

Е. Поздеева О. Титова Н. Соколова



Нетрадиционная арт-терапия

Путь Мастера

Книга-тренинг

**Надежда Сок
Оксана Титова
Елена Поздеева**

Нетрадиционная арт-терапия. Путь Мастера. Книга-тренинг

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35238136
ISBN 9785449309716*

Аннотация

Эта книга – история создания школы Нетрадиционной арт-терапии. В первой части книги читатель знакомится с удивительными историями трех авторов, основателей школы Еленой Поздеевой, Оксаной Титовой и Надеждой Сок, а во второй части читателя ждут трансформационные арт-задания!

Содержание

Елена Поздеева	6
Как всё начиналось?	7
Рейки	9
Мама в Индии	13
Ашрам Саи Бабы	16
Встреча с Мастером	18
Возвращение на родину	22
Дар	23
Служение	26
Рождение школы	28
Арт-терапия	30
Оксаночка	34
Оксана Титова	36
Жизнь «до»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Нетрадиционная
арт-терапия
Путь Мастера.
Книга-тренинг**

**Елена Поздеева
Оксана Титова
Надежда Сок**

Иллюстратор Аиша Дроздова

© Елена Поздеева, 2018

© Оксана Титова, 2018

© Надежда Сок, 2018

© Аиша Дроздова, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4493-0971-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга – история создания Школы нетрадиционной арт-терапии. В первой части книги читатель знакомится

с удивительными историями трёх авторов – основателей школы: Елены Поздеевой, Оксаны Титовой и Надежды Сок, а во второй части читателя ждут трансформационные арт-задания!



Елена Поздеева



Как всё начиналось?

Началось всё около десяти лет назад. Я, новоиспечённая йогиня-вегетарианка, отправилась искать смысл жизни в далёкую Индию. Ехала я туда уже во второй раз, в первый эта страна нагло своровала моё сердце, сказав всему моему существу, вдыхающему сухой горячий воздух: «Лена, ты дома!»

Во время моего пребывания в России я отчаянно готовилась к поездке «на зимовку» в свой «второй дом». Окончила инструкторский курс по йоге, ходила на медитации, читала тонны эзотерических книг и была несказанно счастлива тому, что наконец-то я по-настоящему живу. Ведь до этого времени я пребывала в состоянии «Кто я? Что я здесь делаю?» И слёзы в подушку. Так я прожила в мегаполисе примерно года два, мучаясь догадками о том, кто же я и зачем я тут.

Но вот. Самолёт плавно спускался вниз, и моё сердце замерло в предвкушении, радости, восторге одновременно. О! Как же я люблю тебя, моя Индия!!!

Шумные дороги, оглушительные сигналы машин, жара, мусор кругом, а я растекаюсь в улыбке и обожании этой удивительной страны. Я люблю тут всё!

Индусы с бешеными глазами, бросающиеся на тебя: «Посмотри друг харашо», рикши, едущие так, что повозка вот-вот перевернётся от бешеной скорости, домики без горячей

воды. В Индии я вообще не надеваю обувь, странно, но я как будто не замечаю грязи под ногами, и мне приятна эта красная пыль.

В общем, Индия – моя большая любовь!

В этот приезд у меня была цель: образование. Йога, медитация, целительство, массаж. Это то, от чего я в полном восторге и готова делать это круглые сутки в дар всем желающим.

Я привезла с собой огромное количество книг и совсем небольшое количество вещей (обожаю одеваться в этой странной и родной мне стране).



Рейки

Адаптация в 15 дней прошла чудесно, и на 16-й день я встречаю Её! Моего главного проводника в мир целительства – Лялю. Она поразила меня своей чистотой, сиянием. Таких женщин до этого момента не встречала, она казалась мне просто *богиней*, которая умеет *всё*, она красива, умна, талантлива, очаровательна. Мне очень хотелось быть на неё похожей. И конечно же, когда она сказала, что сейчас обучается массажу и Рейки, я с закрытыми глазами доверилась ей. Мой путь начался со знакомства с моим первым Рейки-Мастером, которая была Мастером-Учителем Ляли. Она говорила на английском, но мне было всё равно, что я ничего не понимаю. Я просто шла за этими двумя женщинами, уже очень ясно понимая, что меня ведут. Ведут мои ангелы, вознесённые Мастера в то, о чём так долго просила моя душа.

