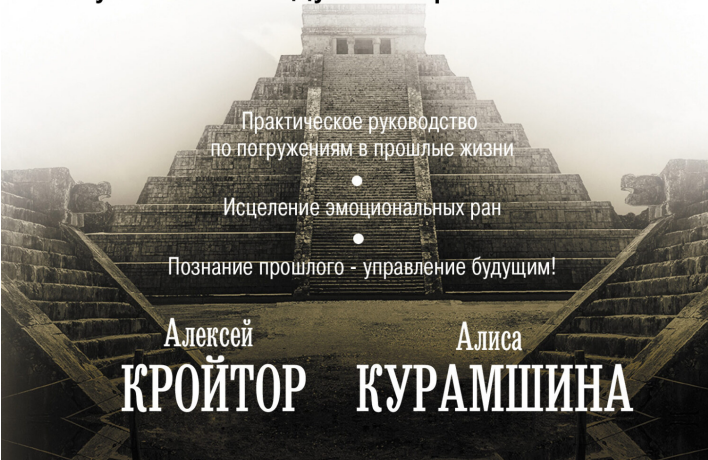




# ШКОЛА РЕГРЕССИЙ АЛЕКСЕЯ КРОЙТОРА

Путешествие души в прошлые жизни



Практическое руководство  
по погружениям в прошлые жизни

•  
Исцеление эмоциональных ран

•  
Познание прошлого - управление будущим!

Алексей  
**КРОЙТОР**

Алиса  
**КУРАМШИНА**

**Алексей Игоревич Кройтор**  
**Алиса Хакимовна Курамшина**  
**Путешествие души**  
**в прошлые жизни**  
Серия «Бестселлеры эзотерики»

*Текст книги предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65790966](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65790966)*  
*Путешествие души в прошлые жизни: АСТ; Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-17-137565-2*

### **Аннотация**

«Путешествие души в прошлые жизни» – уникальная книга, которая позволит читателю приоткрыть дверь, за которой скрывается путь прохождения человеческой души в своём развитии.

Очень часто проблемы в настоящем таятся в истории прошлой жизни нашей души. Обращение к методу регрессий позволяет глубоко исследовать себя, познакомиться со своим истинным я, избавиться от эмоциональных травм и получить ответ, как изменить жизнь к лучшему.

Книга затрагивает не только систему и схемы погружения в прошлые жизни, но и способы активации каналов восприятия. Благодаря понятной форме изложения и примерам из личной

практики авторов книга станет не только увлекательным чтением, но и практическим руководством для всех, кто захочет открыть новую страницу в своей жизни.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Благодарности	6
От авторов	7
Глава 1	11
Разминка	11
Литература для чтения	13
Для чего нужны регрессии в прошлые жизни	16
Векторы бессознательного	18
Плюсы и минусы метода регрессий в прошлые жизни	21
Почему мы забыли свои прошлые жизни	23
Медитация на осознание тройственного ума	27
Глава 2	30
Сопротивление	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Алексей Игоревич  
Кройтор, Алиса  
Хакимовна Курамшина  
Путешествие души  
в прошлые жизни**

**\* \* \***

© А. И. Кройтор, 2021

© А. Х. Курамшина, 2021

© Издательство АСТ, 2021

# Благодарности

Сердечно благодарю мою любимую жену Ольгу Кройтор, продюсера школы регрессий Дмитрия Чеклецова, команду наставников школы: Лесю Олеговну, Савелия Дементьева, Ирину Гебриаль, Анну Селиванову, Алексея Ведмеденко, Елену Карпову, Алексея Печуркина, а также всех моих студентов и выпускников, решивших однажды рискнуть и погрузиться в самую глубину своей памяти!

