

Александра Толоконина  
психолог, телесный терапевт, руководитель центра  
семейной психологии

# ПРОБУЖДЕНИЕ *силы* РОДА

КАК УСЛЫШАТЬ  
ГОЛОС ТЕЛА  
И ДУШИ



**Александра Толоконица**  
**Пробуждение силы рода. Как**  
**услышать голос тела и души**  
**Серия «Психология.**  
**Секреты успешных семей»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50128421](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50128421)*  
*Пробуждение силы рода. Как услышать голос тела и души:*  
*ISBN 978-5-04-106824-0*

**Аннотация**

На каком языке говорит наше тело? Через ощущения и эмоции можно определить глубинные чувства и потребности, но и понять, по какому сценарию вы живете. И это может быть сценарий целого рода. Именно поэтому так важно чувствовать связь с прошлыми поколениями. Ведь наше поведение может быть результатом подсознательной преданности семейным программам. Не зная их, мы рискуем попасть в некую ловушку и повторять ошибки и судьбу наших родных. Но если проработать разрушающие установки, то можно исцелить себя и свой род. Эта книга соединяет в себе психологические практики и приемы телесной терапии. Изучив их, вы сможете избавиться от негативных блоков и зажимов, а также понять, кто вы и как управлять энергией, данной вам от рождения.

# Содержание

От автора	5
Как работать с книгой	7
Часть 1	8
Мое пробуждение	12
Часть 2	22
Психология и психосоматика	22
Тело разговаривает с нами	31
Проводник между душой и телом	36
Энергия	43
Конец ознакомительного фрагмента.	75

# **Александра Толокониная**

## **Пробуждение силы рода. Как услышать голос тела и души**

© Толокониная А., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# От автора

То, что вы держите в руках эту книгу, – не случайность! Значит, в вашей жизни наступил момент, когда вы, осознанно или нет, пустились в поиски ответов на важные внутренние вопросы.

Вы хотите большего в своей жизни, но чувствуете, что для желаемых изменений чего-то не хватает. Возможно, одного шага...

И вы абсолютно правы!

Сегодня быть женщиной – подарок, а не испытание. Но при этом большая ответственность. Мы получили множество возможностей для саморазвития. Однако в гонке за совершенством совсем утратили контакт с собственным женским началом – нашим телом и родом.

По сути, наше физическое тело – продолжение истории нашего рода. Особенно женской мудрости. Каждая из нас уникальна, но все мы связаны друг с другом невидимым полем энергии. И вот эта женская сила, как единое целое, способна на многое.

Женщина – хранительница информации, записанной в каждой клеточке тела, в нашем подсознании. Что именно она передаст своим детям и внукам – радость или негативные установки в виде кармы, – зависит только от ее выбора. Именно поэтому женщине так важно работать с родом. Че-

рез женщину идет этот поток, ей даны способности исцелять и менять прошлое и будущее. Уверена, что вы и сами чувствуете это.

Поэтому так важно наполняться позитивом и вдохновлять других. Исцеление женской души всегда начинается с тела, но на этом не заканчивается. Наш путь проходит через познание своей природы, историю рода и, наконец, своего предназначения. Только тогда мы получаем целостную картину смысла жизни, чтобы прожить ее осознанно и с радостью.

Книга «Пробуждение силы рода» стала продолжением моей многолетней практики психолога и телесного терапевта. Она задумана как тренинг. И появилась благодаря женщинам и для женщин, которые хотят научиться понимать себя и свое тело, осознать невидимые нити родовой истории, разбираться с психосоматикой, избавиться от хронического стресса, почувствовать прилив энергии и вдохновения, освоить медитации, базовые знания по телесной психологии и практики для достижения любых целей.

Я благодарна каждой из вас, кто встречался на моем пути, за ваш вклад, за частичку души, что останется на этих страницах, за смелость и желание меняться не только самим, но и помогать другим делать этот мир намного лучше.

# Как работать с книгой

Сегодня многие понимают, что работа с телом – очень перспективное направление в психологии и коучинге. Она открывает возможности перед каждым человеком – помогает подобрать ключ к управлению своей жизнью.

В каждой главе вы найдете задания и практики для самостоятельной работы.

Здесь собраны самые простые, но эффективные методики, проверенные годами. Вы можете вначале выполнять все по порядку, а затем выбрать те, что вам нравятся больше всего или, вы чувствуете, подходят именно вам, и составить свой уникальный комплекс упражнений для работы со своими целями.

# **Часть 1**

## **Хватит думать.**

### **Начните чувствовать**

«Думай позитивно!» – Совет, который не работает.

Если вы застряли в обидах, претензиях, негативе, то все попытки думать о хорошем окажутся провальными. Вы будете получать очередную порцию неприятностей как доказательство вашего реального внутреннего состояния со знаком минус.

Потому что мысли – это язык мозга, а чувства и ощущения – язык тела. Вы думаете одно, а чувствуете другое. Этот маленький нюанс не всем очевиден.

Ум может осознанно желать нам счастья, но тело годами программировалось на ощущение неблагополучия.

Подсознание – не какое-то иллюзорное хранилище прошлого опыта, а память тела. Поэтому все изменения должны начинаться не сверху – от головы, а снизу – от тела. А если конкретней, то с перепрошивки эмоционального блока, который и запускает привычный ход мыслей и тип реагирования.

Поэтому утверждение «Мысли как успешный, чтобы стать успешным» не совсем верное. Скорее, «Чувствуй себя успешным, а мысли подтянутся к этому состоянию автома-



том». Но и этого недостаточно, если не очистить память тела от эмоционального мусора.

Для этого в своих программах и работе с клиентами я и использую различные методики телесной терапии. Даже смена пищевых привычек – уже большой шаг для начала изменений в жизни!

Хотите быть счастливыми, здоровыми, успешными? Начните делать что-то для своего тела, соединив это с намерением измениться и достичь своих целей.

Вы когда-нибудь испытывали ощущение, что у вас за спиной есть крылья и вы можете летать? Что вы под защитой и вас поддерживает Вселенная. Именно так чувствует себя гармоничный человек, наполненный радостью. Не сиюминутное ощущение, а настоящая радость, как базовое состояние. Я наблюдаю его у своих клиентов. И мне удастся поддерживать это состояние в них, когда решаются проблемы, когда люди становятся более целостными, чувствующими, вдохновленными, любящими и кайфующими от жизни.

К сожалению, большинство людей в современном мире живут только в голове и совершенно не слышат голос тела. Контакт утерян окончательно. Связь с телом разорвана. Вся жизнь современного человека проходит в мыслях, на ментальном уровне. Человек все время о чем-то думает, прокручивает какую-то пластинку. Он перестал чувствовать. Сейчас так много людей, которые потеряли себя. Так много тех, кто хочет понять свое предназначение, кто не умеет испы-

тивать счастье просто так, не умеет наслаждаться жизнью. Так много людей, которые боятся выстраивать доверительные отношения с миром, любить, кто избегает близких отношений в принципе.

Существуют точки невозврата, в которых мы сами программируем себя и закладываем основную стратегию на долгие годы. И мы сами же способствуем распаковке тех программ, которые заложили в нас еще до нашего рождения.

Есть такой известный канадский психолог Жильбер Рено, автор книги «Исцеление воспоминанием», который ведет лекции и семинары на эту тему по всему миру. Он выявил связь: есть фаза программирования сценария всей дальнейшей жизни. Она начинается еще до рождения. Туда включаются все девять месяцев беременности, роды и первый год жизни – время, когда ребенок еще находится в неосознанном состоянии, не умеет говорить. К первым шагам в нем уже заложены все программы, все стратегии его рода, его родителей, его бабушек, прабабушек и прадедушек.

На протяжении всей своей жизни человек сталкивается с этими программами. Они проявляются в самых важных ситуациях. Как правило, это как раз все те сложные моменты жизни: кризисы взросления, через которые мы проходим на пути становления личности, когда сами находим партнера, создаем семью и рождаем детей, когда зарабатываем деньги и выстраиваем финансовое благосостояние. Во всех этих моментах в нас включаются определенные сценарии. Это гото-

вые решения, диктующие нам, как поступать. Поэтому часто мы не можем понять, почему что-то блокирует нас, почему мы не можем стать здоровыми, похудеть или заработать денег. Почему не можем жить жизнью своей мечты, не владеем своей судьбой, повторяем чей-то сценарий?

Ко мне приходят разные люди: мужчины, женщины, молодые и уже в возрасте. Проблема каждого – потеря контакта с собой, со своей душой, интуицией. Это глубинное непонимание себя, незнание своей природы, потеря связи со своим родом и корнями. А она очень важна для того, чтобы выстроить гармоничную жизнь. Наше тело – это мостик между прошлым и будущим, часть нашего родового древа.

Как сказал Алехандро Ходоровски: «Сначала необходимо поместить себя в семейное древо и понять, что древо – это не что-то в прошлом: оно полностью живо и присутствует в каждом из нас! Древо живет во мне! И я есть древо».

И когда ты пробуждаешься, вместе с тобой начинает меняться весь твой род, твои близкие не только в настоящем, но и в прошлом.

# Мое пробуждение

В детстве все мы гораздо мудрее. Знаем и чувствуем свое предназначение более четко, чем когда становимся взрослыми. Важно не терять эту связь со своим детским Я. Ведь в нем таится большой ресурс, ответы на многие взрослые, серьезные вопросы.

Я была чувствительным ребенком. По крайней мере, так мне казалось.

Помню себя лет в пять, как я лежала ночью в кровати и горько плакала. Я совершенно точно знала и верила в то, что бессмертна, а вот мои родные и близкие нет. Представляла себе, как проживу первую тысячу лет, а потом следующую. И постоянно спрашивала себя: а что дальше? И в мою детскую голову приходили мысли, что на Земле есть чем заняться, но рано или поздно все это наскучит. Примерно тогда же я обещала своей любимой бабушке, что, когда вырасту, обязательно изобрету волшебную таблетку от старости. Чтобы она тоже могла жить со мной вместе вечно.

Немного позже, лет в 12–13, я очень любила придумывать разные упражнения. Мне нравилось сворачиваться, скручиваться в замысловатые фигуры. Только повзрослев, я узнала, что это называется «йога». В детстве для меня все это было само собой разумеющимся. Я пришла к таким практикам чисто интуитивно. Мне хотелось что-то делать для своего тела.

Тогда же я совершенно неосознанно моделировала свое будущее. Я очень любила работать с образами и аффирмациями. Теперь, уже будучи специалистом, я применяю это в своей работе с клиентами. Мы занимаемся гипнотическим трансом и самовнушением.

Конечно, по мере взросления, годам к 16–17, я, скажем так, подверглась влиянию общества. Было очень модно идти учиться на экономиста или юриста. Мне казалось, что это правильный выбор. Я поступила на юридический факультет.