Обучение технике авторского массажа и инициации в Рейки заняло около двух недель. Почти каждый день мы собирались утром для изучения техник массажа маслом с аюрведической пудрой. Для меня каждая наша встреча была откровением, я впитывала каждое движение, уже на третий день мой Мастер заметила, что у меня врождённый дар и интуитивное знание нажима, движений. Да, я чувствовала, что как будто вспоминала всё, чему меня учила эта удивительная женщина. Это было очень приятное чувство и пони-

мание, что ты на своём пути и всё делаешь верно. А по вечерам мы ходили на медитации Ошо, тем самым готовясь к инициации Рейки, очищая и утончая поле своей ауры.

И вот настал долгожданный день! Я встала ни свет ни заря, поехала на любимую гору встречать рассвет и заниматься йогой со своим другом. К тому времени мой день был насыщен практиками так, что я еле успевала доехать с одного мастер-класса на другой. Мы позанимались на рассвете, позавтракали, и я поехала на инициацию.

И тут непонятно как, просто из-под земли перед моими глазами оказались две иностранные попы, в одну из которых я благополучно вписалась! Ехала я медленно и затормозить успела, попа тучной американки осталась невредима, но я уронила свой скутер на ногу и поранила лодыжку (шрамик до сих пор можно разглядеть). Мой друг подхватил меня на свой байк и доставил к месту инициации, где Мастер ждала меня.

Она встретила меня словами: «Это хорошо, как раз заземлишься, полежишь дома, попрактикуешь Рейки и сможешь почувствовать на себе всю силу Целительного Света Рейки».



Так всё и произошло, я до сих пор благодарна этой небольшой аварии, которая тогда заземлила меня. Две недели я лежала в своей комнате, изучала книгу Даяны Стайн «Основы Рейки», делала Рейки себе на всё тело и лечила раненую ножку.

Боль ушла достаточно быстро, вторую неделю я просто мало ходила, мне понравился мой домашний Рейки-ретрит.

Я делала сеансы не только себе, но и маме, которая как раз прилетела ко мне в Индию и с любовью ухаживала за мной. Сеансы другому человеку отличались от тех, что я делала себе.

На них меня буквально «уносило» в невероятные состояния транса, тело становилось невесомым, и я оказывалась как будто растворённой в воздухе, это сложно описать, но именно в те моменты я понимала, что делаю то, зачем я пришла на эту Землю – проводить Божественный Исцеляющий Свет.

Мама в Индии

Моя мама приехала на два месяца в Индию ко мне, уже совсем другой Лене. Она порой не узнавала меня. Мы не виделись почти три года. За это время я стала вегетарианкой, уехала в Индию, занялась йогой, мой голос изменился, речь стала чистой, а сердце было наполнено свободой и любовью.

Но мама от меня не отставала. Ведь именно она дала мне прочитать первую книгу В. Мегре «Анастасия», когда мне было всего 14 лет. Именно тогда-то и началось осознанное путешествие моей души к состоянию со-творчества со Вселенной.

Как оказалось, мамочка была готова к моему стилю жизни и в первый же день стала вегетарианкой, занялась йогой, мы вместе начали восстанавливать зрение, и она с радостью принимала мои сеансы Рейки-массажа. Это было потрясающее время. Мама, я, рассветы, море, свежавыжатые соки, мы в полной любви и согласии, волшебные знакомства, езда на байке, мамины завтраки и ещё много-много всего...