*Алексей Кройтор*

От всей души благодарю мою семью за поддержку, любовь и вдохновение, а именно: Курамшиных Таслию Усмановну и Хакима Закуановича, Анвара, Альбину, Амира и Анора. Особо хотелось бы отметить людей, повлиявших на моё формирование как личности и профессионала – Игоря Карелина и Тимура Гагина. Также хотелось бы выразить признательность Якуповой Неле Вахитовне, Петрову Андрею, Гузенко Наталии, Мансуровой Юлии, Николаевой Айне, Самохваловой Елизавете, Каргаеву Денису, Зинуровым Ильдару и Айгуль, Каюмовой Гузель, Филатовой Лидии Ивановне, Шаймардановой Марьям Харасовне, Спеле Владимиру Ивановичу и многим другим!

*Алиса Курамшина*

# От авторов

Первое, с чем нужно определиться, дорогие читатели, так это то, с какой целью вы приобрели эту книгу и для чего хотите использовать регрессии в прошлые жизни. Мы, конечно, это вряд ли узнаем (если только вы не напишете отзыв о книге со ссылкой на нас<sup>1</sup>), но это важно для вас самих: намерение формирует результат!

Так что мысленно сформулируйте, а ещё лучше – запишите свою цель перед прочтением этой книги. Цель может быть какой угодно: «самосовершенствование», «убрать денежный блок», «освоить новый навык» и т. д. Все подобные запросы вполне относятся к теме книги – регрессиям.

Может ли оказаться так, что актуальный для вас запрос находится не в рамках прошлых жизней? Конечно. Например, как мы считаем, тяга к курению появляется по причинам, находящимся в текущей жизни. Но вот причины причин...

Покажем на примере. У одной клиентки была зависимость от сладкого. Мы с ней поработали шесть сессий. Хоть она и обладает талантом ясновидения и запросто летает по своим прошлым жизням, проблема никуда не девалась. После пятой сессии её немного отпустило, она перестала за-

---

<sup>1</sup> Нас, Алексея Кройтора и Алису Курамшину, легко найти в соцсетях, благо наших тёзок не так уж много.

едать, но тяга оставалась. Тогда Алексей спросил у нее: «Слушай, мы с тобой на пятой сессии упёрлись в чувство любви. Ты сказала, что любовь тебе в этой жизни больше не нужна. Есть ощущение, что ты не до конца честна. Готова погрузиться в эту тему?». Она ответила: «Да, готова». И только тогда мы с ней сумели разобраться. Теперь она пишет, что от одного только вида сладкого её начинает подташнивать: оно кажется ей приторным.

В этой книге мы предложим вам различные практики. Их лучше выполнять в спокойной атмосфере, в помещении, где вы одни и никто вас не побеспокоит. Иногда спрашивают об алкоголе и курении. Мы рекомендуем со всем этим завязать (можно предварительно проработать). Но если вам очень сложно бросить, постарайтесь хотя бы за час до практик не курить. Тем более не надо заниматься никакими практиками в изменённом состоянии сознания. Это касается и медикаментов: если вы принимаете препараты, особенно седативные, то, конечно, рассчитывать на результат не следует.

Существует два принципиально разных подхода к обучению: восточный и западный. Мы с вами – дети западной школы, которая учит, что человеку нужно выдать домашнее задание и сказать: «Повторяй шаг в шаг», – и тогда он достигнет успеха. Согласно восточному же подходу, никого ничему обучить нельзя – можно только научиться.

На примере плавания: в западной школе сначала на суше расскажут, как правильно двигать руками и ногами, а воды в

бассейн нальют, когда всё станет получаться. Педагог же восточной школы бросит ученика в воду, даст побарахтаться, и потом вытащит на сушу. Если надо – повторит, и так до тех пор, пока тот сам не выберется.

Мы считаем, что истина, как всегда, посередине. Многие занятия и задания могут быть вам поначалу не до конца понятны. Могут быть какие-то сомнения, переживания, неуверенность в себе. Возможно, вы будете спрашивать себя: «Смогу ли я?», «А у меня получится?», «Всё ли я делаю верно?» Однако ваша единственная задача – начать применять техники, которые мы даём, начать пробовать, а в процессе нарабатывать свой собственный опыт... Поэтому мы призываем практиковаться по ходу чтения книги.

