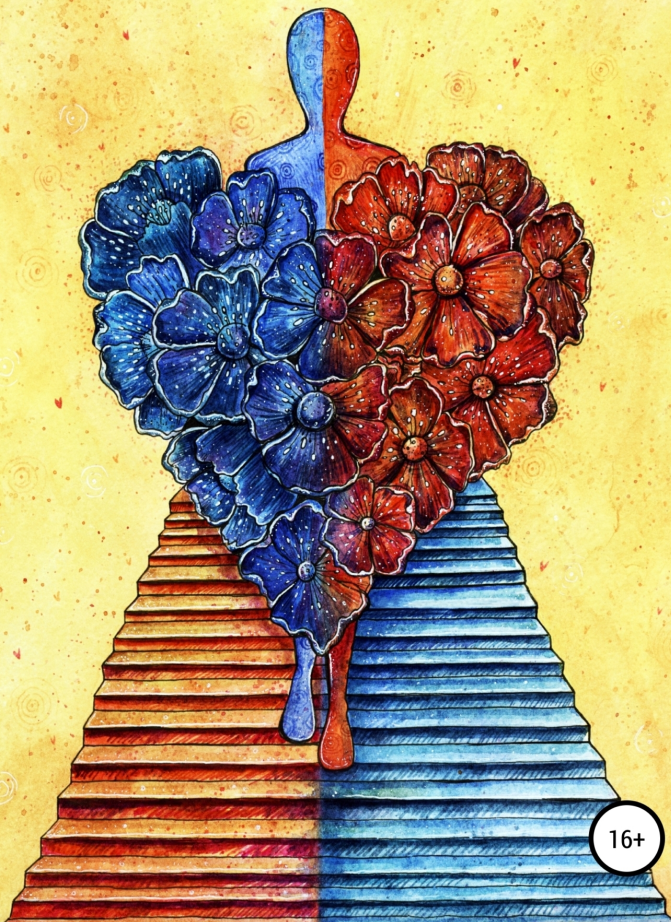


Татьяна Кирпо

# 16 шагов к себе

книга исцеляющая душу и тело



16+

# Татьяна Кирпо

## 16 шагов к себе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66780188](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66780188)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Это книга – тренинг, книга – медитация. 16 последовательных шагов для самостоятельной работы со своим внутренним миром. Сначала автор погружает читателя в мир его внутренних фигур и помогает разобраться с такими вопросами как: способность творить, радоваться и одновременно заботиться о себе, зарабатывать деньги, иметь здоровые границы и создавать взрослые отношения. Далее начинается работа с родовой системой. В медитациях, простых и эффективных практиках спокойно и мягко можно привести в порядок отношения с родителями. Принять ресурсы рода: изобилие, жизненную силу, таланты и заодно исцелить род от боли исторических травм. Последние шаги подводят читателя к свободе быть собой, соединению со своей творческой силой. Книга написана легко, понятно и увлекательно. Все упражнения и медитации легки и доступны пониманию. Все медитации есть в аудио формате и прилагаются к книге.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Исцеление внутреннего ребенка	11
Глава 2. Исцеление внутреннего взрослого	30
Глава 3. Исцеление внутреннего родителя	49
Глава 4. Исцеление рода	68
Конец ознакомительного фрагмента.	75

# Татьяна Кирпо

## 16 шагов к себе

### Предисловие

Дорогие друзья! Я рада вас приветствовать на страницах своей книги! Надеюсь вам понравится и вы получите такие же волшебные результаты, как мои слушатели в ютубе и даже лучше!

Это книга – тренинг, книга – медитация. 16 последовательных шагов для самостоятельной работы со своим внутренним миром. В конце каждой главы приводится текст медитации, но! Я понимаю, что читать медитации очень и очень неудобно, поэтому к этой книге прилагается бесплатно ссылка на плейлист со всеми медитациями.

После прочтения главы можно перейти на мой канал в ютубе и послушать соответствующую медитацию.

Ссылка на плейлист с медитациями: [нажмите сюда](#)

### Как выстроена книга?

Книга начинается с проработки самых базовых фигур психики, которые закладываются с детства. Это триада: ребенок, родитель, взрослый. Я знаю, многие практики пред-

лагают прорабатывать только внутреннего ребенка, но это неверно. Ребенок, он и есть ребенок и ему обязательно нужен мудрый и любящий родитель, который сможет его защитить, накормить, обучить, направить. А также нужен и взрослый! Фигура в которую он стремится вырасти.)

«Господи, это была лучшая медитация в моей жизни! Вы так вовремя появились в моей жизни, когда я открыта к изменениям! Благодарю Вас от всей души! Такого счастья и трансформации внутреннего ребенка я просто не ожидала! Я Вам бесконечно благодарна! Я пройду весь цикл медитаций! Уверена, они все волшебные!»