Поворотным пунктом в моей жизни стало письмо, которое мама привезла от моей тётушки Нади. В письме она рассказала мне, что больна практически неизлечимой болезнью и что боится за сына, который ведёт разгульный образ жизни. Она очень просила меня о помощи. К письму была приложена вырезка из газеты, где рассказывалось об одном чудотворце, который исцеляет неизлечимые болезни, там было сказано, что живёт он в Индии, в Путтапарти, и имя его Саи Баба. Там также была его фотография. Тётя очень просила меня поехать туда и отдать ему письмо, к которому она приложила фото – своё и сына. Когда я закончила читать, в сердце у меня что-то ёкнуло. Я поняла, что мне пора соби-

ратся в путь.

Ашрам Саи Бабы

Прошло ещё несколько недель, я проводила маму, которая уезжала в полном восторге от этой удивительной, волшебной страны. За это время она занялась йогой, исцелила себе спину, стала вегетарианкой и даже поправила зрение! А меня звала дорога.

В конце марта я взяла с собой подругу Светочку, и мы отправились в путь к чудотворцу по просьбе тётушки Нади. Дорога заняла у нас почти 12 часов. «Слипер бас» – ночной автобус Гоа—Бангалор, «локал бас» – местный автобус Бангалор—Путтапарти, затем рикша – к воротам храма.

И вот перед нами огромные ворота, вход в храм. Не успели мы оглядеться, как нас уже окружила толпа нищих. Мы протиснулись сквозь толпу и оказались внутри. И тут какая-то невероятная волна охватила моё сердце, я замерла, прислушалась. Сердце стало очень тёплым, даже горячим. Это первое чувство я не забуду никогда. После него я всегда говорила о храме так: «Там живёт Мать Любовь».

Храм оказался огромным, это даже не совсем храм. Это целый город со своими храмами, университетами, тремя столовыми, банкоматом, различными административными помещениями, магазинами, уличными кафешками, жилищными корпусами, садом, библиотекой и остальной инфраструктурой. Всё очень здорово организовано, безусловно чисто,

все улыбаются и говорят тебе по любому поводу «Сай Рам».

Встреча с Мастером

Нас поселили в одном из корпусов ашрама, в европейской столовой мы о-о-очень вкусно поужинали и решили, что на сатсанг к Саи Бабе пойдём рано утром.

И вот мы сидим в огромном холле. Тысячи женщин в цветных сари устремили свои взгляды на пожилого мужчину с чёрными кудрявыми волосами (очень похожими на мои кудряшки), одет он был в оранжевые одежды. Я сидела очень далеко, лицо его рассмотреть не удавалось, и я закрыла глаза. Тут зазвучала музыка, и тысячи женщин справа, так же как тысячи мужчин слева, запели мантры, которые я просто обо-жала. Моё сознание медленно начало погружаться в транс. Я читала, что великая удача – посмотреть Бабе в глаза, после этого «события» с людьми происходили настоящие чудеса. Но он был так далеко, что его глаз я разглядеть не могла. Ба-ба был великим волшебником, он творил настоящие чудеса. Кроме того, что он мог материализовать предметы из возду-ха, раздавать драгоценности своим преданным, он построил огромный город Путтапарти. Некогда здесь была маленькая деревушка, где не было даже воды и женщины раз в неде-лю ходили за водой с кувшинами на голове, пересекая жар-кие пустынные просторы и до крови стирая ноги. Сейчас это огромный красивый город со своими университетами, боль-ницами, по своей архитектуре больше похожими на дворцы,

это ашрамы, музеи. Надо сказать, что обучение в университетах и обслуживание в клиниках здесь абсолютно бесплатное! А доктора работают на высшем уровне, так что даже европейцы приезжают сюда на обследование и лечение!

Размышляя над всем этим, я подумала: а чего я хочу? С каким желанием сюда приехала?

И тут в голове ясно вырисовалось: я хочу помогать людям исцелять тело, дух и сознание. Я как будто вспомнила, зачем я вообще пришла на эту землю и какой у меня дар в этом воплощении!