Настоятельно рекомендуем читать эту книгу с маркерами для текста в руках или хотя бы простым карандашом. В этой книге можно и нужно рисовать и делать пометки! Выделяйте главное, интересное, ставьте знаки вопроса и, если нужно, пишите нам, чтобы получить ответы<sup>2</sup>. Если вдруг так случится, что мы выпустим ещё и аудиокнигу, то, слушая её, совершайте какие-то механические действия, которые не вызывают у вас эмоционального отклика. Так вам будет проще запоминать и понимать информацию. Лепите что-то, вяжите, рисуйте, но находитесь здесь и сейчас. Подберите занятие, которое вас не увлечёт и не переключит ваше внимание на себя, а послужит фоном. Самые продвинутые могут делать

---

<sup>2</sup> alekseykroytor@gmail.com, alisa@kuramshina.ru

опорные конспекты.

Ещё один полезный совет, который позволит вам продвигаться в обучении и сэкономить деньги: читайте нашу книгу вдвоём или даже бóльшим количеством людей.

В чём смысл работы вдвоём? Вкратце: транс связан с уменьшением активности логического мышления. Чем глубже вы в транс, тем меньше работает ваша логика. Если же в транс вы начнёте активно использовать логическое мышление, то очень быстро вернётесь в обычное состояние сознания.

В транс человек погружается самостоятельно.

Второй человек нужен вам, чтобы вы могли с кем-то разговаривать в процессе погружения. Никаких внушений, никакой магии – исключительно работа с самим собой и поддержка другого человека. Такая работа прекрасна тем, что ваше бессознательное само знает, куда вам нужно вырулить. Знает оно лучше вас и лучше любого специалиста.

Мы также хотим дать подсказку по выбору второго человека! Если вы чувствуете, что у вас, например, сложности в отношениях с отцом, постарайтесь выбирать себе в пару людей с такой же проблемой. Практика показывает, что ваша проблема решается тем быстрее, чем большему количеству людей вы помогли. Эта практика называется «Кармический менеджмент» (про него отдельно).

Полезного чтения!

# Глава 1

## Введение в контекст

### Разминка

Прежде чем начать, давайте сделаем наше любимое упражнение, которое называется «Сжатие кисти». Оно направлено на освоение трансового состояния. Вам нужно взять таймер, выставить на нём три минуты и медленно сжимать в кулак ладонь левой или правой руки. Ваша задача за три минуты из разжатой ладони сделать сжатый кулак. Не быстрее и не медленнее, а ровно это время не торопясь и с одной скоростью сжимать кисть. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Закончив, обратите внимание на свои ощущения, запомните их, сделайте глубокий вдох и глубокий выдох, разомните кисть, разомните пальцы рук. Можно их немного потянуть.

Что почувствовали в процессе? Какие ощущения?

Обычно отвечают: «расслабление», «спокойствие, чуть не уснул(а)», «словно шарик в ладони – чем дальше, тем труднее сжатие», «онемение, пульсация», «дыхание замедляется, скрипучая рука...» А что было у вас?

Что это за скрип (имеется в виду не звук, а ощущение)? Одно из объяснений феномена скрипа звучит следующим образом. Плавность движений – особенность работы коры головного мозга. Это то, что есть только у зверей. Вспомните, как двигаются львы: медленно, спокойно, плавно. А теперь вспомните какую-нибудь ящерицу, которая движется мелкими рывками. Там нет плавности движений, работают более глубокие уровни. Вы опускаетесь на уровень так называемого рептильного ума.

Если ваши пальцы перестали работать плавно, значит, вы оказались в трансовом состоянии. Это то изменённое состояние ума, которое можно использовать для просмотра прошлых жизней. Именно об этом необычно состоянии и говорят все биоэнергетики, ясновидящие, волшебники и маги, когда призывают тренировать погружения за пределы ума.

# Литература для чтения

Полный список рекомендуемого чтения вы найдёте в конце книги. Однако есть несколько книг, которые мы хотели бы особо выделить.