*Айгерим Мукашева*

«Волшебная медитация, мой внутренний взрослый теперь веселый добряк мудрец 60 лет, хотя я девушка и мне всего 20, это так интересно и весело»

*Марина Дубровина*

После трех базовых фигур идут следующие фигуры: Внутренняя Женщина и внутренний Мужчина. Эти фигуры должны формироваться на уже гармоничных и сбалансированных базовых. Взрослый-ребенок-родитель являются основой личности, которая осознает себя теперь как женщину или мужчину.

Женщина проявляет себя на бессознательном уровне как

ее внутренняя женщина (так ее воспринимают и мужчины). Поэтому маникюр, прическа – хорошо! Но не действует.) А мужчину себе женщина выбирает такого, какой у нее внутренний мужчина. На другого она просто не включается. Манifestировать и ждать принца бесполезно, если внутри принца нет.

Для мужчин картина обратная. Они проявляются и считаются женщинами по внутреннему мужчине, а влюбляются в тех женщин, которые совпадают с внутренней женской фигурой.

И конечно, следующим шагом в работе с внутренним миром будет гармония между внутренним мужчиной и внутренней женщиной.

«Делала медитацию второй раз по кругу и знаете получилось отпустить ответственность за других, оказывается ответственность это прерогатива мужчины. Прямо почувствовала как крылья выросли за спиной. Медитации крутые и очень работающие, а ваш голос просто божественен) Искреннее спасибо!!!»

*Ирина Потапенко*

А дальше, книга предложит вам выйти за пределы внутренних фигур и исцелять свои отношения с планетарным сознанием, с родом, с отцом и матерью.

«Проходила снова и снова плакала, теперь совсем

почти уже объединились мои папа и мама, столько всего было и уважение между ними и то что меня наконец то оценили заметили и поддержали. Вы лучшая, то что вы делаете бесценно!!!!»

*Ольга Круг*

«Ваау сегодня была несомненно одна из прекраснейших медитаций, делать мне ее было сложно сопротивление огромное, страх отвержения, но у меня получилось довести ее до конца и запустила исцеление тела. Супеер спасибо»

*Марина Дубровина (соединение с планетарным сознанием)*

После проработки отношений с собой, родом, родителями и планетой можно и поманифестировать! Медитации на самые горячие темы: деньги и отношения.)

Последние три темы – это снова возвращение к себе, но уже совсем в другом состоянии. Состоянии гармонии со своим внутренним миром, родом. Состоянии без внутренних конфликтов. Эти главы поднимают вопросы открытия своей внутренней уникальности: открытие своего пути, соединения со своей творческой силой и наконец, принятия свободы быть собой.

«Татьяна, благодарю Вас от всей души! ♥ Я прошла все медитации! Для меня они были как хорошие сеансы у психотерапевта и у волшебницы одновременно!

Медитации действительно волшебные, и они все несут терапевтический эффект! После первых медитаций я прямо чувствовала высвобождение и поток энергии через тело даже по завершению видео! Я Вам очень благодарна за Ваш труд!"

*Айгерим Мукашева*

«Здравствуйте! Ура, вот и прошло почти полтора месяца с вашими медитациями. Сегодня сделала последнюю. Почувствовала очень большой энергетический поток и шар энергии в конце, как будто весь зажатый до этого потенциал высвободился наружу. Медитации безусловно терапевтические, очень много чего вылезло на поверхность, то, о чем даже периодами и не задумывался. Сейчас есть направление движения дальнейшей работы над собой, некоторые медитации ещё думаю пройду не раз и буду искать новые грани своего бессознательного. Благодарю за то, что вы проделали такой большой путь вместе с нами, проводя каждого к самому себе».

*Дарья Наконечная*

Читать главы и делать медитации лучше не забегая вперед и не выхватывая интересненькое. Да, я сама так делаю, знаю, что трудно удержаться!) Но, если вы будете соблюдать порядок и двигаться от первой к 16 главе, то получите самые лучшие результаты.

Главы выстроены в определенной последовательности:

сначала фундамент личности, а затем уже верхние этажи. Поэтому и книга называется: 16 шагов к себе. Шаг за шагом.

В медитациях вы можете встретить необычные как для психотерапии, так и для медитаций подходы. Много моих авторских методов, которые я успешно применяю в личной практике. Люди приходят ко мне обычно за решением проблемы, а не за психотерапией. За 10 лет никто не пришел с запросом «Сделайте мне психотерапию». Мои методы – результат многолетний успешной практики. Поэтому, просто делайте и все работает!

Уже люблю вас и буду сопровождать на всем пути трансформаций! До встречи!