Я сидела с закрытыми глазами и не заметила, как мантры сменились словами, я даже не старалась их понять. Просто смотрела внутрь себя. И тут я решила, что если я не могу подойти к Саи Бабе близко и заглянуть ему в глаза, то буду общаться с ним на тонком плане. И он не заставил себя ждать. Перед моим внутренним взором Баба стоял и смотрел на меня. Потом спросил, чего я хочу. Я поклонилась ему, на глаза навернулись слёзы, я поднялась и почувствовала, как он медленно кладёт свои ладони мне на голову и, не дождавшись ответа, произносит: «Ты будешь нести Свет». И из его ладоней в моё тело посыпалась золотая пыльца. Что со мной было в этот момент!!! Слёзы рекой потекли из глаз, на сердце была такая радость и блаженство, что у меня было полное ощущение слияния с Богом. Слёзы всё лились из глаз, и плач превратился в рыдание. И тут я приоткрыла глаза и... о Боги! Мастера везли на кресле через женский ряд, и когда я

открыла глаза, его кресло уже повернули, и он поехал к выходу. Я понимала, что всё то время, когда я видела его перед глазами, он смотрел на меня и благословлял. Я не знаю, сколько я ещё прорыдала в храме, но уходила я оттуда, когда никого в нём уже не было. В тот момент я поняла, что пришла сюда за его благословением, и я получила всё, что мне было нужно на тот момент.

Через несколько дней я уже сидела в рикше и ехала обратно, выполнив просьбу тётушки. Я получила одну из ключевых встреч в моей жизни, которая предопределила моё будущее и дала ясное направление. Теперь я точно знала, куда и зачем я иду, было ощущение, что всё ясно, понятно. Не было суеты, просто тихая радость.



Возвращение на родину

Полгода в Индии пронеслись столь стремительно, что я даже не заметила, как изменилась за это время. Сидя в самолёте Бангалор—Москва, я осознавала, что теперь вся моя жизнь предназначена служению людям. И от этой мысли на душе играли радостные лучики. Когда я ехала в Индию, мой фокус был направлен на себя, своё развитие, своё исцеление, свой путь. Теперь же этот фокус явно сместился, и я чувствую себя солнцем, сияющим во все стороны, согревающим своими лучами всех, кто вышел к нему погреться.

Сразу после возвращения на родину я получила приглашение от моей «индийской» подруги на слёт йогов, эзотериков в чащу российского леса, на берег озера с палатками. На слёт под названием «Радуга» приезжают ребята со всей России, чтобы побыть в компании единомышленников, поделиться опытом, принять знания от учителей йоги, капуре, тай-чи, славянских практик, музыки и многого другого.

Вот и я приехала туда с палаткой, рюкзачком, полным фруктов, – была я тогда как раз на сыроедении (за мою любовь к живому питанию ребята прозвали меня Лена-Морковка). Да, кстати, эта Морковка привезла с собой не только рюкзак и палатку, но и служение, которое заключалось в проведении парной йоги по утрам, а затем сеансов Рейки всем желающим.

Дар

К этому утру, которое я не забуду никогда, я уже успела познакомиться с половиной лагеря, часть ребят ходили ко мне на йогу и Рейки, с кем-то мы пересекались на занятиях и лекциях, с кем-то оказывались вместе за обедом, на «кухне» или у костра. Но всех я точно не знала, нас было порядка трёхсот человек.

То утро началось как обычно, я встала около шести утра, искупалась в озере, выпила водички, посидела у догорающего костра и пошла готовить пространство для йоги. У меня уже появились помощники, которые приходили пораньше, мы вместе убрали с полянки сучки, зажигали индийские палочки, готовили водичку и садились в круг, чтобы создать Световое пространство.

Все потихоньку выбирались из палаток, кто-то уже выходил из воды. И тут ко мне подошёл один из ребят и попросился после занятия на сеанс Рейки. Я с радостью откликнулась на возможность служения и продолжила занятие. Этот день был особенным, собралось очень много ребят, все были в восторге от парной йоги, мы смеялись, радовались, помогали друг другу, царила особая атмосфера большой семьи.

После йоги мы сели в круг и начали петь «Ом». Состояние было просто потрясающее, всё тело звенело, в голове не было ни одной мысли. И тут ко мне снова подходит мой знакомый

и напоминает о сеансе Рейки.