Начать можно с книги «Прошлые жизни детей» Кэрол Боумен. Автор – обычная американская домохозяйка, у ребёнка которой была экзема на руке. Кэрол всеми возможными способами пыталась его вылечить, но ничего не помогало. Ребёнок же рассказывал разные воспоминания из прошлой жизни. Она стала разбираться в этом. Так она дошла до самого популярного в США ток-шоу Опры Уинфри. Книга написана простым языком и легко читается.

Однозначно рекомендуем и Долорес Кэннон, которая пишет о гипнотических сессиях, жизни других цивилизаций и погружении в жизни инопланетян. Она написала много книг, в которых привела расшифровки реальных сессий. О реальных сессиях писали также и Майкл Ньютон, и Алиса Курамшина. Но Долорес описывает ещё одну версию реальности.

Ещё один интересный автор – Раймонд Моуди. Он не занимался гипнозом, а опрашивал людей, переживших клиническую смерть. Моуди приводит множество историй внетелесного опыта, включая свой собственный.

Также советуем Майкла Ньютона: он был первым, кто описал пространство жизней между жизнями. Его читать

очень интересно и увлекательно, но важно понимать, что Майкл Ньютон представил лишь один из возможных способов описания этого пространства. Его ученики рассказывают, что многие случаи, не вписывающиеся в его картину мира, он в книгу не включил. На него можно ориентироваться, но понимая, что тонкий мир куда объёмнее!

Чтобы была понятна наша оценка автора, вспомните притчу о трёх слепых мудрецах, впервые встретивших слона. Один потрогал хобот, другой – ногу, третий – хвост. В результате получилось три разных описания одного явления.

Поэтому Майкла Ньютона мы рекомендуем читать, но не забывайте, что его книга правдива, наверное, на 100 %, однако эти 100 % составляют порядка 20 % от общей картины. Его читать интересно, но, как уже было сказано, нужно понимать, что его картина мира – это не весь мир.

Ещё один автор, Ян Стивенсон, был в первую очередь исследователем. Он изучал прошлые жизни без использования гипнотического транса. Он работал с детьми, делившимися воспоминаниями из прошлых жизней или из жизней других людей. За свою жизнь он нашёл порядка пятисот случаев, когда рассказы детей полностью подтвердились. Однако читать его непросто, поскольку он в первую очередь учёный, и только потом писатель.

Есть и русскоязычные авторы: Диана Орлан, Наталья Голубкина, Валентина Полякова, Татьяна Макарова... В первую очередь, рекомендуем Алису Курамшину с книгой

«Путешествия в прошлые жизни: теория и практика».

Полный список литературы, напоминаем, в конце книги.

# Для чего нужны регрессии в прошлые жизни

Мы выделяем следующие причины для обращения к методу регрессии.

Во-первых, **глубокое исследование себя** и знакомство со своим истинным «я»! Лучше всего погружаются в прошлые жизни люди, уже посвятившие достаточное количество времени тому, чтобы разобраться с этой жизнью: те, кто уже ходил к психологам, на расстановки, уже делал какие-то практики, пытался читать книги психологов, совершать молитвы... Такие люди получают гораздо больше результата от регрессии, чем те, для кого регрессия самый первый инструмент познания себя.

Во-вторых, регрессии способствуют **лечению эмоциональных травм**: вины, стыда, страха. Причём финансовые вопросы и вопросы личной жизни тоже могут быть связаны с эмоциональными травмами: можно, например, бояться мужчин или стыдиться быть богатым.

Третья причина овладеть регрессиями в прошлые жизни – **поиск и получение ресурса**. Очень может быть, что когда-то вы были креативным, успешным, умным, сильным, смелым, любящим и любимым человеком. Но сейчас вы чувствуете, что, например, в вас живёт любовь, а проявить её вы не можете. Скорее всего, вы эту способность где-то оставили.