Но, слава богу, все в нашей жизни не случайно. Так сложилось, что диплом юриста я так и не получила. На первом курсе семейные обстоятельства вынудили меня идти работать. Я не осознавала, что это судьба ведет меня. Была очень разочарована, что теряю возможность получить такую престижную профессию.

В 18 лет, буквально через неделю после своего дня рождения, я встретила будущего мужа. Мужчину своей жизни, с которым мы уже почти 20 лет вместе. Мой будущий муж стал для меня учителем, проводником в мир психологии, психотерапии, интуиции и осознанной практики.

Сперва все это казалось очень странным. Чем-то новым. Но, вернее, забытым. Я с огромным удовольствием погрузилась в этот мир. Поступила на факультет психологии, получила высшее образование.

Мой путь был определен, но я еще долго искала себя внутри этой профессии. Чтобы почувствовать свое предназначение,

недостаточно знать и уметь. Мною было пройдено множество различных психологических тренингов, курсов повышения квалификации, мастер-классов. Я искала направления, которые были бы мне близки.

Быть психологом – это тоже испытание на прочность. Чтобы эффективно помогать другим, ты должен сам быть в балансе и поддерживать ресурсное состояние.

Помню свою первую консультацию с одной знакомой. Это была бесплатная сессия, так как мне нужно было набираться опыта и практиковать. Все прошло замечательно и гладко, девушка осталась довольна совместной работой, а вот я чувствовала себя так, будто по мне проехали «КамАЗом». Я испытывала напряжение во всем теле, мозг кипел, а силы были на нуле целую неделю после часовой встречи. И хотя я хорошо знала приемы отстройки от клиента, правила работы и всю экологию, я еще не владела этим на уровне тела, не чувствовала свою энергию и просто пропускала через себя весь поток чужой информации, которая была вовсе не позитивной.

Через какое-то время я увлеклась йогой. Именно это мое увлечение стало поворотным моментом.

Благодаря йоге я познакомилась с телесными практиками и энергиями. Поняла, насколько мощно это работает. Через тело мы можем воздействовать на свою психику, улучшать здоровье, влиять на более тонкие материи, на свое энергетическое поле. С помощью практики медитаций мы можем

кардинально менять свою жизнь.

Более того, мы занимались йогой вместе с мужем. Он тоже увлекся этим направлением. Не преувеличивая, могу сказать, что мы достигли отличных результатов и в семейной, и в профессиональной жизни, и в финансовом плане именно благодаря занятиям телесными практиками и медитациями.

Когда мы только встретились, у мужа была маленькая однокомнатная квартира. В ней мы прожили четыре года. Там родились двое наших старших детей. А затем мы совершили огромный скачок: смогли переехать за город в собственный большой дом. Наша совместная мечта воплотилась даже в большем масштабе, чем мы способны были тогда представить.

Мы построили совместный бизнес, продолжая заниматься консультированием и развиваться в своей профессии.

Вначале казалось, что именно йога стала тем волшебным источником благополучия, который перевернул нашу жизнь. И только спустя какое-то время мы поняли, что все дело было в развитии чувствительности тела, умении слышать его сигналы, во владении энергией, которую можно направлять на любые здоровые цели.

Более того, через много лет я осознала, что даже в йоге есть свои ограничения и она не всегда способна избавить человека от многих психологических травм. Иногда она становится способом избегания проблем, ухода от реальной работы над собой.

Как опытный телесный терапевт, я с благодарностью отношусь к этому опыту, но иду дальше, так как мне открылись другие знания и возможности тела и психики. Я убеждена, что лучшая практика рождается внутри самого человека и она очень индивидуальна. Каждый из нас способен стать собственным гуру, если научится слышать и слушать свое тело.

В этой книге мне хочется поделиться всеми этими знаниями, показать, насколько они простые и доступные. Открыть вам мудрость вашего тела и природы.

Но не будем торопиться. Пойдем постепенно, плавно, экологично, дабы ваше сознание естественным образом впитало информацию, а не включило режим сопротивления.

Продолжая историю, признаюсь, что жизнь подкидывала неприятные сюрпризы. Так, вместе с благополучием я столкнулась с личностным кризисом.

Мне неосознанно хотелось разрушить семейные отношения. Да! В тот самый момент, когда у нас пошел рост, когда казалось, мы получили все, о чем можно только мечтать!

Я никак не могла понять, что со мной. Головой я осознавала, что происходит что-то странное, что это полная глупость, но внутри меня как будто работала какая-то программа.

Поиски ответов привели меня к моим истокам – к роду. Я увидела, что внутри меня зияет огромная черная дыра семейного сценария.

Поверьте, у каждого психолога есть свой «шкаф со скеле-



тами». Все мы приходим в психологию прежде всего решать какие-то свои вопросы, излечивать детские травмы. Просто так из любопытства мало кто увлекается этой наукой. Я росла без отца.

Мои родители развелись, когда я была еще младенцем. С тех пор я его не видела, в моей жизни он был пробелом во всех смыслах.

Однажды мама захотела познакомить меня с ним. Мне только исполнилось 16. Это тот непростой возраст, когда ты пытаешься узнать свое место в мире, разобраться, откуда ты и куда стремишься. Она позвонила ему и договорилась о встрече. Я очень волновалась, морально готовилась, представляла себе в деталях, как мы увидимся, что скажем друг другу.

А он просто взял и не пришел...

Для меня и так всегда было очень странно, что папы нет. Как будто нет защиты. Я постоянно искала ее то в бабушке, то в дяде – в других мужчинах. Но когда отец не пришел на встречу, это был шок. Наверное, отпечаталось обидой не только на него, но и на всех мужчин вообще. Укоренилось мнение, что им нельзя доверять, они могут в любой момент исчезнуть, бросить, предать.

Я откопала в себе эту программу. Именно она мешала выстраивать семейные отношения, создавая помехи для развития. Потому что внутри сидело много страхов и комплексов. Мой самый сильный страх был потерять любимого мужчину.

И если все в отношениях шло гладко и прекрасно, то это вызывало еще большее напряжение и недоверие. «Так не бывает! Слишком все хорошо! Не верю! Это может закончиться в любой момент!» – кричало что-то отвратительным голосом внутри меня. И самое «лучшее решение», чтобы избежать боли и разочарования, – разрушить все своими руками. Вот что подкинуло мне подсознание, желая защитить меня.

На тот момент мой муж был уже достаточно сильным психотерапевтом. Он всегда помогал разглядеть моих тараканов, но делал это очень мягко и дипломатично, не ломая мою операционную систему на корню. Он создавал вокруг меня безопасное пространство, где я могла сама увидеть теневую сторону. Я благодарна ему за то, что все годы нашей совместной жизни он никогда не пытался меня исправить, а терпеливо ждал, когда я сама дойду или просто вырасту из кризиса. Именно он помог мне осознать, что все наши проблемы не просто родом из детства, а имеют гораздо более глубокие корни. Они тянутся из нашего рода. Из нашего родового древа. Мы не понимаем, какое количество программ получаем от наших прародителей. Об этом обязательно поговорим, но немного позже!

Разобравшись со своей проблемой, перестав разрушать отношения, выйдя на более осознанный уровень, я смогла стать и более эффективным специалистом. Я научилась видеть эти программы в других. Научилась распознавать эту связь. И, конечно же, мне очень помогло увлечение

восточными практиками и медитацией. Я углубилась в телесно-ориентированную психологию. А соединив телесный подход со знаниями о родовых сценариях, научилась быстрее помогать людям.

Я четко поняла, что наше тело – носитель информации разного уровня, начиная от физических параметров и ощущений в теле до родовой памяти, духовного опыта, и даже информации о прошлых жизнях и нашем внетелесном опыте. То есть человек – это не просто набор органов и систем. Это еще и душа со своими параметрами, энергией, это информационное поле, в котором собран не только его личный опыт, но и память предков.

Наше тело, в отличие от головы, никогда не врет. У него нет цензуры, оно не думает категориями «хорошо – плохо». Тело просто защищает своего хозяина. И, как правило, становится мусорным ведром, в которое попадают все непрожитые, подавленные эмоции, мысли, паттерны.

Из своей практики я поняла, что счастье – это свободное течение энергии, как в теле, так и на уровне души. Это свобода от блоков, зажимов, ограничивающих убеждений, негативных программ.

Я хочу донести до вас, что через тело мы можем выстраивать себя и свои отношения с этим миром. Через телесность мы познаем самих себя, свою природу и истинные желания. Благодаря ему мы можем изменить свою реальность и достигнуть уровня жизни своей мечты.

Телесная осознанность просто необходимое качество в современном мире. Только представьте, сколько информационных потоков приходится обрабатывать человеку в день, месяц, за все годы. Этот безумный темп жизни, спешка, стрессы – все это сейчас считается нормой. Мы все дальше и дальше уходим от природы, от своего естественного состояния в дисгармонию и постоянное нахождение в голове.

Благодаря познанию себя и своей телесности мы становимся более целостными. Быть в своем теле – это осознавать все аспекты, все грани своего бытия на всех уровнях, в том числе и на уровне энергии. И здесь очень важно наше внимание, куда и зачем мы его направляем. Каждое наше движение должно быть наполнено смыслом, так как любой вдох и выдох приближает или, наоборот, удаляет нас от наших целей.

Подумайте, насколько ваше тело, его движение, состояние здоровья и энергия, отражает вашу внутреннюю суть, ваше истинное Я. Проявляете ли вы себя на 100 %? Чувствуете ли вы полноту жизни и эмоций всем телом? Живете ли вы на полную мощность?

В этой книге я хочу донести мысль, что тело – не враг, а союзник. Просто необходимо учиться слушать и понимать его сигналы. Оно защищает и подсказывает, как жить более гармоничной и счастливой жизнью.

Мы будем работать над восстановлением своего семейного древа, его корней, его силы и учиться выстраивать новое гармоничное будущее. Через практики и медитации мы на-

учимся исцелять прошлое, освободимся от деструктивных программ и начнем жить своей жизнью. Той, которой захотите. И тело поможет нам в этом.

# **Часть 2**

## **Тело – всему голова**

### **Психология и психосоматика**

Так что же такое тело с точки зрения психологии и психосоматики?

Для начала хочется вспомнить всем известного дедушку Фрейда, который, работая с клиентами, укладывал их на кушетку. Его интересовало в человеке только бессознательное. Он отворачивался от пациента и полностью игнорировал любые телесные реакции.

Это очень точно отражало западный подход того времени к пониманию человека, когда тело и психика рассматривались отдельно. Многие века тело воспринималось как инструмент, с помощью которого человек дышит, питается, размножается и выживает в условиях внешней среды. На этом роль тела заканчивалась. В то время как на Востоке существовала совершенно иная философия. Как известно, восточный подход – это единство тела и души, психики.

Приведу пример.