### **Благодарности:**

Я благодарю всех моих замечательных клиентов, с которыми мы решали их различные жизненные задачи. Мы вместе плакали от радости, когда уходили смертельные диагнозы. Вместе замирали от счастья когда долгожданный ребенок приходил в семью. Когда после долгих лет одиночества появлялась любовь. Вместе радовались увеличению бизнеса и денежных контрактов. Вместе искали решение и не сдавались, когда проблема не хотела уходить и возвращалась. И мы побеждали!

Благодарю подписчиков моего ютуб канала! Они очень поддерживали меня, пока я писала и выкладывала свои медитации. Слушали, комментировали, задавали вопросы, делились результатами. Да и просто ставили лайки!)

Благодарю свою замечательную, талантливую помощницу – Анну Некрасову. Без нее книги просто не было бы.

И конечно свою семью за терпение. Психолог в семье – это не просто.)

# Глава 1. Исцеление внутреннего ребенка

Как часто мы жалуемся на жизнь и неоправданные ожидания. Мы постоянно решаем какие-то проблемы, находимся в напряжении и ожидаем подвоха от любого подарка судьбы. Нормально ли это? Кто-то скажет: «Да! Такое время, такая жизнь». Но ведь когда-то мы умели воспринимать мир по-другому.

В детстве, когда личность только начинала свое развитие, преград не существовало. Самые простые радости дарили счастье, мы всегда были готовы к приключениям, открыты новому и уверены, что станем тем, кем захотим. А сейчас не можем расслабиться и радоваться даже тогда, когда есть все, и все вокруг прекрасно. Установки и внутренние ограничения не дают жить так, как мечталось в детстве.

Что же пошло не так? Почему мы живем совсем не той жизнью?

Просто многие из нас потеряли своего внутреннего ребенка. В детстве или в период взросления были получены травмы, которые не дают ему проявиться здесь и сейчас.

К сожалению, такие травмы есть у всех. Пусть детство было радостным и безоблачным, каждый из нас в какие-то моменты чувствовал себя непонятым, ненужным или неспра-

ведливо осужденным. Возможно, это родители в чем-то ошиблись, что-то упустили или не смогли уделить должного внимания нашим переживаниям. Возможно, повлияло общество. Как бы то ни было, детские травмы никуда не исчезают и во взрослой жизни становятся взрослыми проблемами.

Многие признаются, как страшно им:

- получить негативную оценку со стороны,
- идти наперекор обстоятельствам,
- говорить «нет» любимым,
- совершить необдуманый поступок,
- начинать что-то новое,
- столкнуться с неудачей,
- оставить нелюбимую работу и так далее.

Все это говорит лишь о том, что внутри до сих пор живет испуганный и одинокий ребенок, которого когда-то сильно обидели.

Когда внутренний ребенок угнетен, мы не можем принимать спонтанные решения и не чувствуем себя по-настоящему свободными. Детские травмы лишают очень много и не дают быть счастливыми, но от них можно освободиться. Для этого был создан цикл медитаций, первая из которых – «Исцеление внутреннего ребенка». Эта глава посвящена ей.

## **Внутренний ребенок и другие базовые фигуры психики**

В начале жизни у человека формируются три базовые фигуры психики. Это внутренний ребенок, внутренний родитель и внутренний взрослый. Каждая из них очень важна.

За что в ответе внутренний родитель? За своевременный прием пищи, поддержку своего здоровья, обеспечение безопасности, комфорта и получение материальных благ. Также, внутренний родитель дает способность позаботиться о себе в любых обстоятельствах.

Внутренний взрослый, в свою очередь, позволяет нам быть самостоятельными, самодостаточными и гармонично жить в обществе. Он дает здоровые границы и нормальные отношения с другими людьми без созависимости.

Внутренний ребенок – это особая фигура внутри психики. Ведь от состояния внутреннего ребенка зависит способность радоваться, удивляться, учиться, творить и быть спонтанным.

Здоровые и полностью сформированные внутренние фигуры позволяют личности гармонично всесторонне развиваться. Однако все три фигуры бывают здоровы редко. Почти всегда над ними нужно работать. Для этого можно использовать 16 медитаций, которые рассчитаны на 16 дней. Если сразу включиться в работу и выполнять все последова-

тельно, результаты будут очень хорошие.

Начинать работу с психикой необходимо с исцеления своего внутреннего ребенка, поскольку он – основа всего.

Если человек всегда жизнерадостен, полон доверия к людям, во всем ищет позитив и везде видит красоту, его внутренний ребенок здоров. Также этому состоянию сопутствуют желание творить, готовность к любым переменам и спонтанные поступки.