Я приготовила пространство под берёзой, и мы начали...

Обычно я начинаю сеанс целения с головы. Но тут мои руки начали с первой чакры и намеревались двигаться вверх, а не как обычно вниз. Я призвала энергию, настроилась на сеанс, положила ладони на косточки бёдер. И тут мои руки начали просто «проваливаться» в тело, и я даже немного заволновалась, но следовала за руками. Было невероятное ощущение, что я нахожусь внутри тела человека и всё там вижу! Я видела, где в теле зажимы, блоки, где поражена физика, а где только ментал или застой на уровне энергии. Тут я наткнулась на самую болезненную точку в теле. Это оказался геморрой. У меня был шок, я понимала, что сейчас мне нужно начать говорить это человеку, но я боялась, что это просто моя фантазия или что-то ещё. Но какая-то Сила вела меня, и она была сильнее моего оцепеневшего ума. Я начала говорить, а точнее, открывать рот, а звук выходил сам, как будто говорили через меня, у меня даже голос стал другим. Мой друг ошарашено смотрел на меня, произнося: «Лена, да, это так. Да, ага». Я понимала, что каждым словом я попадаю точно в цель. Информация лилась потоком, я говорила, как лечить на физике, откуда пришла проблема, какая мыслеформа повлекла за собой болезнь, какой урок ему нужно пройти. Я видела его прошлое, как в кино, и чётко видела, что нужно делать именно сейчас.

Затем мои руки пошли дальше, просматривая другие сфе-

ры жизни, органы, психосоматику каждого блока. Я не помню, сколько прошло времени. Это было состояние вне времени, вне пространства. После сеанса мой друг встал и с огромными глазами сказал: «Лена, у тебя дар! Я в шоке!»»



В шоке была и я. Ум старался всему найти объяснение и говорил что-то вроде «Да, наверное, такое бывает раз в жизни», «Наверное, из-за йоги сегодняшней», «Нет, этого не может быть»... И в таком роде минут пятнадцать.

Служение

Весть о том, что я сделала с моим другом, быстро разнеслась по лагерю. И вот уже через пару дней после йоги ко мне была большая очередь. Ребята терпеливо ждали под берёзами, на берегу, приготовив благодарность в виде яблочек, орешков и морковки.

Я практически не делала перерывов, поток был такой сильный, что я практически не ела, очень мало спала и была как никогда полна сил и энергии. С каждым сеансом дар открывался всё глубже, принося информацию не только для человека, но и для меня. Можно сказать, что через них я постигала вселенские знания, мудрость, слышала Весть Бога, чувствовала его Любовь к нам, которая шла через меня.

Так продолжалось 30 дней и 30 ночей. За это время я поняла структуру сеанса, её суть и глубину. Было ясно, что за это время ко мне в руки спустился потрясающий инструмент по работе с людьми. Я не знаю и до сих пор, что может быть мощнее такого просмотра. Наверное, только рождённая уже после нетрадиционная арт-терапия.

Так началось моё служение миру через этот удивительный инструмент – диагностику. Около четырёх лет я путешествовала по Индии, используя его, Рейки и йогу для служения людям.

За это время я стала инструктором по йоге, преподавате-

лем танца «Мандала», получила Мастерскую Ступень Рейки и свои первые каналы космозэнергетики.

Весь мой путь превратился в один световой поток, и я просто следовала ему.

Рождение школы

Однажды, сидя на берегу океана, я снова услышала голос, который к тому времени стал для меня привычным и естественным явлением. «Лена, пора открывать школу и передать дар дальше». Что??? Я не поверила ему! Как? Ну как можно научить человека ЭТОМУ? В голове снова ничего не укладывалось. Но голос не умолкал и продолжал убеждать мой ум, и на это ушло ни много ни мало полгода. Я вынашивала идею развития школы все эти шесть месяцев, пазлики помаленьку складывались в одну большую красивую картину, но как передавать дар, я так и не понимала.