Недавно мы путешествовали с группой в Бутане. У нас был замечательный гид, который рассказывал о философии

буддизма с точки зрения психологии и о том, как буддисты смотрят на тело. Все это говорилось очень простым и доступным языком.

Тело – это храм, и для того, чтобы помолиться и попросить о чем-то, человеку совершенно не нужны специальные места. Такое место уже внутри его. Можно просто сложить руки в молитвенную мудру и большие пальцы завернуть внутрь ладони. Получится такая ракушка. Эта ракушка на самом деле – трон для того бога, в которого вы верите.

Вы можете себе представить, как он сидит на этом троне, обратиться к нему и попросить все что угодно, очиститься и помолиться.

Гид стал определенным образом подносить ладони сначала к макушке – так мы очищаем свое сознание, просим бога очистить наши мысли от негатива. Потом он поднес «ракушку» к губам – так мы просим бога очистить нашу речь от всего плохого, что мы говорили когда-либо в жизни. И наконец, поднес руки к груди на уровне сердца – так мы просим очистить от негатива наше сердце, душу и тело.

Он рассказал, что на кончиках пальцев рук всегда копится яд наших мыслей. Поэтому во многих мировых традициях есть поклоны, в которых руки касаются земли.

Гид наклонился, дотронувшись до пола пальцами, полностью поставил ладони на землю. Он сказал: «Я высвобождаю все свои негативные мысли, эмоции, свой негативный опыт – все это я отпускаю в землю». А затем просто сделал дви-

жение, как бы собирающее энергию земли обратно к себе: «А теперь я просто поднимаю очищенную энергию обратно в свое тело».

Мне захотелось пойти и самой сделать эту практику, совершить такую молитву.

В городе Тхимпху, где мы находились в этот момент, есть огромная золотая статуя Будды. Внутри этой статуи – храм. Не знаю, была ли я под впечатлением от рассказа этого потрясающего гида или так на меня повлияла атмосфера храма, но я вошла в какое-то медитативное состояние и начала делать все то, что он показывал.

Не знаю, сколько таких поклонов я сделала, но когда закончила, то действительно почувствовала огромный прилив энергии. Меня накрыло ощущение чистоты. Будто я действительно отдала все то, что мне было уже не нужно, все старое, отработанное.

Это был потрясающий, незабываемый опыт. Мне пришло четкое понимание, насколько мудро наше тело. Несмотря на то, что оно не вечно, оно содержит столько знаний, которые передаются веками из поколения в поколение.

То, к чему пришла современная наука и психология, можно назвать возвращением к корням, к истокам. Если снова вернуться к Фрейду, становится забавным, что самый лучший его ученик как раз и стал одним из родоначальников телесной психотерапии. Это был Вильгельм Райх. Именно он стал обращать внимание на телесные реакции. Он понял, что



психическая жизнь отражается в теле человека. Что в теле собрана вся невербальная информация, и она гораздо глубже, важнее и правдивее того, что человек сам рассказывает о себе.

Современные психологи приходят к этой интеграции и пониманию, что все взаимосвязано. Что человек как космос, его невозможно делить. Нельзя лечить какой-то отдельный симптом, как в медицине, так и в психологии, потому что человек реагирует на все целостно. И то, что понимали еще древние китайцы, как взаимосвязаны наши эмоции, состояние внутренних органов, теперь находит подтверждение в современной науке.

Все большую популярность набирает психосоматика, хотя этой науке уже больше двухсот лет. Тем не менее именно сейчас интерес к этому направлению растет. Люди начинают понимать, что не все лечится таблетками и что медицина часто бессильна перед многими хроническими заболеваниями. Многие эндокринологи, гинекологи и онкологи отправляют своих пациентов к психотерапевтам и психоаналитикам, а те, в свою очередь, – к телесным терапевтам. Потому что понимают, что без тела не будет глубокой проработки каких бы то ни было проблем. Совершенно бессмысленно лечить что-либо локально, без осознания взаимосвязей тела, эмоций и духа.

Люди часто обращаются за помощью к гадалкам, астрологам, нумерологам и другим специалистам такого рода для то-

го, чтобы решить какую-то свою эмоциональную проблему. Это подобно выдавливанию прыща. Возникло высыпание – идем замазывать локальную область, не понимая, что причина глубже. А любые психологические проблемы – это лишь следствия многомерных процессов – кармических, родовых, эмоциональных, физических, ментальных. Каждая мысль и эмоция оказывают свое воздействие на все уровни от тела до энергетики.

Наивно думать, что негатив, который мы транслируем в мир, не повлияет на наше здоровье. Он отразится не только на нашей судьбе, но и на жизни будущих поколений. Поэтому, выбирая мысли и эмоции, мы делаем выбор и за наших детей в том числе.

Сегодня это уже наука, а не просто домыслы и теория.

На каких вибрациях живет человек, то он и притягивает в свою жизнь. Проблема в отношениях, в теле, жизненные сложности – это точка, в которую мы пришли в результате множества выборов внутри себя в течение жизни, в результате тех программ, которые в нас распаковывались.

Но есть хорошая новость. Все болезненные точки даются нам для того, чтобы мы смогли исцелить себя и подняться на следующий, более высокий уровень развития. Он же духовный. Если мы не «изучаем» эти уроки, то опять выходим на новый круг.

В какой бы ситуации вы ни находились сейчас, просто спросите себя: что я должен или должна, осознать, отпустить

и чему научиться? Что я могу использовать для дальнейшего роста?

Любые сложности в жизни, особенно со здоровьем, дают-ся нам для нашего же развития, для нашего же блага. Поэтому понимание взаимосвязи эмоциональной реакции и телес-ных проявлений – необходимость.

Если сейчас вы застряли как в болоте или находитесь на дне – ушел партнер, нет денег и работы, тело болеет, душа разрывается, – я вас от всей души поздравляю! Да-да, вы не ослышались! Это самый лучший момент для того, чтобы на-чать подниматься наверх к счастью и новой жизни – пробуж-дение, когда вы наконец-то услышали самый громкий сиг-нал будильника. Отступать уже некуда, терять тоже нечего. Только сейчас от вашего решения могут пойти круги по воде. Помните фильм «Эффект бабочки»? От взмаха крыла этого хрупкого создания могут измениться история и ход событий во всем мире. Так и от вашего одного лишь намерения пере-стать впадать в уныние, быть жертвой обстоятельств, а вме-сто этого начать двигаться, может произойти миллион чудес.

Современному человеку важно уметь видеть, как влияют его мысли, поступки и эмоции на состояние здоровья, на его выбор и окружение, на все, что происходит в его жизни. Ис-ходя из этого, можно выстраивать свое будущее. Когда ты по-нимаешь эти процессы, становится понятно, что всем управ-ляет не какая-то неизвестная судьба, а сам человек.

Многим становится страшно от такой мысли. Как, неуже-

ли я сам загоняю себя в полную задницу?! И я сам в ответе за все плохое в моей жизни?!

Конечно, осознавать это неприятно и далеко не каждый к этому готов. Но перед теми, кто может переступить через свое эго и начать действительно жить по-новому, откроется совершенно другая перспектива. Эти люди сумеют кардинально изменить свою жизнь к лучшему.

Наше тело всегда заботится о нас. Самая важная его забота в том, чтобы мы были живы, чтобы чувствовали себя в безопасности и оставались в зоне комфорта. Тогда мы будем способны выполнять все остальные функции, такие как питание, размножение, построение социальных отношений и так далее. Любая потенциальная угроза воспринимается телом как враг или опасный зверь. Особенно, если какая-то тема в нашем восприятии очень эмоционально заряжена, если резонирует с нашим внутренним состоянием. Угрозой становится все, что выводит нас из «состояния безопасности».

Это могут быть совершенно банальные события. Например, сосед, неправильно припарковавший машину во дворе, и вы не можете пройти, или начальник, который не вовремя спросил об отчете, или неприятные новости по телевизору, или звонок мамы, начавшей разговор с претензий...

Сила травматичности и трагичности ситуации зависит от нашего восприятия и отношения к ней. Внутри каждого есть свои фильтры, через которые мы смотрим на мир. Кто-то

видит сплошной негатив: плохую погоду, неблагоприятную экономическую или политическую ситуацию. А для другого, напротив, мир прекрасный и дружелюбный. По закону жанра каждый будет получать именно те события, на которые он настроен, сфокусирован. Потому что, куда направлено наше внимание и энергия, то мы и получаем.

С точки зрения психосоматики тело всегда работает в автономном режиме, по своим биологическим законам, не спрашивая каждый раз разрешения у сознания, как ему отреагировать или поступить. Если, например, человек съел что-то плохое, отравился, – его ждет расстройство желудка или даже рвота. Так тело избавляется от вредных, отравляющих веществ. Или попал в организм вирус – повышается температура, которая помогает с ним бороться, запускается работа иммунитета. Все это происходит совершенно автономно.

Наше тело гораздо умнее, оно реагирует моментально. Все эти реакции закономерны. И на все, что происходит в нашей эмоциональной и психической жизни, тело будет реагировать точно так же, как и на плохую пищу или вирус.

Многие не раз слышали: хочешь изменить мир – начни с себя.

И это действительно так.

Когда мы жалуемся на мир, на погоду, на политику или на своего партнера, мы входим в позицию жертвы. Это неосознанная позиция, детская, в которой мы пытаемся манипу-

лизовать окружающими, играть в игры. К сожалению, это неизбежно приводит к негативному финалу.

Но когда мы развиваем себя и свою осознанность, это создает хороший фундамент для гармоничных отношений с самим собой, с миром, с партнером и всем, что нас окружает. Все знают, что уверенность и любовь к себе – это очень важно. Но большинство не понимает, как этого достичь. Как полюбить себя? Как приобрести уверенность?

Когда человек не уверен в себе, сам себя не любит, ему крайне сложно выстраивать взаимоотношения с другими. Но давайте подойдем к теме любви и уверенности немножко с другой стороны. Здесь важно понять, что путь «как это сделать, как я могу полюбить себя?» – ложный.

Вот сижу я на стуле, снисходит на меня вдохновение, и – бац! Я себя люблю! Встала и пошла. Или был неуверенным, и вдруг раз, осенило, и стал уверенным в себе. Конечно же, так никогда не происходит. Сложности возникают потому, что заходить надо не через вопрос «как?», а совершенно в другую дверь. И ключ от нее находится внутри нашего тела.

# Тело разговаривает с нами

Да, да! Оно постоянно посылает нам сигналы. А когда мы их игнорируем, подавляем, оно начинает общаться на языке болезни. Хотя любое недомогание – это всего лишь адаптация или реакция организма, направленная на самосохранение в результате какого-либо травмирующего опыта. В том числе и эмоционального. Другими словами, болезни не существует. Человек болеет только тогда, когда он сам создал недуг.