Когда внутренняя фигура ребенка травмирована, все иначе. Верх берут апатия и негативный настрой, преобладают чувства покинутости и одиночества. Человек может ощущать необъяснимые иррациональные страхи, а творчество его совершенно не привлекает. Но вернуть и исцелить своего внутреннего ребенка можно. Для этого необходимо проработать свои психологические травмы и негативные чувства.

Многие известные личности добились успеха лишь потому, что их внутренний ребенок смог проявить себя в полной мере. Они не боялись творить, рисковать и пробовать что-то совершенно новое. Их не сдерживали никакие стереотипы и установки. Да, в жизни многих знаменитостей тоже имели место детские травмы. Но работа над собой открывает перед человеком огромные возможности.

В качестве примера можно привести американского писателя Марка Твена, который еще в детстве потерял отца и был вынужден работать с ранних лет. Всю жизнь он сталкивался с трудностями, потерями и перепробовал немало профессий

прежде чем стал тем, кем стал. Но несмотря на все препоны, внутренний ребенок Марка Твена всегда себя проявлял. В этом легко убедиться, вспомнив произведения писателя.

Наш современник Брэд Пит, в свою очередь, может стать примером того, как человек справляется с многолетними психологическими проблемами и алкогольной зависимостью, упорно работая над собой. Пару лет назад он решил посвятить себя здоровому образу жизни и сейчас уделяет много времени тренировкам и медитациям. В результате в свои 56 лет Брэд Пит отлично выглядит и получает новые роли.

Нельзя не упомянуть и об известном психологе Луизе Хей, которая с самого детства знала, что такое нищета и насилие. На ее долю выпало немало испытаний, но своим примером Хей показала, что при желании все преодолимо. В ее книгах написано о том, как важно мыслить положительно и работать с психологическими проблемами, которые лежат в основе всех физических недугов. Самой Луизе такой подход помог одержать победу над раком.

Травмированную фигуру внутреннего ребенка можно видеть у Лайзы Минелли, которой в детстве тоже пришлось несладко. Во взрослой жизни актриса повторила все ошибки своей матери, пристрастившись к алкоголю и наркотикам. Чтобы освободиться от пагубных пристрастий, ей пришлось пройти несколько курсов лечения. Теперь Минелли помогает другим людям справиться с подобными трудностями.

## Как излечить ребенка внутри себя

Детские травмы могут проявляться не только различными зависимостями, но и проблемами в других сферах. Если чувствуете, что вашей жизни нужны перемены, начните с исцеления своего внутреннего ребенка. Что для этого нужно?

В первую очередь добавить себе физических нагрузок. Можно выбрать любую активность, которая вам по душе.

Если в детстве нравился футбол, отличной идеей будет начать играть хотя бы по выходным. Всегда любили плавать? Значит, самое время обзавестись абонементом в бассейн. Тренажерные залы и фитнес-клубы сейчас на каждом шагу и предлагают массу всего интересного. Бегать же и вовсе можно где угодно. Достаточно надеть удобную одежду и кроссовки.

Какую бы активность вы не выбрали, она поможет отключиться от повседневных проблем, снизить тревожность и всегда держать себя в тонусе.

Также очень важно разнообразить свою жизнь, собственноручно наполняя ее яркими событиями. Нужно чаще гулять, посещать театры и музеи, бывать на концертах. Можно найти для себя интересную сферу и начать учиться чему-то новому. При этом позвольте себе ошибаться и совершать необдуманные поступки хотя бы иногда.

Важную роль в исцелении внутреннего ребенка может

сыграть творчество. Даже если сейчас творить совершенно не хочется, нужно вспомнить, чем вы увлекались в детстве. Любили рисовать, лепить или клеить поделки? Просто начните. Можно делать что-то вместе с детьми, они будут только рады.

Необходимо дарить себе радость любимыми доступными способами. Если осталось совсем мало вещей, которые могут вас порадовать, этот спектр пора расширять. Понаблюдайте за детьми. Они улыбаются, когда замечают красивый цветок или встречают на своем пути кошку. Ищите свои мелкие радости каждый день. Для этого можно даже завести специальный дневник.

Еще один отличный способ избавления от детских травм — это медитации. Именно они могут стать лучшим лекарством для подавленного внутреннего ребенка.

## **Что ждать от медитаций?**

Если уделять медитациям даже небольшое количество времени, результатом будут расслабление, спокойствие, позитивный настрой, лучшее понимание себя и своих возможностей.

Эффект порадует вас еще больше, если подойти к делу серьезно и выполнять медитации каждый день, осознанно работая над собой. Важно обращать внимание на все ощущения, которые возникают в процессе.

Медитация – это вход в особое состояние сознания, когда мозг переходит на другую волну и позволяет погрузиться в себя. В таком состоянии гораздо проще работать с детскими травмами и негативными установками.

