как анализировать дневник: отслеживание паттернов

Дневник ценен не только тем, что в нём есть отдельные записи. Он становится бесценным, когда ты перечитываешь его целиком — например, раз в месяц.

На что обращать внимание:

— **Повторяющиеся темы.** «Я снова увидела образ тёмной комнаты». «Опять чувство вины в теле». Это сигнал, что есть нечто важное, что требует дальнейшего исследования.

— **Прогресс.** Сравни свои «состояния до» и «после». Ты замечаешь, что с каждым разом выходишь более спокойной? Что образы становятся яснее? Это доказательство твоего роста.

— **Связи между практиками.** Может быть, инсайт из понедельника объясняет то, что пришло в среду. Или образ из практики недельной давности вдруг стал понятен сегодня.

— **Соппротивление.** Если ты замечаешь, что избегаешь писать в дневник, или пишешь скупо, или «забываешь», это говорит о том, что практика была слишком интенсивной. Ты вытесняешь её. Это знак, что нужно быть аккуратнее.

Практика «Мой первый шаг в дневник»

Прямо сейчас, не откладывая, сделай свой первый шаг к дневнику. Не жди идеальной тетради — возьми любой лист бумаги.

— **Запиши сегодняшнюю дату.** Просто напиши её.

— **Запиши, что ты чувствуешь в эту секунду.** Не анализируй, просто назови: «Лёгкая усталость», «Любопытство», «Немного скептицизма».

— **Запиши, что ты ожидаешь от книги или от практик.** «Я надеюсь научиться понимать себя», «Я хочу найти ответы».

— **Задай себе один вопрос** и запиши его. «Что я хотела бы исцелить в первую очередь?»

— **Положи этот лист в книгу** или отложи в отдельное место. Это начало твоего дневника. У тебя теперь есть точка отсчёта.

Моя история о дневнике, который стал моей книгой

У меня есть толстая тетрадь в тёмно-синей обложке, которую я начала вести много лет назад. Там — сотни записей. Сначала они были неуклюжими, короткими: «Видела дерево», «Было тепло», «Заплакала». Потом стали более детальными.

Однажды, перечитывая записи за полгода, я увидела удивительную картину. Первые практики были сплошным страхом и пустотой. Через месяц — первые образы, смутные. Через три — чёткие инсайты и слезы исцеления. Через полгода — уверенность, ясность, лёгкость. Я увидела свой путь, который был не виден мне в процессе. Дневник стал моей картой роста.

И, знаешь, многое из того, что я пишу в этой книге, пришло из тех записей. Дневник стал моим учителем. Он показал мне, что я знаю больше, чем думаю.

Заключение: дневник — это доказательство того, что ты есть

Дорогая моя, дневник — это не просто «записная книжка». Это **акт любви к себе**. Ты записываешь, что с тобой происходит, потому что ты считаешь это важным. Ты считаешь себя важной. Ты даёшь своим ощущениям и инсайтам право на жизнь.

Когда ты перечитываешь свои записи, ты видишь себя настоящую. Не «должную», не «идеальную», а настоящую — со своими страхами, слёзами, прозрениями, победами. И это бесценно. Ты становишься своим собственным героем.

В следующем разделе мы начнём изучать **конкретные техники саморегрессии** — и дневник станет твоим верным спутником в этом путешествии.

А сейчас — просто возьми тот лист бумаги, который ты приготовила, и напиши на нём: «Я начинаю свой путь. Я верю, что он имеет значение. Я достойна записывать свою жизнь».

До встречи в следующей главе, моя записывающая и помнящая ученица. Твой путь уже начался.

Раздел III. Техники и инструменты саморегрессии

Глава 17. Базовое упражнение для входа в лёгкое трансовое состояние

«Ты не должна летать в облаках, чтобы прикоснуться к чуду. Чудо начинается там, где ты перестаёшь бежать и просто позволяешь себе быть. Лёгкий транс — это не магия, это твоё естественное право. Это состояние, в котором твой ум становится тихим, а тело — открытым. И оно доступно тебе прямо сейчас».