Если ты не хочешь идти на работу, но не можешь себе этого позволить, то на тебя давит «надо», и наступает конфликт ума и тела. Но тело-то не слушает голос разума, оно слышит подсознание, которое говорит: «Как они все меня достали, не хочу их видеть. Не хочу на эту работу. Она у меня уже в печенках». И тогда организм дает своему хозяину возможность «не ходить» и «не видеть».

По сути, тело и есть наше подсознание. Как мы уже говорили, в нем записывается информация: от зачатия до рождения, младенчество, детство, весь опыт, вообще все, что мы переживаем каждый день. Эта информация играет большую роль в жизни человека и его отношениях с телом.

Поэтому, когда человек говорит «у меня голова пухнет» или «это меня убивает», – он сам творит свое состояние. Это очень опасные фразы.

Человек создает привязку. Тот участок тела, о котором идет речь, страдает от каждого подобного высказывания. Нужно быть очень осторожным, стараться, наоборот, употреблять такие слова, которые помогают телу оздоравливаться или расслабляться. Вам что-то не нравится, говорите: «это делает меня сильнее», «это меня развивает», «моя жизнь становится лучше». Полезно научиться привязывать неприятный стимул к приятной метафоре.

На первом этапе делать это можно и нужно осознанно. Сначала, ловить себя на негативных фразах. Затем успевать сказать вместо плохого, хорошее, а после упорных тренировок включится автоматизм.

Чтобы понять причину болезни, нужно научиться анализировать себя и свою жизнь.

Например, насморк. Вы вчера посидели где-то и простудились или это реакция на обостренные отношения в семье? Настолько обостренные, что все начало выходить через нос. Насморк – это уже разрешение конфликта, так тело само восстанавливается.

А может быть, все в роду страдали от насморка: мама, бабушка, прабабушка – все. И начинался он в какой-то определенной ситуации.

Чтобы найти ответ, необходимо сделать несколько срезов: моя болезнь – это чисто биологическая реакция тела на внешнее воздействие, психологическая защита или родовой сценарий?



Отделить одно от другого помогает саморефлексия. Это способность к наблюдению за своими реакциями и установление связи, какие последствия на то или иное действие будут у организма. Например, вы однажды простыли, прохажив несколько часов в мокрых кроссовках, и поняли, что это не очень полезно. Это осознание ресурса вашего тела, иммунитета и здравого смысла.

С другой стороны, для нас всегда первично то состояние психики, в котором происходит это событие.

Вспомните себя в состоянии влюбленности. Когда вы могли часами, и под дождем, и в мороз, гулять за ручку, глядя в глаза друг другу, целоваться на ветру. Тогда вам мокрая обувь нипочем. Ресурс организма включен на полную мощность.

А вот если вы вышли под дождь после ссоры, это может стать причиной серьезных недугов. От легкой простуды до воспалительных процессов.

То есть если вы заболели, свалились с температурой, появились боль и дискомфорт в какой-то области тела, нужно вспомнить – что было накануне? Какие события могли вызвать такое состояние?

Я уверена, что многие интуитивно, не зная о психосоматике и влиянии эмоций, находили связь между неприятностями и недугом. По крайней мере, сегодня уже все знают, что «все болезни от нервов». Только многие за стресс принимают что-то очень серьезное и глобальное. А ведь ба-

нально: неприятный разговор по телефону с коллегой, плохая оценка ребенка, царапина на бампере машины тоже могут стать почвой для реакции на уровне тела.

Возможно, у вас бывало так, что после конфликта сразу или на следующий день заболел желудок или горло, а быть может, дала о себе знать спина или заклинило шею? Это и есть мгновенный ответ тела на стресс. И вы можете отследить свою индивидуальную реакцию не только на определенные ситуации, но даже на конкретных людей. Так работает внутренняя психологическая защита. Если вместо того, чтобы принимать таблетки – то есть подавлять симптомы, – вы научитесь слышать язык тела, выходить из конфликта, освобождаясь от негативных переживаний, тогда таких рецидивов в вашей жизни будет все меньше и меньше.

В случае с родовым сценарием его можно узнать по повторениям тех же проблем со здоровьем, что и у родственников. Особенно, если это происходит в одном и том же возрасте или в результате похожих жизненных ситуаций. Как правило, такие заболевания отличаются долговременным характером и сложны в лечении.

Но выявить это самостоятельно, конечно, совсем не так просто... Чаше бывает, когда человек сам, без поддержки специалиста, не может справиться со своими проблемами, особенно в диагностике родовых хитросплетений.

Это как перелом ноги, болевой шок. Чтобы все срослось правильно, нужен врач. Так же и с травмами души. Здесь ну-

жен опытный терапевт, который разбирается и в психологии, и в родовых системах, и в медицине, чтобы отделить физические нарушения от негативных программ. И который совершенно точно понимает, что только лишь одной психологией лечить серьезные заболевания – опасно и безрассудно. Человек должен быть как минимум обследован медицински и, при серьезном диагнозе, наблюдаться у врача. Психолог, который работает с психосоматикой, – не маг и волшебник. Он лишь помогает убрать внутренний конфликт или программу, что стало пусковым крючком для болезни, чтобы традиционное лечение проходило гораздо эффективнее и восстановление шло как можно быстрее. Поэтому многие врачи начинают понимать пользу психологического ведения пациента. Это положительно влияет на результаты их работы.

Если вы не больны, нет острого состояния или серьезного диагноза, если вам мешает жить что-то вроде хронического насморка, то можно справиться и самостоятельно. При помощи этой книги, например. В ином случае я настоятельно рекомендую, чтобы вас вели профессиональные специалисты в медицине и психологии.

# Проводник между душой и телом

Я предлагаю вам заглянуть за кулисы психотерапевтического сеанса. Это поможет составить правильное представление о процессе, если вы никогда не пробовали или сомневаетесь, нужно ли вам это.

В терапии человек погружается в определенное состояние легкого транса, которое помогает ему осознать, с чем связана его проблема. У него будто открывается понимание первопричины болезни.

Пугающее слово «транс» на самом деле – нормальное состояние нашей психики, когда человек отключает голову, глубоко расслаблен и погружен в глубь себя. То есть весь фокус его внимания сосредоточен не на внешних стимулах, а на внутренних процессах. А это и есть самое ресурсное состояние, в котором проще получать ответы на волнующие человека вопросы. Здесь нет воздействия на психику и управления волей человека. Это миф, который родился из фильмов или передач об эстрадном гипнозе. Помните, как люди на таких сеансах проделывали разные смешные и не очень штуки, вели себя странным образом? К терапии и профессиональной помощи это не имеет никакого отношения.

Психолог или психотерапевт становится проводником, который помогает создать безопасное пространство для исцеления души, направляет внимание человека в те области,

которые подавлялись и были заблокированы, поддерживает ресурсное состояние и высвобождает застоявшуюся энергию.

Например, я, как терапевт, могу работать с ощущениями, с реакциями тела на какую-то информацию. Кто-то может начать глубоко дышать, кто-то покрывается мурашками, кого-то бросает в жар или в холод. Это может быть что угодно, то, что выходит за рамки привычного состояния и самовосприятия. В терапии человек сам чувствует и видит реакцию. И когда осознает, в какой момент, на какую мысль эта реакция проявилась, связывает все воедино. Картинка выстраивается. Случается, что иногда для этого достаточно просто осознать причину и следствие.

Одна моя ученица написала, что после курса у нее неожиданно свело икры. Дело было ночью. Она не знала, как с этим справиться. Я спрашиваю: что было перед этим? Мы начинаем восстанавливать, как развивались события.

Она катается на мотоцикле. Икры серьезно задействованы в этом процессе. Так вот, она попала в ДТП, мотоцикл перевернулся. Слава богу, ничего не сломала.

Прошел месяц.

Ее тело ночью во сне отработало эту ситуацию. И спустило весь страх в икры. В ту часть тела, которая отвечает за равновесие, за баланс во время движения на мотоцикле.

Каждая мышца за что-то отвечает. Эта связь передается в мозг. Когда что-то происходит, будут реагировать именно те

органы и системы, те мышцы и телесные структуры, которые были вовлечены и ответственны за нашу безопасность в этой стрессовой ситуации.

Связь «тело – мозг» или «сознание – подсознание» работает всегда. Но иногда она искажается. Тогда человеку кажется, что он без причины физически или психологически страдает.

Проговорив это, мы дали сигнал мозгу: все нормально – причина установлена, можно больше не крутить эту пластинку, перестать подавать сигнал на физическом уровне.

Мне очень часто приходится работать с таким феноменом, как несоответствие внутреннего возраста и биологического. Так бывает в силу разных причин, например непроработанной травмы или какого-то убеждения. Взрослый и зрелый на первый взгляд, социально успешный человек внутри остается ребенком или подростком. Он застревает в прошлом опыте, который расценивает как травмирующий. Его эмоциональные реакции и даже поведение остаются на уровне того возраста, в котором он условно завис. Ну, вспомните кого-то из своих близких или знакомых, кто обижается и злится, буквально как ребенок, по всяким пустякам.

Встречаются, правда, гораздо реже и противоположные случаи, когда внутренний возраст намного превышает реальный. Так, однажды я работала с молодой девушкой. У нее были проблемы с личной жизнью, да и здоровье оставляло желать лучшего – хронические болезни, жизненная энергия

почти на нуле. В терапии всплыло, что она шестидесятилетняя старуха. Настолько мощная программа, что даже ее тело и энергетика начали подстраиваться под это убеждение. Мы выяснили, что она приняла когда-то внутреннее решение быть старше родителей, так как считала их несамостоятельными людьми, о которых нужно постоянно заботиться, как о детях. Это яркий пример того, как внутренний выбор человека становится его реальностью, проявленной во внешнем, физическом мире, в теле.

В случаях и заниженного, и завышенного внутреннего возраста необходимо возвращать человека в реальность, в настоящий момент. Так как все эти травмы и убеждения отнимают огромный ресурс, влияют на здоровье, социальную адаптацию, отношения, самореализацию и адекватное восприятие мира. Иллюзорное представление своего внутреннего Я чаще всего очень приятно. Особенно женщинам нравится в душе оставаться девочкой, тем более в «сорок плюс». Но рано или поздно все мы сталкиваемся с той правдой, что взрослеть необходимо.

Здесь важно не путать юность души с застреванием в прошлом. Во втором случае это нездоровая тенденция, которая всегда приводит к негативным последствиям.

Современному человеку вообще свойственна разобщенность ума, чувств и действий. Поэтому терапия будет очень полезна. Человек может думать об одном, чувствовать совершенно другое, а делать – третье. Это как раз и приводит

к дисбалансу. Задача любой терапии – вернуть человека в гармоничное состояние, синхронизировать его ум, чувства и поступки. Чтобы все это было органично. Чтобы уже в этом состоянии человек принимал какие-то решения.