Медитация «Исцеление внутреннего ребенка» помогает проработать общие проблемы, которые встречаются наиболее часто. Возможно, это позволит полностью изменить и исцелить вашего внутреннего ребенка. Однако травматика может иметь индивидуальные особенности. В этом случае после общей проработки скорее всего останутся проблемы, над которыми нужно работать глубже. Это можно сделать во время индивидуальной сессии или самостоятельно, если научиться работать со своим подсознанием.

Во время медитации слова произносятся медленно и спокойно, чтобы мозг мог замедлиться и перейти на другую частоту. Это состояние позволяет получать доступ к тем блокам информации, которые лежат в глубине подсознания. Погружаясь в медитацию, мы можем их видеть и с ними взаимодействовать.

## **Как подготовиться к медитации?**

Медитация не займет много времени, поэтому попытайтесь уделить эти 15–20 минут только себе. Для этого желательно где-то уединиться, отключить телефон и посторонние звуки, закрыть двери. Можно заранее попросить окружаю-

щих некоторое время вас не беспокоить.

Кому-то расслабиться и погрузиться в себя помогают спокойная музыка и благовония, а кому-то нужна полная тишина и отсутствие посторонних запахов. В целом же необходимо просто создать комфортную обстановку.

Чтобы сосредоточиться на процессе, одним потребуется больше времени, другим – меньше. Поэтому на медитацию и практику нужно выделить столько минут, сколько потребуется именно вам.

Запись медитации удобна тем, что ее всегда можно остановить, а затем продолжить. Если есть необходимость, можно прослушать запись несколько раз. Практику тоже нужно делать в своем режиме и выполнять ее столько раз, сколько потребуется, чтобы выявить самые скрытые проблемы и проработать их.

Если вы слушаете медитацию в записи, необходимо просто следовать за голосом. Для удобства медитация «Исцеление внутреннего ребенка» дана ниже в текстовом варианте. Когда нет возможности прослушать запись, достаточно просто читать текст и последовательно все выполнять.

## **Медитация**

**Нажмите на ссылку справа и вы сможете прослушать аудио версию медитации.**

## Медитация 1

Итак, закройте глаза и погрузитесь внутрь себя. Сделайте глубокий вдох и выдох. И еще один глубокий вдох и выдох. И теперь медленнее: глубокий вдох... и выдох.

Перенесите все внимание на пальцы ног. Наблюдайте свои стопы, почувствуйте их, уделите им внимание. Затем почувствуйте свои голени, колени, бедра и область таза.

Вы чувствуете, что внимание уходит в эти части тела, и они расслабляются. Вы сохраняете часть внимания на стопах и двигаетесь вверх, как бы растягивая внимание по всему телу. Живот, поясница, пространство между лопаток, плечи, грудь, шея, шея сзади, затылок... Затем перенесите внимание на лицо. Полностью все лицо.

Почувствуйте, как расслабляются мышцы, как отпускает жевательные мышцы. Расслабляются глаза, лоб, щеки, губы, язык... Все тело расслаблено, все лицо расслаблено.

Вы делаете еще один глубокий вдох и выдох.

Поместите руки на свой сердечный центр, положив одну руку на другую. Это то самое место, про которое вы обычно говорите, что там живут чувства. Когда вы что-то чувствуете, то кладете руку на грудь. Сейчас накройте ее сверху другой рукой, соединив центр ладоней. Один центр ладоней находится под другим центром.

Продолжайте глубоко дышать и обратитесь в центр себя, в центр, который находится под ладонями. Скажите: «Я есть». Послушайте отклик. «Я есть... я есть».

В глубине вас, в глубине вашего пространства появится отклик. Вы можете его почувствовать, увидеть или просто знать, что этот отклик есть внутри вас. Вы соединяетесь с этим центром, соединяетесь с тем, что откликнулось. Вы уходите туда своим вниманием и наблюдаете себя.

Постепенно в этом центре начинает усиливаться энергия. Она начинает двигаться и заполнять грудную клетку. Вы можете чувствовать это как некое наполнение. Вы можете видеть это как свет. Это то, что двигается через ваше сердце и является вашим высшим Я, вашей душой, вашей энергией всего, что есть.

Продолжайте дышать и почувствуйте, как эта энергия заполняет все ваше тело от макушки до пяток. Затем эта энергия выходит за пределы вашего тела и окутывает его. А из источника энергия продолжает пребывать. Вы не тратите свою энергию, вы наполняетесь.