Мы исходим из концепции, что в человеке всё нормально, в нём изначально всё есть. Просто в процессе перехода из одной жизни в другую где-то вы потеряли любовь, где-то – принятие или самоуважение, где-то – мужественность. Теперь же вы пытаетесь научиться всему этому. Но учиться ничему не нужно! Нужно просто пробудить «спящие» в вас качества.

**Изучение кармических связей, поиск целостности, поиск предназначения и общение с наставниками** – всё это тоже является причиной для обращения к методу.

# Векторы бессознательного

Бессознательное каждого из нас представляет собой три внутренние силы, три вектора, которые одновременно проявляют себя в реальном мире.

Первая сила (или первый вектор) – ваша личность. Это комплекс всех психологических качеств, которые вы наработали за текущую жизнь. Ваше детство, история вашей жизни, обиды на маму и папу, на школьную учительницу, на злую собаку, любовь, которая была. Всё, что связано с вашей личностной историей. Обычно эта история звучит так: «В три года мне не купили игрушку, в пять лет меня бросил мальчик, в семь лет развелись мои родители, в десять лет я первый раз влюбилась, в 14 лет я завоевала золотую медаль на олимпиаде по математике...».

Вектор номер два – память рода. Это то, с чем в первую очередь работают системные расстановки по Хеллингеру<sup>3</sup>. Вне зависимости от того, какое вы получили образование и воспитание, в вас течёт определённая кровь. В этой крови – геном рода, в котором содержится информация о ваших предках, вплоть до основателя рода.

---

<sup>3</sup> Расстановки по Хеллингеру – метод в психологии, работающий с родовыми динамиками человека с помощью заместителей внутри терапевтической сессии. Описать их совсем в двух словах для тех, кто никогда не видел вживую, крайне сложно. Вы можете найти демонстрационные ролики в youtube.

В жизни встречаются «конфликт» личной истории и генома рода. Представьте, что вы родились в рабочей семье. Ваши родственники – простые люди, работающие руками. При этом вам удаётся получить хорошее, фундаментальное образование и в полной мере им воспользоваться.

Тогда возникает конфликт, который мы регулярно наблюдаем у многих тренеров, поднявшихся «с низов», – конфликт крови и психики. У человека, не имевшего сильного родового бэкграунда, при достижении успеха начинает странно выпирать эго. Проще говоря, он начинает выпендриваться. Выглядит это крайне нелепо, потому что и без того ясно, что он успешен... Но о своих достижениях он рассказывает так, будто случилось нечто, близкое к чуду.

Наконец, третий вектор – линия прошлых жизней. Это весь опыт, собранный вами до воплощения в этом теле. Теперь представьте возможный конфликт!

Например, у человека в геноме рода записана «соль земли». Он хорошо воспитан, обладает опытом преодоления трудностей, достижения целей, развития, но из прошлых жизней он тащит за собой гнетущее чувство стыда. Будучи хорошим специалистом, он хочет показать свою крутость, но в то же время этого стыдится. Это порождает просто феноменальные внутренние конфликты, способные привести к чудовищным неврозам.

Такой человек постоянно над собой работает, что-то до-

пиливает, доделывает. Но делает он не из любви к себе, а, напротив, из неприятия самого себя. Получается, что три вектора тянут его в разные стороны. И хорошо, если человек куда-то движется. Гораздо хуже, когда он чахнет от апатии, потому что сила противоречий столь велика, что не даёт и пальцем шевельнуть.

В книге мы будем больше уделять внимания разным конфликтам, так как сами используем регрессию именно как инструмент гармонизации себя и клиентов. Хотя есть случаи, когда люди находили и клады, оставленные в прошлых жизнях.

Знает история и хорошие примеры, среди которых жизнеописание Будды. Царевич Сиддхартха Гаутама обладал огромным запасом благих кармических наработок, его детство было безоблачным, а его предки были знатными царями. Сумма трёх бессознательных векторов сделала его одним из величайших просветлённых мастеров.