Например, приходит пациент. Случилась какая-то драматичная ситуация. Его трясет. Или он в гневе, рвет и мечет. Какой с ним можно строить диалог? Конструктива нет. Когда человек в таком расположении духа, он не может найти ответа, не видит его, не может понять, что с ним происходит.

А когда человек успокаивается, выходит за рамки этих эмоций, ему проще увидеть, в чем причина происходящего с ним.

Большинство психосоматических заболеваний – это что-то хроническое, не острое. Периодические головные боли, болезненные менструации, боли в шее, пояснице или спине, та же вегетососудистая дистония, какие-то гормональные сбои, проблемы со щитовидкой. То, что не смертельно, но влияет на качество жизни.

Болезнь, как правило, – это результат. Она не развивается мгновенно. Всегда есть точка отсчета в маленьком симптоме. И вот его-то чаще всего человек игнорирует. Долгое время. Порой годами. Как и свое эмоциональное состояние.

Легкий симптом сигнализирует, привлекает внимание к проблеме. Некий тревожный звонок, который говорит: что-то не так с психологической сферой. А уже вегетососудистая дистония может перерасти в проблемы с сердцем или желудоч-



но-кишечным трактом, насморк – в гайморит или фронтит. Вопрос, хочет ли человек работать с этим симптомом или предпочитает не замечать его, не понимать, пить таблетки от следствия, не найдя причины.

Первое, что необходимо, – наладить диалог и чувствование своего тела, научиться слышать сигналы. Второе, как мы уже говорили, учиться связывать причины и следствия. Например, конфликт на работе, – а на следующий день ангина, или пропавший голос. Ситуация дала ответ в теле. Невысказанная обида, раздражение, подавленный гнев осели в горле.

Тут вопрос в том, что если человек материалист, он будет думать: «У меня ангина, меня заразили. Это вирус. Или выпил вчера что-то холодное». Он найдет причину болезни в физическом мире.

Человек, который гораздо глубже чувствует и понимает себя, свяжет ангину с психологической ситуацией. «Да, я вчера не высказал свое мнение напрямую, не был честен до конца, я этот конфликт не закрыл». Человек видит эту взаимосвязь.

Или, например: муж пришел с работы злой и раздраженный. Вы поругались. А после у вас всю ночь болел желудок. Вы долго не могли *переварить* эту ситуацию: «Почему он так со мной?»

Сначала мы выстраиваем связь – понимание себя и того, что наше тело и психика едины, и лишь тогда мы способны реагировать целостно.

Когда человек видит эту зависимость, он выходит на новый уровень. Осознает, например, что он вспыльчивый. И прекрасно понимает, что каждый раз, когда гневается, агрессия как-то отражается в его теле. Она становится привычной реакцией и закрепляется в конкретный симптом.

Сперва это может быть единичная реакция, а потом эмоция может переходить в разные отделы, органы и системы. Потому что тот же гнев – это напряжение. У людей, которые сильно гnevаются, часто сжаты челюсти. Постепенно это напряжение спускается на шею, с шеи – на плечи, потом – на грудную клетку. Болезнь как будто стекает, распространяется по телу. Нарушается энергетический баланс.

Чтобы понять, как его восстановить, давайте разберемся, что это такое.

# Энергия

Представьте, что каждый из нас – это сгусток чистой энергии. (На самом деле так и есть.) Я предлагаю вам работу с четырьмя энергетическими уровнями.

Первый, самый простой, – это уровень тела. Следующий – эмоции. Третий – ментальный, наши мысли. И четвертый уровень – душа. Все они не могут существовать один без другого. Это некие ступенечки.

Если у вас все хорошо на первом, телесном, уровне, тогда вы можете проработать свои эмоции. Когда с эмоциями все в порядке, можно работать со своими мыслями и сознанием. И наконец, когда все три нижних ступеньки гармонично выстроены, можно подняться выше и выйти на духовный уровень.

Давайте подробно разберем каждую ступень.

## Первый уровень энергии – тело

Для того чтобы ваша энергия циркулировала правильно, тело должно быть как минимум здоровым. А для этого необходимо уделять ему внимание. Делать что-то конкретное для своего здоровья.

Если рассматривать мужчин и женщин отдельно, то для мужчины очень важно уделять время физической активност

сти. Если мужчина не занимается каким-либо видом спорта или если отсутствует элементарная физическая нагрузка в любом варианте, его энергия блокируется. Таким мужчинам сложно зарабатывать деньги. Это закрывает финансовый поток и блокирует успешность. Стоит оговориться, что речь идет об истинных мужчинах, которые хотят реализовать себя по-настоящему и зарабатывать деньги.

Когда мужчина следует своему предназначению и его основная цель создание какого-то блага, служение благородной миссии и деньги не стоят на первом месте, он в полной мере раскрывает свой энергетический потенциал. Тогда к нему приходят и деньги, и благосостояние. А если цель – обогащение, власть, и за этим не стоит ничего, кроме удовлетворения собственного эго, то, как правило, он расплатится за это своим здоровьем.

Что происходит с женщинами на уровне тела? Современные женщины «живут в голове» – слишком много думают. Это, конечно, хорошо для карьеры, но очень плохо для развития отношений и для саморазвития вообще. Женщине важно быть в контакте со своим телом. Когда она чувствует его, уровень ее интуиции растет. А это одно из самых важных женских качеств.

Для женщины очень полезно отключать мозг и быть ослабленной. Нет, не прикидываться дурочкой. Многие воспринимают формулировку «отключить мозг» как временную потерю умственных способностей. Нет, ни в коем слу-

чае. Имеется в виду – отключить непрерывный контроль и анализ происходящего, планирование, расчет, а войти в состояние расслабленности. Это главное женское состояние. И только по-настоящему внутренне расслабленная женщина способна наслаждаться жизнью. Умеет восполнять свою энергию и, что самое главное, – делиться ею.

Не секрет, что для мужчины очень важна подпитка от любимой. Тогда он будет процветать во всех смыслах. Но подробно о том, кто за что отвечает и как наладить баланс в семье, мы вернемся в главе «Исцеляем отношения с любимыми».

Контакт с телом можно наладить и поддерживать через практики, например через йогу или медитации. Это важно делать и мужчине, и женщине. С помощью медитации мы отключаем наш беспокойный ум и переключаем внимание как раз на тело.

Прежде чем мы пойдем дальше, давайте проведем небольшой эксперимент. Поставьте ноги на пол, не скрещивая. Представьте, что вы где-то на юге, идете по берегу моря... Вода рядом – рукой подать. Морской воздух, теплый ветер обдувает, вы чувствуете приятные запахи трав.

Перед вами возникает дерево, красивое такое, с плодами. Вы срываете один плод, приносите его домой. Это спелый, яркий, желтый лимон!

Вы кладете его на дощечку и начинаете резать. Нарезаете тоненько, лимонный сок брызжет, течет по вашим паль-

цам...

Представили? А теперь проанализируйте свои ощущения в теле. Что вы почувствовали при мыслях о прогулке на берегу моря? Вы ощутили во рту вкус лимона?

Удивительное дело: лимона не было! Да и не на море вы вовсе, а на диване. Но, скорее всего, вы ярко представили себе эту картинку. Особенно, если этот опыт есть в вашей памяти. Вы могли почувствовать запах. И скорее всего, ощутили вкус. Яркий вкус лимона.

Почему же это происходит?

Наше тело хранит память обо всех ощущениях. Оно помнит все. Абсолютно все!

А теперь представьте: тело постоянно подстраивается под образы в вашей голове... Так устроена психика. То есть, например, в сознании картинка: тело нездорово, с лишним весом, я себе не нравлюсь, прыщ на попе, морщина под глазом, и вообще, «все женщины после 35 стареют». Если все это запечатлено в образе, каким должен быть результат работы скульптора?

На нас каждый день льются потоки информации. Радио, телевидение, соцсети, реклама, новостные ленты... Вы думаете, это «в одно ухо влетело, в другое вылетело»? Нет. Все оседает в голове. Нам выдают готовые образы, шаблоны. И вы сами не замечаете, как принимаете их и живете в соответствии с ними. Это определенные программы, которые приходят к нам извне.

Для того чтобы выйти из состояния информационной зависимости, нам нужно расслабиться, прийти к себе. Научиться отслеживать и чистить себя от негатива, который постоянно сыплется на нас.

Кроме того, много энергии расходуется на поддержание защитных функций в теле. Тело – это флешка, носитель информации разных уровней. Начиная с того, кем вы были в прошлой жизни, как происходило ваше зачатие, с какими мыслями родители вас создавали, как воспитывали, и заканчивая сегодняшним днем – все это содержится в подсознании. Эти так называемые блоки, зажимы, «панцири» требуют постоянной поддержки.

Что вы делаете для поддержания своего тела и для того, чтобы очищать его и быть с ним в контакте? Насколько хорошо вы его чувствуете и знаете его потребности? Развита ли ваша интуиция?

Вы разговаривали со своим телом сегодня? А вообще когда-нибудь разговаривали? Давайте попробуем разобраться, как это делать и зачем.

С точки зрения психологов, люди чаще всего выглядят как ходячая голова. Тело отдельно. Мы хорошо все понимаем, через ум. Мы знаем множество прописных истин о здоровье, успехе, отношениях, но зачастую саботируем их. Мы слушаем докторов, но здоровее почему-то не становимся. Знаем, как правильно питаться, что надо не есть после семи, что нужно выдерживать интервал. Это известные истины. Но

скушать перед сном шоколадку все равно хочется, очень хочется. Почему так происходит?

Идет рассогласованность того, что мы знаем, и того, что мы реально делаем для своего тела. «Привычка. Наши родители так жили, а теперь и мы так живем, по навязанным правилам», – скажете вы. Отсутствие осознанности. Но стоит только захотеть ее найти!..

После рождения четвертого ребенка я столкнулась с бессонными ночами. Буквально год я постоянно была в состоянии недосыпа. Естественно, это тянуло за собой и настроение, и самочувствие.

В один «прекрасный» момент я поняла, что реально превращаюсь в зомби. Я всерьез подсела на кофе. Без него не могла проснуться и нормально функционировать. Плюс к тому – постоянное употребление сладкого. Не мыслила себе утра без обязательной чашки кофе с пироженкой. Я стала этакой разновидностью наркомана. При том что подобные утренние ритуалы никак не улучшали моего душевного и физического состояния, а скорее наоборот, еще больше усугубляли ситуацию...

Я нашла выход интуитивно.

Приняла решение отказаться от кофе и сахара. И добавила физические практики, одной из которых было закаливание – контрастный душ. Я поставила цель: месяц следовать этим правилам.

Ровно через месяц я себя почувствовала совершенно дру-



гим человеком. Уровень энергии возрос, я снова ощутила в себе силы. У меня появилось желание жить, что-то делать, двигаться дальше.