Что такое «лёгкое трансовое состояние» и почему оно — основа всего

Прежде чем мы перейдём к упражнению, давай разберёмся, что вообще такое «лёгкий транс». Это слово часто пугает. Люди думают о гипнозе, о сцене, о человеке с маятником, который «усыпляет» и командует. Но я говорю не об этом.

Лёгкое трансовое состояние — это естественное, повседневное состояние, в котором ты находишься много раз в день, просто не замечая этого.

— Когда ты смотришь в окно и «зависаешь», глядя на

проплывающие облака — это лёгкий транс.

— Когда ты читаешь книгу и настолько погружаешься в сюжет, что не слышишь, как кто-то зовёт тебя — это лёгкий транс.

— Когда ты ведёшь машину по знакомой дороге и «про-сыпаешься» только на нужном повороте — это лёгкий транс.

— Когда ты смотришь на пламя свечи и мысли замедляются — это лёгкий транс.

Лёгкий транс — это состояние **суженного внимания**. Ты сосредоточена на одном объекте (или на внутреннем ощущении), а всё остальное уходит на второй план. Твоё сознание не «выключается», но оно становится менее активным, более восприимчивым. Именно в этом состоянии легче всего услышать голос подсознания.

Базовое упражнение, которое я дам тебе в этой главе, — это самый простой, самый надёжный способ войти в это состояние. Ты можешь использовать его как самостоятельную практику, как вход в более глубокие сеансы, или даже как способ быстро успокоиться в течение дня. Это твой «скорый поезд» к себе.

Подготовка к упражнению: быстрый чек-лист

Перед тем как начать, убедись, что у тебя есть всё необходимое. Это займёт 1 минуту, но сэкономит тебе 10 минут отвлечённых мыслей.

Чек-лист перед практикой:

— **Место:** Ты сидишь или лежишь в своём безопасном пространстве (глава 9). Убедись, что тебе тепло и удобно.

— **Телефон:** Поставь на беззвучный режим. Если боишься пропустить важное, просто переверни экраном вниз.

— **Время:** Установи таймер на 10 минут. Это снимет тревогу, что ты «задержишься» или опоздаешь. Когда зазвенит таймер — ты спокойно выйдешь.

— **Намерение:** Ты уже знаешь, зачем ты это делаешь. Даже если это просто «я хочу успокоиться» или «я хочу попрактиковаться». Это уже намерение.

Готово. Теперь — сядь или ляг удобно. Закрой глаза. И мы начинаем.

Базовое упражнение «Точка и пространство» (пошаговый протокол)

Это упражнение — моё любимое. Оно простое, но очень эффективное. Его можно делать даже в шумном месте, даже если у тебя мало времени. Оно учит тебя концентрироваться и одновременно расслабляться — а это и есть суть лёгкого транса.

Шаг 1. Установи фокус на одной точке.

Выбери одну точку для концентрации. Это может быть:

— Твоё дыхание в области груди или живота.

— Тепло в ладонях, если ты положила руки на колени.

— Звук — например, тиканье часов или шум вентилятора.

— Светящаяся точка, которую ты мысленно помещаешь перед собой.

Просто выбери что-то одно. Неважно что. Важно — удерживать на этом внимание.

Шаг 2. Удерживай фокус мягко.

Теперь просто сосредоточься на этой точке. Если ты выбрала дыхание — наблюдай, как воздух входит и выходит. Если звук — просто слушай его. Если образ — удерживай его перед внутренним взором.

Важно: не напрягайся. Ты не должна «долбиться» в эту точку. Просто будь с ней. Как будто ты держишь в руках пушинку: если сожмёшь — она сморщится. Если отпустишь — улетит. Держи мягко.

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.