Работая с проблемой, нужно отдавать себе отчёт, что её причина может быть в любом из этих векторов: в предыдущих воплощениях, в нынешнем детстве, в роду. Используя технику регрессий, можно погрузиться в любой из этих корней.

# Плюсы и минусы метода регрессий в прошлые жизни

О чём пишут люди в отзывах после сессий? Все едины в том, что не так уж важно, кем они себя увидели. Были ли они царями, рабами, солдатами или купцами. Сам факт проживания этих ощущений расширяет границы восприятия каждого человека, позволяет понять, что человек – нечто большее, чем его нынешнее воплощение. Это первый плюс.

Второй плюс: можно очень быстро прорабатывать глубокие проблемы, если научиться погружаться в исходную ситуацию. Об этом мы будем говорить в главах 8 и 9.

Что касается минусов: увы, не все люди могут войти в регрессию. Многие люди предпочитают потеряться в цифровом мире, а не довериться себе и путешествовать внутри своего сознания.

Эта боязнь проистекает также из пассивного восприятия действительности, свойственного нынешнему времени. А при применении регрессий важна самостоятельная работа, труд. Человек должен уметь ставить себе цели и идти к ним. Если он сам никуда не идёт, отправить его в светлое будущее не сможем и мы.

К примеру, была у Алексея одна клиентка, очень продвинутая, занимавшаяся самопознанием, психолог со стажем. У неё была проблема, которую она не могла решить никакими

методами. Алексей на сеансе прямо сказал ей:

– *Вы же не хотите эту ситуацию решать.*

– *Я хочу, чтобы мне не было больно.*

– *Так я не обезболивающее, не настойка пустырника, меня принимать бесполезно. Вы находитесь в дискомфортной для вас ситуации, которую нужно изменить, а не терпеть.*

Клиентка на тот момент оказалась не готова к такой работе. Она имеет на это право.

Многие ждут от регрессии чуда, что тоже минус. Те, у кого была только одна, но успешная регрессия, часто делятся мощными результатами: сложности разрешились, фобия ушла, деньги пришли... И всё за одну сессию! Положительные результаты есть практически у каждого. Но они разного масштаба и качества. Как нельзя похудеть или освоить профессию за день, так и одного сеанса будет недостаточно.

Нельзя становиться вечной жертвой своих прошлых жизней. Мол, со мной всё отлично, всё дело в плохой карме. Увы, дело в вас. Здесь и сейчас вы совершаете те действия, которые делают вас несчастными. Пусть даже вы научились этой модели поведения тридцать жизней назад.

# Почему мы забыли свои прошлые жизни

Мы постоянно забываем что-то, выталкиваем из сознательного мышления в бессознательное, это нормально. Объём памяти, которым мы можем оперировать, ограничен, но его можно расширять с помощью тренировки.

Лет сорок назад в мире начали проводить мемориады – состязания, в которых нужно запомнить как можно больше информации за определённый период времени. В них постоянно побеждали мнемонисты – люди с врождённой феноменальной памятью. Но со временем всё чаще и чаще стали побеждать люди, тренировавшие этот навык. Теперь почти всегда выигрывают люди, у которых большой объём памяти не был врождённым.

Любые переживания, с которыми психика не может справиться (неважно: позитивные или негативные), уходят на бессознательный уровень, чтобы меньше травмировать человека. Если мы попросим вас вспомнить ваше первое расставание, во-первых, вы это вспомните с трудом. Во-вторых, вспомните вы это не очень эмоционально, не так сильно, как вам было плохо в те дни. Но эти эмоции не умерли, а просто вытеснены. В трансовых состояниях клиенты могут разрываться от событий, которые были и пять десятков лет назад.

Блокировке памяти способствуют страхи. Страшно

узнать о себе что-то, что в психологии называется «тьень». Страшно осознать свою двуличность, вспомнить, что в детстве поджог что-то или украл, что хотел смерти родителей. Но, во-первых, современные кинематограф и телевидение уже всё нам показали. Во-вторых, с вами не происходит ничего нового. Поэтому испугаться до поседения в регрессии невозможно. Если ваша психика ещё не готова, если вам ещё страшно, вы туда просто не попадёте).