Мой опыт подстегнул меня помочь таким же мамочкам, женщинам, которые реально устали и не могут выйти из этого состояния. Я организовала онлайн детокс-марафон. Но, по сути, он был не про питание, а про очищение на всех уровнях, в том числе эмоциональном и ментальном. Это были четыре недели интенсивной работы над собой.

В программе были практики и медитации, задания и онлайн-встречи. Мы проходили через очищение тела и сознания, шаг за шагом продвигались к новым целям и осознанности. Я ставила задачи: повысить уровень энергии участников, конечно же, изменить пищевые привычки и прийти к интуитивному питанию, проработать негативные установки, а значит, повысить уверенность в себе и своих силах, осознать свои истинные цели, переосмыслить свои отношения с миром и с собой и реализовать свои желания.

Марафон быстро набрал популярность. Мы избавлялись от зависимостей, например от сладкого и кофе. Возвращались к такому самоощущению, когда начинаешь чувствовать свое тело, его реальные потребности, а не потокаешь своему мозгу и неправильным привычкам. Когда люди меняют свое пищевое поведение, они выходят на новый уровень осознанности.

И, что самое интересное, все участницы, которые прохо-

дили этот путь и повторяли мой опыт – работу над пищевыми привычками в совокупности с некоторыми телесными и энергетическими практиками, – все они отмечали существенные изменения в жизни.

У них не просто улучшилось самочувствие, стал здоровым цвет лица и ушли килограммы. Кроме позитивных перемен на физическом уровне практически у всех шли изменения и в других сферах жизни: улучшались отношения с мужем, со свекровью, исполнялись мечты и достигались цели. У людей высвобождалось много энергии.

Это еще раз подтвердило мою мысль о том, что через тело и такие простые шаги мы способны радикально менять свою жизнь.

Итак, к чему все это? Какая связь? Когда мы не следим за телом, не уделяем ему внимания – мы блокируем первый уровень энергии. Она перестает циркулировать и не дает развиваться. Ждать каких-то результатов и достижений в других областях нашей жизни в общем-то бессмысленно.

Начните с малого, шаг за шагом. Не нужно сразу бежать в тренажерный зал, записываться во все спортивные секции и заниматься собой до изнеможения. Нет! Смысл совершенно в другом. Начните с малого. Пусть это будут какие-то приятные занятия хотя бы один раз в неделю. Например, часовая прогулка. Это уже многое изменит.

Обратите внимание на свой режим питания.

Тема еды не оставляет равнодушными многих. Вокруг нее

очень много споров, мифов и предрассудков. Что и как правильно есть. Для многих становится определяющим фактором в общении с окружающими: к какой пищевой цепочке ты себя относишь – вегетарианцев или мясоедов.

Пищевое поведение формируется еще с рождения. Для младенца самый главный источник любви – это даже не сама мама, а ее грудь. В грудном молоке ребенок находит не просто питание. Это удовлетворение базовой потребности в любви. Оральная стадия, на которой мы получаем чувственные ощущения через рот, через вкусовые рецепторы. Мозг тщательно записывает эти впечатления, которые могут храниться до конца жизни.

Кто постарше, помнит, что раньше почти всех новорожденных кормили по часам. Это сейчас принято давать грудь или смесь по требованию. А раньше выдерживать определенные промежутки времени было нормой. Так кормили нас, наших родителей и, скорее всего, бабушек и дедушек – несколько поколений с младенчества были запрограммированы есть не когда хочется, а когда «надо».

Многие травмы, связанные с пищевым поведением, переданы нам от тех, кто прошел войну и голод. Наши бабушки и дедушки не могли выбрасывать даже испорченные продукты питания. Мой дедушка доедал за детьми и внуками все. Для него было немыслимо оставить хоть крупицу. Во многих семьях, к примеру, и по сей день считается большим грехом выбрасывать хлеб. Все это тоже воздействует на наши пище-

вые привычки.

В детстве многих заставляли есть. Даже подкупали с этой целью! «Пока не съешь суп, не получишь конфету» или «пока не съешь кашу, не пойдешь гулять» – знакомо? То есть пища – это еще и способ манипуляции, вознаграждения. Такое пищевое насилие, не побоюсь этого слова, делает невротиками огромное количество людей.

А как вам фраза «пойдем отметим»? Есть у вас ритуалы, связанные с едой? Как часто вы отмечаете какие-то события посиделками с угощениями? Корни этой привычки все там же – «торт получишь только после обеда».

В нашей стране вообще очень сильна культура застолья. Семья и гости собираются вокруг огромного стола, который ломится от яств. И упаси господь не попробовать все блюда – это проявление крайнего неуважения к хозяйке! Так что хочешь не хочешь, а обязан наесться от пуза.

Но сложнее всего «выловить» то, что самому не всегда очевидно, – это заедание стрессов или каких-то негативных эмоций. Хочется шоколадку, а на самом деле не хватает любви и внимания. Мы часто едим не от голода, а от грусти, чтобы отложить нежеланные дела или восполнить нехватку сил.

Только *Homo sapiens* употребляет пищу, когда в этом на самом деле нет физиологической потребности.

А умеете ли вы отличать чувство голода от жажды? Такое тоже встречается очень часто.

Кроме того, стиль питания сильно опирается на режим

дня. Если, например, вы ложитесь спать непонятно когда, рано подскакиваете с кровати и на бегу вливаете в себя чашку кофе, а потом в течение рабочего дня так заняты, что совершенно не хочется есть, то совершенно закономерно, что вечером из ниоткуда возникает этот прожорливый «внутренний хомячок».

Очень непросто живется тем, у кого контролирующие взаимоотношения с едой. Подсчет калорий, разделение продуктов на полезные и вредные, взвешивания, замеры талии – все это провоцирует неврозы. И избавиться от этих привычек достаточно сложно.

Хотите наладить отношения с самим собой и со своим телом? Выбросьте весы к чертям! Освободитесь от этого напряжения! И вообще все должно быть в удовольствие. Даже ситуации, когда вы не выдержали, сорвались и съели что-то не то или не вовремя. Нужно уметь находить ресурс и в этом. Увидеть, что требует особого внимания с вашей стороны.

Множество стереотипов в вопросе питания родом из семьи. Вам передались те правила, которые вы впитывали, когда были детьми. Кстати, это не обязательно плохие правила. Например, моя мама привила мне замечательную привычку готовить пищу на один прием, не оставлять блюда на следующий день. Это здорово стимулирует мозг работать по всем фронтам. Надо продумать, что именно ты хочешь приготовить и съесть сегодня, купить заранее свежие продукты. В общем, проявить любовь и заботу о себе и всей се-

мье, вложиться в это энергетически. Только с такими чувствами формируется творческий процесс готовки. Ты получаешь истинное удовольствие от импровизации в смешивании вкусов и ароматов, а не автоматическое действие, которое раздражает и тяготит женщину.

Все приходит в норму, когда человек любит себя. Ведь режим дня, стиль питания, настроение, наполненность – все это напрямую связано с заботой о себе самом. Наше тело очень мудрое. Оно умеет само себя регулировать. Главное, не мешать ему! Если вы любите себя, то вы не станете себе врагом, никогда себе не навредите.

Один из секретов интуитивного питания заключается в том, что еда – это энергия. Когда вы осознаете, как важно наполнять себя качественной энергией, вы начнете питаться с умом. Вы будете понимать, какая пища заряжает вас, наполняет силами, а какая – создает проблемы в теле и отнимает энергию. Это самый важный критерий в выборе. Я говорю не о калориях, а именно об энергетичности продуктов.

Необходимо перестать циклиться и зависеть от пищевых привычек. Нет в мире идеальной диеты или системы питания для всех. Каждый человек уникален. Надо помнить, что ключ к здоровью – в вашей голове. Именно чистота ваших мыслей и эмоций намного важнее экологичности продуктов.

Я видела в своей практике многих людей с хорошими привычками, повернутыми (!) на здоровом образе жизни, и совершенно токсичными психологически, разрушающими се-

бя изнутри негативом. Поэтому важно выстраивать не только отношения с продуктами на уровне тела, но также осознать внутренние блоки, программы, которые перекрывают ваш энергетический поток.

Способность слышать себя, чувствовать и понимать свое тело приводит к внутренней свободе от привычек, установок, страхов. Тогда и питание перестает быть помехой для гармоничного развития всех сфер жизни. Простыми словами, для выживания каждый человек способен переварить любую пищу. И это будет хорошо для него в тот момент. Но когда есть альтернатива, вы всегда выберете то, что идеально для вас с точки зрения физиологии и энергии, то, что поможет вам с каждым днем становиться лучше.

Во всем этом нет волшебства. Работают простые законы. Когда вы вкладываетесь в себя, осознанно заботитесь о своем теле, то улучшается самочувствие, и вы начинаете хорошо выглядеть. А когда рождается любовь к себе, уровень уверенности автоматически растет.

Это отмечают абсолютно все.

Занимайтесь собой, разговаривайте со своим телом. Каждый день спрашивайте: «Чего ты хочешь, что тебе сейчас не нравится?» Реагируйте! Входите в согласие с самим собой, и тогда все остальное будет выстраиваться. Вы будете жить не по чужим программам, а так, как действительно хотите. Далеко не многие умеют это делать. Этому тоже надо учиться.

Я уверена, что прямо сейчас многие улыбаются и понима-

ют свои недоработки в отношениях с телом (а кто-то и рыдает в голос)... Кто-то перестал заниматься спортом и мало внимания уделяет правильному питанию, кто-то совершенно ничего не делает для поддержания своего здоровья. Если это так – пришло время все изменить!

Уверенный человек, который доволен собой, достигает успеха гораздо быстрее. Просто потому, что он обладает большей мотивацией, у него больше энергии.

Когда вы осознанно уделяете внимание здоровью вы выстраиваете свое будущее. Очевидно, что когда мы совсем забываем на себя, на свое тело, то и качество, и продуктивность, и продолжительность жизни снижаются.

Желаю вам, наоборот, быть в превосходной физической форме, получать удовольствие от общения с телом, чувствовать естественный прилив энергии без каких-либо стимуляторов.

## **Второй уровень – эмоции**

В каждом из нас есть и темная, и светлая стороны.

В буддизме, например, существуют образы одного и того же божества в разных состояниях – не только просветления, но и в гневе.

По сути, человек – то же самое. В нас есть негативная сторона. И когда мы умеем реализовать негатив, он не задерживается, не скапливается внутри.



Что значит реализовать?

Во-первых, научиться говорить «нет», отстаивать свои границы. Эмоционально гармоничная личность четко обозначает для себя: это я, моя личная зона, я никого сюда не пускаю – ни родителей, ни друзей, ни коллег. Если человек не умеет защитить свои границы, но при этом он прекрасно понимает, чувствует, как они нарушаются, но терпит, – в нем накапливается раздражение. Как чайник с крышечкой: вода внутри кипит – крышечка трясется, пар надо выпускать. А разрядки нет. И подавленный негатив оседает в теле.