В тот день я проснулась рано утром и пошла на занятия по танцу «Мандала» в Арамболе. Надо сказать, моё любимое место в Индии, в котором я прожила около пяти лет, это Гокарна. Это одно из самых святых мест силы. Однажды приехав туда, я просто не смогла уехать, влюбившись в него раз и навсегда. Но Гокарна в то время был больше местом уединения, чем общения и обучения, поэтому для этих целей я ездила в Гоа, в тоже обожаемый всеми Арамболь.

На занятии я познакомилась с потрясающей женщиной, матерью троих детей, ценительницей, красавицей. Мы разговорились, и я поделилась с ней назревшей идеей создания школы. Она посмотрела на меня внимательным пронзительным взглядом и сказала: «Нам надо сесть вместе, я прозер-

калю тебе тебя, ты просто будешь смотреть на меня и проводить информацию, как ты это обычно делаешь, только в этот раз ты сделаешь это для себя». А-а-а-а!!! Что тогда со мной было! И как я раньше не сообразила. Мне нужно было просто проговорить, «проченнелить» информацию для себя!

Мы договорись о времени и, встретившись у меня дома, расположились на подушках для медитации. Лена сказала, что я всё буду делать сама, она лишь будет задавать уточняющие вопросы, чтобы была полная ясность.

Я вошла в состояние, и, о Боже, речь полилась из меня, как будто очень долго ждала выхода. Было ощущение, что я сама с собой не могу наговориться, я захлёб рассказывала, как должна быть устроена система школы, какие инструменты в неё входят, что школа основана на трёх ступенях, что каждая из них значит, а главное, я услышала, как передавать способность видения через руки! Для меня это было полным восторгом, долгожданной вестью. Можно сказать, в тот момент произошли мои Роды.

Так родилась Школа психорезонансной терапии Vishvadevi, и я понесла это знание в мир. Уже через четыре дня собралась моя первая группа, и я протестировала метод, который превзошёл все ожидания – как мои, так и студентов. У всех ребят открывалось видение, каждый мог «читать» тело. После каждой группы я всё больше восхищалась методом! Это поистине Дар небес, желающий прийти к каждому.

Арт-терапия

Слух обо мне и о школе разносился сарафанным радио. Я не давала никакой рекламы, в этом не было необходимости. Раз в два месяца стабильно чудесным образом собиралась группа студентов, которым это было очень нужно. Ну и практически каждый день я делала одну-две диагностики.

Поток был настолько сильным, что через каждое прочтение у меня было ощущение того, что я соединена с Источником и он через меня изливает свою любовь, знания и мудрость миру. Поэтому духовный рост был стремительным.

Так продолжалось около двух лет, пока мы семьёй не решили поехать посмотреть другие страны Азии.

И вот, посетив Таиланд, где мы провели очередной ретрит школы, мы оказались на Бали. Вот тут-то всё и началось!

Мы поселились в городе мастеров и ремесленников Убуде и буквально утонули в атмосфере творчества и красоты. Бали – удивительный остров, он является одной из чакр Земли, наполнен местами силы, вулканами, ритуалами, людьми, каждый день проводящими церемонии. В общем, место очень сильное, и когда попадаешь туда, всё, что есть у тебя внутри, выходит наружу. Именно поэтому многие находят тут своё Предназначение, открывают в себе дары и таланты, входят в свою Силу или, напротив, не выдерживают Силы и уходят в негатив – таких остров, как правило, быстро от-

правляет домой. Недаром говорят, что это остров богов и демонов, и что проявится у тебя, зависит только от тебя.

И уже в 2014 году случилось рождение Школы нетрадиционной арт-терапии, ты уже, наверное, догадалась почему. Энергия этого места трансформировала Школу психорезонансной терапии, наполнив её красотой, творчеством и усилив во много раз. Благодаря этому удивительному острову мой дар стал расширяться.

Каждый месяц я проводила трёхдневные ретриты, обучая студентов методу считывания с рисунков. Именно благодаря дару считывание называется нетрадиционной арт-терапией. Я не учу студентов знанию цветов, мы не читаем рисунки через ум. Всё происходит через сенсорное видение, и чтение – это таинство. Мастер проникает видением глубоко в подсознание человека и видит образами (многие называют это «смотрю фильм или мультфильм») прошлое, настоящее и будущее.