А ещё есть наша «любимая» причина забывания! Это желание быть правым – особенность эго, делающая нас совершенными и великолепными. С этим желанием мы сталкиваемся постоянно. В фильме «Тот самый Мюнхгаузен» была чудесная фраза: «Нет, это не факт. Это гораздо больше чем факт. Так оно и было на самом деле». Из-за желания переспорить, доказать свою правоту, быть значимым, быть великим, быть совершенным, мы начинаем вытеснять из памяти всё, что не соответствует нашей картине мира.

Меньше всего память блокируется у людей гибких, готовых к встрече с неприятным, способных признать свою неправоту, трансформироваться. У них всё проходит легко. У наших клиентов-психологов регрессии обычно идут просто, так как они уже столкнулись со своим «нутром», которое очень часто «плохо пахнет». Новичку поначалу бывает трудно признать, какой же он на самом деле несовершенный.

Одна наша клиентка доказывала на протяжении четырёх сессий, что она не замужем только потому, что хороших

мужчин мало. Она совершенно не признавала, что не является привлекательной женщиной для тех мужчин, которых хочет видеть в своей жизни. С ней-то всё хорошо, просто мир какой-то неправильный. Из-за такого самообмана ей очень тяжело даются любые гипнотические техники. Ей слишком важно оставаться в своей иллюзии.

Нам бы не хотелось, чтобы читатель испытывал чувство вины или стыда, читая предыдущие абзацы. Если в какой-то области жизни вы успешны, вас любят и ценят, значит, там у вас всё отлично! Может быть, даже в течение многих жизней!

Может возникнуть вопрос: «Вдруг память была хорошей, но начала подводить?» Тогда нужно вернуться в момент, когда она стала давать сбои, и посмотреть, что тогда происходило: были ли там какие-то тяжёлые переживания или просто накопились мелочи, но много.

Кстати, учёные так до сих пор и не установили, где физически находится память. По одной простой причине: они ищут её и сознание в теле. Но есть теории, утверждающие, что сознание и память находятся вне тела. Наши мозг и нервная система всего лишь улавливают нечто, находящееся на тонком плане, снаружи, но никак не внутри. Есть исследования людей, потерявших до 90 % головного мозга: их воспоминания сначала пропадали, но затем постепенно восстанавливались. После определённой тренировки человек вновь начинал вспоминать то, что забыл. **Воспоминания об этой**

## **и прошлых жизнях – нечто, находящееся вне тела.**

Прошлые жизни, как правило, забываются для максимальной вовлеченности в процесс получения опыта. Представьте себе, что вы пришли в кинотеатр. Хотите ли всё время просмотра помнить о том, что сидите в зале и смотрите цветные пятна на экране за несколько сотен рублей? Или же вы хотите максимально забыть о своей жизни на эти полтора часа? Скорее всего, второе. Так и душа, выбирая «игру» в жизнь, оставляет память для максимального погружения.

Какие выводы делают участники обучения на основании информации из этой главы?

*«Интересно в регрессии поискать навыки, которых мне не хватает в жизни».*

*«Убедилась ещё раз, что регрессия – действенный инструмент решения застарелых проблем».*

*«Можно также поработать с проблемами рода, или даже с детством».*

*«Память можно восстановить при помощи погружения».*

*«Причина отсутствия результата – сопротивление».*

*«Сознание и память находятся вне тела».*

*«Придётся много поработать своими силами».*

# Медитация на осознание тройственного ума

В конце главы помещаем медитацию, благодаря которой вы будете лучше подготовлены к регрессиям в свои прошлые жизни. Если у вас нет аудиозаписи, можете не закрывать глаза, а читать текст и представлять себе. Вы можете делать её сами, когда она вам понадобится, или предлагать её своим клиентам, особенно начинающим.