Продолжайте наполняться. И вот вы уже чувствуете, что едины с вашей комнатой, с тем, что есть. Все превращается в этот свет, в эту энергию. Потому что это энергия всего, что есть. И постепенно этот шар энергии увеличивается еще больше и продолжает пребывать. Тогда энергии становится еще больше, и ваше внимание расширяется уже на весь дом, в котором вы живете.

Выдвигайтесь в своем внимании дальше. Энергия все сильнее и больше, поток ее все сильнее. И вот вы расширяетесь уже на всю улицу, квартал, город. Энергия пребывает

очень быстро. Это огромный поток. Вы и есть этот поток.

Вы расширяете свое восприятие на весь город. И вот вы уже весь город, вся область, вся страна. Вы продолжаете расширяться своим вниманием. Вы уже видите земной шар, вы в пространстве. Вы расширяетесь в своем сознании дальше. Ваш поток все прибывает и становится больше.

И вот вы летите в своем сознании, в этом потоке энергии мимо галактик, мимо звезд, двигаетесь к краю материального. Туда, где материальное переходит в энергию. Вы переходите в энергию, и теперь все, что было внутри вас сияющего и наполняющего соединяется с внешней энергией, которую вы встретили за пределами материального.

Все сливается в единый объем энергии всего, что есть, всего, что не проявлено.

Вы полностью находитесь внутри своего сознания и ощущаете себя сейчас как часть целого. В этом состоянии сделайте вдох, выдох и отдайте распоряжение, намерение увидеть ваше детство, увидеть вашу фигуру внутреннего ребенка. Скажите: «Я выражаю свое намерение увидеть своего внутреннего ребенка».

Представьте, что вы стоите в каком-то месте. Это место вам нравится. Может быть, это что-то из воспоминаний вашего детства, это место, которое вы любите. Или это то место, в которое вы любили ходить, когда были маленьким. Теперь почувствуйте, что это место откликается где-то в вашем теле. Оно откликается, как какое-то теплое чувство. На-

правьте туда свое внимание, сконцентрируйтесь на этом чувстве. Сделайте вдох, выдох и посмотрите: сейчас вы видите в этом месте себя маленьким (маленькой). Это маленькая девочка или маленький мальчик. Наблюдайте.

Если вы женщина, то конечно же это будет маленькая девочка, если вы мужчина – это маленький мальчик. Вы наблюдаете, что делает ребенок, в каком он настроении, во что он одет. Если вам нужно, запишите, что вы видите.

И теперь обратитесь к ребенку. Посмотрите на него. Обратите внимание на те качества, которые вы только что нашли и записали. Посмотрите, если ваш ребенок грустный, если в нем есть какие-то проявления угнетенности, одиночества, страха, то конечно же эти качества вошли внутрь вашей самоидентификации. И со временем они дали вам определенные выгоды. Какие?

Например, «я чувствовал себя одиноким ребенком, и это одиночество позволило мне быть самодостаточным, позволило быть более внимательным к своим чувствам, позволило научиться внутреннему наблюдению». Подойдите к этому вопросу серьезно. Найдите те выгоды, которые успела получить ваша психика от того, что было внутри вашего ребенка. Это выгоды от тех травм, невзгод, неприятных ощущений, которые были внутри вашего ребенка.

Напротив вашего списка выпишите весь негатив, а рядом весь позитив, который вы получили от этого негатива. То есть, к примеру, «если в детстве я чувствовал одиночество,

оно дало мне целеустремленность». «Если в детстве я чувствовал мало поддержки, это научило меня быть самостоятельным, быть собой, все делать самому и находить решения». Негатив здесь – недостаток поддержки, позитив – развитие самостоятельности.

В каждом списке негатива откройте позитив. Вы можете затратить на это столько времени, сколько вам нужно. Если список получился большим, остановитесь и напишите все, что вы в себе обнаружите. Затем продолжайте.

Итак, ваш список готов. Напротив каждого негатива, который есть внутри вашего внутреннего ребенка, написан позитив. Это те самые качества, которые удалось развить благодаря негативу.

Теперь вы снова входите в искрящийся белый свет и просите Силы Вселенной (Высшую силу или то, во что вы верите) научить вас всем этим чудесным качествам, которые написаны в позитиве, но уже без негатива. Например, «я знаю, как это – чувствовать себя целеустремленным без того, чтобы ощущать одиночество. Я знаю, как жить каждый день с этим чувством, и какую перспективу открывает мне Творец (Вселенная) для того, чтобы это качество во мне раскрывалось. И я знаю, что могу быть целеустремленным без того, чтобы чувствовать одиночество или создавать себе ситуации, в которых я буду одинок».

Посмотрите весь список, все пары негатив – позитив и проработайте последовательно каждую из них. Вы принима-

ете позитив без негатива и просите обучить вас тому, как обладать этими позитивными качествами без негативных. Дайте себе столько времени, сколько вам нужно, чтобы проработать все пары.