Очень часто проблемы с сердечно-сосудистой системой, связанные с ними заболевания развиваются как раз в результате нереализованных негативных эмоций, которым не был дан «законный» выход. Накипело. И сердце не выдерживает.

Можно найти закономерность, как и на что влияют те или иные эмоции. Но четкие привязки не всегда корректны. Нельзя утверждать, что гнев оседает в печени, а ненависть отражается на сердце. Медицина и психология насчитывают множество попыток классифицировать и описать эти взаимосвязи. Но на практике все может быть совсем иначе.

Человеку может казаться, что он позитивный, что у него все прекрасно, но эмоции живут в теле. Зачастую он всю жизнь копит обиды, страхи, переживания, которые не в состоянии переработать и выбросить из своего подсознания. Все телесные блоки – это застрявшие эмоции.

Их очень важно отпустить для того, чтобы вместе с ними

высвободить энергию, а значит, подняться на другой уровень осознанности и на другой уровень жизни. Например, в этом помогает медитация прощения. С ее помощью мы достаём застаревшие воспоминания, негативные эмоции, чтобы распрощаться с ними навсегда. К этой медитации мы еще обязательно вернемся в разделе про семейно-родовые программы.

Но бывает, что и этого недостаточно. Когда вы убираете негатив, нужно обязательно заполнить освободившееся пространство чем-то позитивным. И в будущем стремиться к тому, чтобы наполняться именно положительными эмоциями. Вы освобождаетесь не для того, чтобы образовались пустоты и провалы, в которые снова могут упасть негативные впечатления. Такой порочный круг ни к чему.

Это похоже на уборку в доме. Если вы вымыли полы, то в грязной обуви ходить уже не *comme il faut*. Лучше ходить с чистыми ногами и снимать обувь. С эмоциями точно так же. Поддерживать чистоту нужно постоянно. Само по себе это не происходит – раз и навсегда уборку сделать невозможно.

Если мы понимаем, что жизненно важно постоянно наполнять себя позитивом, то как это делать – это уже второй вопрос. Надо много работать над созданием соответствующего окружения, позитивной реальности.

Давно ли вы наводили порядок в своих эмоциях? Есть ли у вас токсичные, отравляющие вас незавершенные отношения? Обиды? Страхи? Переживания? Долги? Речь не о фи-

нансах. Невыполненные обещания самому себе сильно оттягивают энергию.

Предлагаю начать чистку с простого упражнения.

### Упражнение «Чистка»

Возьмите лист бумаги и ручку. Посмотрите честно на «завалы». У каждого они свои. Составьте список, который будет выглядеть примерно так:

ПРИВЫЧКИ	ЛЮДИ	ВЕЩИ

Под каждым пунктом выпишите то, чего *не должно* быть в вашей жизни с сегодняшнего дня.

Начните с привычек, которые явно отнимают вашу энергию, время, здоровье и ресурсы. Возможно, вы слишком много пьете кофе или курите, ложитесь спать за полночь, мало двигаетесь, часто едите вредную пищу или питаетесь «на бегу», слишком эмоционально реагируете на события, постоянно листаете Instagram

или Facebook, особенно сразу после пробуждения вместо зарядки и медитации. Бывают привычки, которые деструктивно воздействуют на ваше сознание и стержень личности.

Например, начните с соцсетей, почистите всех «друзей». Уберите тех, кто несет негативную для вас информацию, нарушает вашу целостность, что-то «впаривает». Так мне пришлось отписаться от многих известных блогеров и звезд, так как постоянная реклама товаров меня сбивала и отвлекала от реальных желаний и потребностей.

На телефоне можно установить дневной лимит на соцсети. Да, такая функция есть в современных гаджетах, если вы не знали. Это очень дисциплинирует и помогает не зависать часами на картинках и видео.

Что страшного произойдет, если вы не увидите, в каком купальнике вышла на пляж Бузова, какой полезный завтрак съела Понарошку и что обо всем этом думает Левчук? Кстати, если вы не знаете все эти фамилии – поздравляю! Вы нормальный человек и ничего не потеряли в своей жизни.

Про телевизор я и не говорю. В нашей семье он по умолчанию выключен навсегда. Надеюсь, и в вашей тоже. У вас нет привычки смотреть кино, заедая чем-нибудь вкусеньким?..

По такому же принципу проработайте список людей.

Посмотрите свое окружение, кто несет негатив и как можно его нивелировать. Возможно, вам придется перестать с кем-то близко общаться, научиться

отказывать, говорить «нет».

Если в список токсичных людей попали очень близкие люди – мама, муж, – то здесь принцип исключения из «круга доверия» не работает. Мы не можем контролировать и менять людей. Мы можем только менять свое отношение к ним и развивать в себе любовь и принятие.

Помните, что круг общения – это отражение нашего внутреннего мира.

Есть исследования, которые доказали, что если ваши друзья ведут нездоровый или разрушительный образ жизни, то 50 % вероятности, что такой же сценарий повторится у вас.

Поддерживающее адекватное окружение, теплая и дружелюбная обстановка, единомышленники, которые радуются вашим успехам, мотивируют вас развиваться, – все это залог вашей гармонии и процветания.

Вещи – архиважный пункт. Если у вас дома накопилось много хлама, на полках беспорядок, на рабочем столе куча мусора, на полу лежит рамка от картины или зеркала, которую вы два года собираетесь повесить, и так далее, – каждая ненужная вам вещь, «недоделка» тянут ваши жизненные силы, раздражая и лишая удовольствия.

Многие складируют безделушки, сувениры, бесполезные подарки от родственников, бывших возлюбленных, коллег по работе. У большинства женщин, совершенно точно, на полочках в ванной

можно найти сотни неиспользованных баночек и тюбиков с косметикой, старые зубные щетки, расчески... А в гардеробе или шкафу уныло висят вещи, которые почти не надевались, не подходят хозяйке, вышли из моды, просто надоели, но хранятся по принципу «а вдруг еще пригодится» или «жалко выбросить». Выбрасывайте все!

Не останавливая здоровый душевный порыв, можно перейти на кухню и почистить холодильник, полки и шкафы с просроченной едой. Выбросить без сожалений вредные продукты – печеньки, соусы, консервы, полупустые банки, упаковки, старые крупы, специи.

Все эти хранилища забытых вещей – маленькие признаки нелюбви к себе! Хотите думать и чувствовать себя иначе, чтобы ваши любовь и уверенность в себе транслировались другим людям? Начните с простых шагов по очищению своего пространства, и результаты превзойдут все ожидания. Однажды вы проснетесь в другой реальности, где вам будет хорошо и приятно.

Сформулируйте и запишите, что конкретно вы сделаете, чтобы исправить сложившуюся ситуацию.

Когда вы действительно на славу поработали со всеми пунктами, обязательно составьте еще один список:

ДЕЛА

ЛЮДИ

МЕСТА


Перечислите все, что наполняет вас энергией!

Получаете удовольствие от чтения хороших книг, пробежки, рисования, садоводства? Вас вдохновляют встречи с интересными людьми? У вас есть места силы, вы любите природу, выставки картин или библиотеки?

Включите все это в вашу повседневную жизнь, делайте, встречайтесь, бывайте как можно чаще.

Если вы понимаете, что негатива много, а позитива практически нет, – все в ваших руках. Вы сами в состоянии подумать и перестроить жизнь таким образом, чтобы хорошего стало больше. Когда позитив будет перевешивать (избавиться от негатива полностью, наверное, невозможно), какие-то маленькие вкрапления негативчика совершенно не будут на вас влиять. У вас выработается иммунитет. Вы будете реагировать спокойнее. Как на укус комара – почесались и пошли дальше, довольные и радостные.

Кроме того, вы сами – генератор позитивных эмоций, вы

создаете их внутри себя. Для этого не нужны особые условия, специальные люди. Все начинается с нас самих. Учитесь находить позитив, самостоятельно выстраивать хорошую атмосферу вокруг себя, в общении, внутри семьи. Не надо ждать, что кто-то это сделает за вас. Не надо искать виноватых: «У меня партнер весь такой непозитивный, поэтому мне очень сложно, я не могу». Это ничего не изменит. Негатив будет преобладать в вашей жизни и дальше. Если вы станете позитивными, поверьте, через какое-то время другие тоже захотят присоединиться к вашему состоянию радости. Ну, или просто-напросто отвалятся, не смогут вынести такого счастья.

Итак, учитесь избавляться от старого негатива и наполняться новыми положительными эмоциями.

Вообще тема раздражения и гнева очень актуальна. В нашем обществе не приняты проявления агрессии. Наша культура прививает эти запреты с детства. Но дети, они такие: то хочется своего соседа по песочнице лопаткой стукнуть, то укусить. Они пробуют этот мир, проверяют его границы, изучают, как с ним можно взаимодействовать, испытывают себя. Чаще всего эта агрессия может быть разновидностью игры. А взрослые – тут как тут: «Нельзя!»

Ребенок не понимает причины запрета. Он не умеет (и не должен уметь!) контролировать свои эмоциональные импульсы. Этому учатся годами, и далеко не все в совершенстве осваивают навык самоконтроля. И уж совершенно точ-



но, обучение происходит не посредством табу... В результате регулярных жестких запретов со стороны значимых взрослых ребенок начинает подавлять эти импульсы. Они остаются в теле и постоянно требуют выхода.

Давайте на примере гнева подробно рассмотрим, как происходит блокировка энергии и как это мешает нам в дальнейшей жизни и в развитии.

Гнев – одна из мощнейших базовых энергий. Он дан нам природой для соединения с нашей внутренней силой. Чтобы мы могли отстаивать свои границы и давать отпор в случае опасности, защищать себя. Но, как уже было сказано, гнев, как и любая другая энергия, часто заблокирован страхами и запретами, которые мы получаем еще в детском возрасте.

У детей нет тормозов, нет социальных запретов, они естественны в проявлении себя. Когда маленькому ребенку что-то не нравится или у него что-то не получается, его естественная реакция – злость. Он реагирует всем телом. Кричит, бросает игрушки, падает на пол, отчаянно рыдает. Такая картина не нравится родителям, которые крайне редко задумываются, насколько это нормально.

Эту реакцию не нужно подавлять! И не дай бог в этот момент внушать ребенку, что он плохой, что сердиться нельзя. Но, к сожалению, чаще всего все же случается запрет на любые проявления негатива... Примерно в возрасте трех-четырех лет.

По этим правилам воспитывали нас. Все мы жили под ло-

зунгом: «Хорошие дети так себя не ведут!» Это было принято. Нам запрещали злиться.