1. Оцените уровень своей расслабленности по десятибалльной шкале, где единица – крайнее напряжение, а десятка – полная расслабленность.

2. Положите руку себе на лоб и обратите внимание на все мысли, которые есть у вас в голове. Может быть, вы думаете о только что прочитанном, может быть, о событиях дня или, может, о том, о чём вы думаете уже несколько недель. Отметьте про себя, что эти мысли есть. После этого, не убирая руки, скажите следующую фразу: *«Я признаю и принимаю все свои мысли»*, – и сделайте вдох и выдох.

3. Положите руку на грудную клетку. Обратите внимание на своё эмоциональное состояние. Посмотрите на все чувства, эмоции и переживания, которые есть у вас. Может

быть, всё спокойно и легко, может, вы воодушевлены или, напротив, напуганы. Просто отметьте все чувства и эмоции, которые есть у вас здесь и сейчас. Скажите про себя: *«Я признаю и принимаю все свои чувства и эмоции...»* И снова глубоко вдохните и выдохните.

4. Теперь опустите руку на живот и отметьте все свои физические ощущения от кончиков пальцев ног до макушки головы, приятные и неприятные. Скажите: *«Я признаю и принимаю все свои физические ощущения»*. Сделайте вдох и выдох, затем ещё один вдох и ещё один выдох.

5. Снова оцените уровень своей расслабленности по десятибалльной шкале. Если он увеличился, вы можете сами себе дать любое напутствие на сегодняшний сон или на эту книгу, сказав про себя примерно следующее: *«Я знаю, что получу в этой книге максимально полезную для себя информацию, которая позволит мне раскрыться и реализоваться в этой жизни. С этим знанием мне легко, комфортно и хорошо. Зная об этом, я прошу своё бессознательное в моём сегодняшнем ночном сне показать мне самое важное, ценное и нужное на данный момент»*. Если вы чувствуете, что согласны с этими словами, сделайте вдох и выдох. А может быть, тело, соглашаясь с этими фразами, само вдохнёт и выдохнет.

Теперь снова почувствуйте себя сидящими на стуле, со-

жмите и разожмите пальцы рук и ног, и с медленным вдохом и выдохом постепенно откройте глаза. До встречи в главе 2!

# **Глава 2**

## **Активация всех каналов восприятия. Безопасность**

В этой главе мы упрощённо разберём схему психологических блоков: как они возникают и как отражаются на нашей памяти. Поговорим про сопротивление. Расскажем про каналы восприятия и трансовые каналы альфа, бета, тета и дельта и уделим время безопасности.

# Соппротивление

Давайте начнём с соппротивления. Соппротивление новой учёбе, чтению книги, изменениям – чему угодно!

Важно понять, что соппротивляться нормально. Наше бессознательное всячески стремится защититься от любых изменений и перемен, так как перемены – всегда риск: а вдруг будет хуже? Бессознательное хочет стабильности, жизни в комфорте. Поэтому не хотеть изменений нормально. И всё же нужно понимать, что изменения – это единственная стабильная вещь в этом мире. Они происходят всё время, а абсолютная стабильность – это смерть.

Любое соппротивление обусловлено неосознанным желанием избежать тревоги, не переживать лишний раз, не чувствовать вины или стыда за то, что вы что-то сделаете неправильно. Люди, не боящиеся ошибаться, гораздо более живучи, потому что они, совершив ошибку, исправляют её и идут дальше. Состояние же пассивного соппротивления – детское состояние. Есть три основных способа выхода из него.

Во-первых, можно просто расслабиться: посидите пять-десять минут, погуляйте, послушайте музыку, отдохните, полежите немного в альфа-состоянии (прослушивание альфа-музыки – отличный способ снятия любого напряжения). Тогда ваша нервная система станет чуть мягче, чуть спокойнее, и на неё гораздо легче лягут изменения. Представьте се-

бе бегущего по лестнице человека. Сложно дать ему что-то в руки так, чтобы он это не выронил. Но если он остановится и отдохнёт, то задача станет гораздо легче.

# 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.