Это не сравнить ни с чем, разве что с посещением экстрасенса, целителя, арт-терапевта и психолога одновременно.



Удивительно то, что всего за три дня дар открывается у всех!

Он спустился на землю, чтобы найти нас – тех, кто готов принять этот метод для служения другим! Конечно, три дня – это база, основа, но и её часто бывает достаточно. Но всё же есть детали, есть много тем, с которыми мы работаем отдельно, индивидуально. И для тех, кто хочет освоить метод от А до Я, теперь создана онлайн-школа, обучение в ней занимает три месяца, и это только первая ступень – «Арт-терапевт, консультант, арт-коуч», а далее вторая сту-

пень – «Целитель» и третья – «Мастер»!

Оксаночка

В таком режиме я прожила около года, пока не поняла, что мне очень, очень нужен помощник, который возьмёт на себя все организационные вопросы и я не буду тратить на это столько энергии и наконец-то направлю силы туда, куда следует, – в проведение самих семинаров.

Но где взять такого человека, желательно женщину, которая к тому же будет обожать метод, иметь организаторские способности и... дальше по списку.

Вселенная ответила, как это часто бывает, через любимого. «Любимая, это делается просто. Возьми листок бумаги и нарисуй на нём свою помощницу, затем напиши её качества и просто жди». Обожаю его мудрость! Так и сделала. Через две недели у меня планировался ретрит на острове Гили. Я оповестила всех, кто интересовался в течение месяца, и уехала ждать группу там. Собралось семь человек – мой любимый стандарт, я восьмая. И тут я увидела её! Первый круг – знакомство, и я уже знала, что помощница у меня уже есть! Ведь она была точь-в-точь как с моей картинки. Формы, волосы, профиль! О да!

И это была Оксана Титова.

С этого момента я бы хотела передать слово Оксаночке и Наде – моим бриллиантикам, основателям онлайн-школы нетрадиционной арт-терапии. Именно благодаря им этот

удивительный, ни с чем не сравнимый метод разнёсся по всему миру. А как это случилось, ты узнаешь из их историй.

Оксана Титова



Жизнь «до»

Сейчас, сидя у компьютера в родном городе, я оглядываюсь на свою жизнь, расплываюсь в улыбке счастья и благодарности за всё происходящее. Ведь в данную секунду я тотально на своём месте, там, где должна быть. Об этом говорит моё состояние, об этом говорит моё окружение, мои цели и благодарности учеников.

Однако так было не всегда. К этому моменту я уже успела после смерти матери побывать в глубочайшей депрессии, которая длилась не один год. Успела разочароваться в сути своей профессиональной деятельности, которой посвятила почти шестнадцать лет. Успела набить шишек на всевозможных тренингах и тренирах. Однако если обозначить корректно, то я просто готовилась. Собирала свой жизненный опыт, пропускала через себя опыт других людей, истории, которые на тренингах было действительно интересно послушать. И я была одержима идеей предназначения.

На одном из собеседований мне задали вопрос: какой твой самый большой страх? Я не задумываясь ответила: «Остаться нереализованной» – и сама удивилась своему ответу. Если честно, этот страх до сих пор есть во мне, и каждый день я прилагаю усилия идти ему навстречу и делать всё, чтобы в конце концов он остался ни с чем.

Очень интересно наблюдать, как навыки, полученные

в прошлом, помогают один за другим. Например, я училась в школе с углублённым изучением английского языка и каждый день спрашивала, зачем мне этот английский пять дней в неделю. Возможность посещения заграницы на тот момент казалась фантастической! Что же за несправедливость – учить этот английский, думала девочка Оксана чуть ли не на каждом уроке этого языка. Однако в 23, когда состоялось моё первое заграничное путешествие, я радикально изменила отношение к этому вопросу, и моей благодарности родителям, которые приняли решение, что я буду обучаться именно в этой школе, нет предела, причём до сих пор!

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.