Теперь, когда вы сделали это, просто попросите Творца (Вселенную) закрыть для вас опыт негатива из первой колонки. Скажите: «Я достаточно получил этого опыта, и я прошу закрыть его для меня. Благодарю. Свершилось, свершилось, свершилось. Покажи мне».

Посмотрите, как все ситуации, где вы проживали это (одиночество, недостаток поддержки), закрываются для вас и перестают на вас влиять. Вы можете использовать свои позитивные качества без того, чтобы создавать негативные ситуации.

Еще раз. Посмотрите внутренним взором на ваше детство. Есть ли яркие ситуации, в которых вы чувствуете острое переживание и несчастье, обиду, страх? Или, может быть, вы чувствуете, что вас недостаточно поддерживают? Если что-то еще осталось как яркое воспоминание, как острое чувство, и вы видите ситуацию, пожалуйста, переживите ее иначе. Просто придумайте.

Например, если вы помните очень ярко, что вас наказывала в детстве мама, вернитесь в тот момент, когда она вас наказывала, и обучите ваш мозг другому ходу событий. Он сейчас имеет опыт того, что мама наказывала, а теперь обучите мозг через фантазию, через воображение тому, что мо-

жет быть иначе. Просто представьте себе, что в этой ситуации вас не наказывают, а понимают и принимают.

Может быть, для вас это будет неправильным воспоминанием. Но вашему мозгу все равно, происходит это в воображении или в действительности. Важно, что вы обучаете свой мозг тому, что может быть иначе, то есть вариантности. Дайте вариантности вашему внутреннему ребенку.

Если вас не принимали, посмотрите, как вас принимают. Выстройте эту линию вашей реальности, где вас принимают. Если вы чувствуете, что вас недостаточно любили, выстройте эту линию, где вас достаточно любили. Посмотрите на это. Проживите каждую ситуацию, которую вы помните, по другому сюжету. Просто закройте эти детские травмы сейчас. И не тащите их дальше.

Детство кончилось, вы стали взрослым и можете уже выбирать. Просто выберите жить в позитиве, в другой реальности. Придумайте себе другое детство. Теперь, когда вы забрали то позитивное, что получили от негатива, вас это больше не привязывает. Вы получили те ресурсы, которые выработали без негатива и перепрограммировали свой мозг на другую реальность.

Вот так легко. Теперь сделайте вдох и выдох. Выдохните через ноги всю боль, весь страх, весь негатив, которые были у вас в детстве. Выдохните их через ноги в Землю. И сделайте вдох уже с новыми качествами в новой жизни.

И снова сделайте выдох и все из себя отпустите через сто-

пы в Землю. Выдохните весь этот негатив. Слезы, обиды – все выдохните. И сделайте вдох в новой реальности. В той, которую вы только что придумали себе. Теперь ваш мозг имеет вариант.

Вдохните позитив. Вдохните позитивный вариант. И скажите себе: «Да, есть так! Это есть так для меня теперь».

Снова посмотрите на своего внутреннего ребенка и позовите его к себе. Скажите ему: «Иди сюда! Иди ко мне!» Скажите: «Я люблю тебя. Я действительно тебя люблю, ты замечательный ребенок». Возьмите на ручки этого ребенка. Возьмите себя на ручки, обнимите. Скажите, что вы очень любите этого ребенка. Скажите: «Я очень люблю тебя, ты очень ценен (ценна) мне. Ты такой хороший мальчик (девочка), и я тебя никогда не оставлю. Я всегда буду с тобой».

Мысленно обнимите своего внутреннего ребенка и спросите, что ему хочется. Может быть, хочется какую-то игрушку. Девочки могут хотеть какое-то платьице или куда-то сходить. Исполните заветное детское желание, сделайте это в вашем воображении. Дайте вашему ребенку платьице или куклу, игрушку. Дайте все, что ваш внутренний ребенок попросит. И снова обнимите. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно.

Выполните все просьбы и желания вашего внутреннего ребенка. И когда вы все это сделаете, пожалуйста, разместите вашего внутреннего ребенка внутри своего сердца. Дайте ему там пространство и разместите его там с удобствами,

чтобы ваш внутренний ребенок всегда был с вами. Чтобы он был доволен, счастлив и был с вами.

Сделайте вдох и выдох. И еще один вдох и выдох. Постарайтесь заякорить это состояние вашего исцеленного внутреннего ребенка каким-нибудь жестом. Сделайте какой-то жест рукой и запомните этот жест. Он будет возвращать вас в состояние исцеленного внутреннего ребенка. Когда вам захочется соединиться с чувством свободы, творчества и наполненности энергией, сделайте такой жест, и вы вернетесь в это состояние.