В результате общество наполнено бесчисленным количеством «хороших» девочек и мальчиков с кучей комплексов, которым сложно постоять за себя в личной жизни и в социуме. Это как раз люди, наделенные комплексом жертвы. Они не только не способны защитить свои чувства, границы, интересы, но и не могут принимать волевые решения. Предпочитают перекладывать ответственность.

Так же появилось и множество «плохих» девочек и мальчиков, которые протестуют против запретов общества, болезненно отстаивая свой внутренний мир. Но на самом деле они тоже несут в себе боль из прошлого. Люди, которые срываются на окружающих, просто не осознают, что источник их раздражения находится внутри них самих. Любые ситуации – это лишь стимул, а реакция была выработана в далеком прошлом.

Вот и получается, что родители подавляют, а чадо показывает истинное положение дел. Хочешь лучше понять себя – понаблюдай за своим ребенком. Проблемы заключаются не в нем самом. Работать нужно с родителями, с тем окружением, которое его воспитывает, с которым он непосредственно контактирует, а у ребенка позитивные изменения произойдут сами по себе.

Допустим кто-то вывел вас из себя. Что вы обычно делаете?

Подавляющее большинство замолкает и отходит в сторону. Держат эмоции в себе. Не умеют выражать их. Но отреагировать нужно! Использовать естественную защиту.

Социум диктует нам, что кричать – это плохо. Вы же знаете, что можно это делать?

Но «хорошие девочки» уверены – кричать неприлично. «Я не могу наорать на своего директора», – скажете вы. А ведь можно найти какую-то законную форму общения, чтобы дать ему понять, что вам его поведение неприятно.

К сожалению, в такие моменты человек не способен сообщать адекватно, он не в состоянии корректно, в правильной форме, но жестко отразить нападение. А потом вечером не может уснуть, дискутирует с директором в своей голове, переживает, спорит. Или вообще уговаривает себя: «Я подумаю об этом завтра». А на следующий день встает с больной головой или ангиной. И начинает ходить по врачам.

Но это не лечится, пока человек не начнет давать сдачи. Надо учиться делать это. Пора понять, что, если вы хотите быть здоровыми, находиться в состоянии баланса, надо уметь постоять за себя, отстаивать свои границы. Иногда может быть достаточно резкого слова. Но важно дать понять обидчику: «Извини, ты не прав». Даже если это начальник.

Очевидно, что орать как ненормальная не стоит. Но вопрос даже не в форме подачи, орать или не орать. Главное – сам факт: способность дать адекватный отпор.

Внутри тела накапливается все, на что человек не отреаги-

ровал. Программа естественной реакции была запущена, но мозг сработал на удержание. Мы подумали «хочу пойти туда-то», *тело* реагирует, начинается гормональная реакция, двигательная, но сигнал прерывают... Так как «не принято», «плохо», «а что люди подумают». Начинается анализ, уговоры: «он все равно не поймет, чего с ним спорить».

В результате получаются незавершенные действия – незакрытые гештальты, которые надо закрывать.

Ваше состояние должно быть важнее, чем то, что подумают люди. Понял или не понял оппонент – это уже его багаж. Главное, чтобы вы сохранили состояние комфорта. Чтобы с легкостью забыли об этой ситуации. Вышли с работы – и вас это уже не волнует. Идете, наслаждаетесь солнышком и цветочками.

А в личном деле подпись: «Истеричка».

Я шучу!

Но на самом деле и это не должно вас цеплять! Если вас беспокоит эта мысль, значит, есть навязанные детские комплексы из разряда «девочка должна быть хорошей», «девочки не кричат», «быть эгоисткой плохо». Каждый сможет назвать миллион установок, которые пакетом в нас закладывали. То, как вы реагируете на начальника, – это программа. Вас так научили. Возможно, так действовали ваша мама, бабушка. Вы живете не своей жизнью, не своими реакциями, а шаблонами других людей.

Я не хочу, чтобы вы впадали в крайность и стали чело-

веком, совершенно неспособным контролировать свои эмоции. Это уже другая история, мягко говоря, распушенность. Впрочем, таких людей в нашем обществе тоже достаточно. Они всегда находятся в состоянии боевой готовности. Те самые, кто выскакивает из машин и набрасывается с кулаками и криком, если кто-то случайно подрезал на дороге.

Если проработать гнев, можно получить доступ к источнику мощной энергии. Это база, с которой начинается работа с любыми блоками в теле.

У меня проходил тренинг, посвященный именно разблокированию энергии гнева. На него пришло много женщин. Все они были разного возраста и совершенно разного социального статуса. Но их объединяло одно: подавленная скрытая ярость и агрессия. У кого-то эта агрессия была направлена на саму себя, у кого-то – на внешний мир.

Для многих стало открытием, что в них сидит такая мощь. Бывает, что человек не чувствует сил, становится пассивным. Это происходит лишь потому, что вся энергия уходит на то, чтобы сдерживать свою злость, на то, чтобы не сорваться. Человека так воспитали. После разблокирования энергии гнева постоянное напряжение в теле и психике уходит. И тогда человек становится по-настоящему расслабленным и свободным. Его больше ничто не задевает во внешней среде.

Современные женщины страдают от подавленного гнева больше, чем мужчины. Потому что именно девочек воспитывают спокойными, покладистыми, запрещают им проявлять

агрессию. Для мальчиков это более-менее приемлемо. Им позволено и драться, и конфликтовать между собой: «Что поделать, это же мальчишки!» И во взрослой жизни многие находят способы спускать пар. Кто-то бьет грушу, кто-то плавает – много способов разрядки.

Я сама несколько лет занимаюсь единоборствами, в частности тайским боксом. Как специалист, работающий с телом, я собираю разные телесные практики. Через этот вид спорта я поняла, как работает внутренняя ярость, которая есть в каждом из нас. В единоборствах я увидела основную философию и психологию, которые можно применить для работы со многими аспектами жизни.

В боксе соединяются очень важные энергетические потоки: дыхание, движение и внимание. Кроме того, в ходе боя у тебя слегка меняется сознание. Все это в комплексе дает доступ к нашему подсознанию. И открывает возможность для достижения любых целей.

Ты не можешь одолеть врага, если злишься, если находишься под влиянием сильной эмоции. Да и врагов-то на самом деле никаких нет. Они только в твоей голове. В единоборствах очень важно быть в гармонии и в контакте со своими страхами, гневом. Только тогда ты сможешь победить противника, если владеешь собой. Этому состоянию баланса важно научиться.

Например, тренер учил меня делать стойку на фитболе и балансировать. Мы много работали с дыханием. Это упраж-

нение позволяет войти в состояние, когда ты полностью расслаблен, но одновременно готов взорваться в любую секунду. Взорваться в хорошем смысле – дать отпор. Это очень пригождается в обычной жизни. Идеально, если мы в совершенно расслабленном состоянии, но при этом всегда готовы отстоять свои внутренние границы.

С детства нас учат «быть хорошими», не проявлять негатив. Но никто не обучает нас утилизировать его. По сути, нет хороших или плохих эмоций. Все они – энергия. Какой она станет и куда пойдет, зависит только от нас. Мы ведь уже знаем, что негативные программы мы задаем себе сами.

Не все это понимают, и не все об этом знают. Поэтому просто занятия каким-то видом спорта, даже йогой, без подключения сознания, могут не дать никаких результатов и привести к изменениям. Да, тело становится здоровее, сильнее, самочувствие улучшается, но это не избавляет человека от его ограничивающих убеждений и блоков. Его подсознание остается в клетке. Для получения нужного эффекта важно правильно направлять свое внимание, свое сознание и свою энергию.

Сейчас я поделюсь с вами одной секретной практикой, которой владеют все, кто профессионально занимается боксом, единоборствами. Этой практике меня обучил тренер, за что я ему очень благодарна. Я использую эту методику в своих тренингах и в работе с клиентами.

**Практика «Бой с тенью»**

Первая часть практики – огненное дыхание.

Сконцентрируйте внимание на центре живота, на пупке.

Начинайте дышать через нос.

Делайте резкие вдох и выдох через живот. Очень быстро, мощно. Вдох и выдох равны друг другу.

Но не форсируйте. Здесь не должно быть какого-то напряжения. Наоборот, с каждым вдохом и выдохом вы должны ощущать легкость и прилив сил.

Сожмите кулаки.

Сделайте вдох через нос и на выдохе начинайте рычать как можно мощнее.

Повторите до 20 раз.

Вы почувствуете, как энергия наполнила вас до предела. Вы ощутите внутреннюю силу и ярость.

Переходите ко второму этапу – бой с воображаемым врагом.

Заведите таймер не менее чем на пять минут.

Представьте себе человека, свой страх или какую-то ситуацию, которую не можете преодолеть. Включите воображение.

Начинайте совершать движения, будто реально деретесь со своим врагом. Старайтесь включиться всем телом. Торс, ноги, плечи, голову. Особенно важно активно двигать руками.

Все видели хотя бы раз в жизни, как это происходит в профессиональном боксе. Как боксеры работают руками в перчатках. Точно такие же движения должны совершаться вами в этом воображаемом бою.



Вы должны выложиться полностью. Сделать все для победы.

Во время выполнения этой сильной практики мы действительно должны воссоздать бой в своей голове. Потому что на самом деле внешних врагов у нас нет. Все препятствия и страхи – внутри нас. И мы всегда боремся только сами с собой.

Эта практика существенно отличается от тренировки с грушей или от битья подушки для спуска пара. Весь смысл именно во внутренней работе, в том, что мы соединяем воображение с дыханием и движением и направляем их против образа страха, своего внутреннего врага. Так мы трансформируем свои блоки в энергию. А уже ее мы можем направить на созидание.

Помните, что эмоции создают определенный психоэмоциональный фон, который запускает длинную цепочку гормональных реакций в теле. Эмоциональные реакции переходят в биохимию – на физиологический уровень.

## **Третий уровень энергии – сознание**

Ментальный уровень – это убеждения и установки. Из них не так просто выбраться. Думать – тоже привычка. Как курение или любая другая. И многие застревают в манере думать негативно. Это поддерживается за счет отрицательных эмоций. Вот почему важно сперва исцелить эмоциональный

уровень, тогда проще работать с мышлением.

Если вы научитесь генерировать и получать позитивные эмоции извне, вы легко избавитесь от привычки думать в негативном ключе. Будет проще сосредоточиться на хороших мыслях. Этому тоже нужно учиться.

Очень многие выработали определенные суждения о жизни. Мысли становятся похожими на заезженную пластинку. Например, «все мужики – козлы», все изменяют или все «бабы – стервы», хотят только денег. Или убеждение, что семейная жизнь очень сложна и невозможно в браке прожить без ссор и скандалов. Или что дети и успешная карьера – несовместимы. Все ваши установки воплощаются в жизнь.

# 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.