Теперь скажите себе: «Это есть так. Я принимаю свои изменения и даю им место. Пусть они интегрируются наилучшим, наилегчайшим и наивысшим путем во всех сферах моей жизни, во всех клетках моего тела, на всех уровнях моих убеждений. Благодарю. Сделано, сделано, сделано».

И теперь свободно наблюдайте, как ваша жизнь и энергия меняются. Может быть, появятся новые цвета, увеличится количество энергии. Просто наблюдайте, как меняется ваша энергетическая структура, освобождается и начинает расцветать новыми цветами и красками, может быть, становится подвижнее, больше.

Примите себя таким (такой) и скажите: «Да, есть так, мне так хорошо. Я принимаю себя и отпускаю все, что можно отпустить. Все, что должно уйти, пусть уходит с благодарностью и легкостью».

И снова почувствуйте себя безграничной энергией всего

и вся. Энергии, связанной и соединенной с целым. Почувствуйте это расслабление тела.

Теперь почувствуйте свое тело. Осознайте, не открывая глаз, комнату, в которой находитесь. Почувствуйте контуры вашего тела, почувствуйте ваши стопы. Почувствуйте, как одежда давит на ваше тело.

Ощутите себя в теле. И когда будете готовы, просто откройте глаза.

## **Глава 2. Исцеление внутреннего взрослого**

Становление личности человека – процесс сложный. На него влияет множество разных факторов: трудные ситуации в семье, давление со стороны родителей и общества, неправильное воспитание, насилие... Все это оказывает воздействие на наше развитие и может стать причиной психологических травм, которые теперь мешают полноценно и счастливо жить.

Такие травмы, внутренние убеждения и ограничения заставляют нас терять не только внутреннего ребенка, но и здорового внутреннего взрослого.

Бывает, что в детстве человек очень активный, любознательный и непосредственный, но родители хотят, чтобы он стал более спокойным, ответственным и серьезным, то есть «удобным» для них. Ребенка постоянно одергивают, ему твердят, что нужно меняться, нужно взрослеть. И так или иначе он пытается этому соответствовать. В результате становится более замкнутым, перестает мечтать и широко мыслить.

Каким вырастет такой ребенок? Возможно, счастливым и свободным от предрассудков, а возможно и нет. Он может вырасти таким же строгим родителем, но так и не стать пол-

ноценным взрослым. Низкая самооценка, страх перед трудностями, неумение найти контакт с окружающими, лень что-то менять в жизни – часто именно так и проявляется нездоровая фигура внутреннего взрослого.

Стоит напомнить, что всего базовых внутренних фигур – три. Они являются основой психики:

- Здоровый внутренний ребенок дает способность радоваться жизни, удивляться и восхищаться, творить, с удовольствием обучаться новому и быть спонтанным.
- Внутренний родитель позволяет заботиться о себе, своем здоровье, безопасности и комфортных условиях жизни.
- Внутренний взрослый дает возможность легко взаимодействовать с миром, быть самостоятельным и иметь здоровые отношения с другими людьми.

Про внутреннего ребенка знают практически все, об этом написано немало статей. Практик, позволяющих работать с этой внутренней фигурой, тоже довольно много. В первой главе этой книги так же дана эффективная медитация на исцеление внутреннего ребенка. Именно с нее рекомендуется начать работу со своими травмами.

Те, кто прошел медитацию «Исцеление внутреннего ребенка» подтвердят, что такие изменения даются человеку нелегко. Просто наш мозг включает сопротивление любым трансформациям, и это нормально. Мозгу сложно перестроиться и отпустить привычные программы, поэтому он всячески «заставляет» нас передумать.

Все дело в том, что даже негативный опыт дает определенный ресурс. Так, испытывая одиночество, мы обретаем и независимость, а пережитая боль делает нас гораздо сильнее. Однако на самом деле, чтобы получить эту силу и свободу, необязательно платить столь высокую цену. Одиночество, боль, страх и другой негативный опыт легко можно отпустить, если избавиться от психологических травм и ограничений.

В этом поможет наш цикл медитаций, и данная глава будет об исцелении внутреннего взрослого.

## **Внутренний взрослый: какой он?**

Что же это за фигура такая «внутренний взрослый»? Взрослым мы считаем человека, когда он достаточно сильный и самодостаточный, чтобы самостоятельно себя обеспечивать и выживать в одиночку. Только взрослые люди могут дать слабым опору и защиту. Или не дать. Ведь взрослый способен проявлять и свободу воли: «Делать или не делать? Быть или не быть?»

В отличие от внутреннего ребенка, взрослый – более вдумчивый и рассудительный. Он анализирует ситуации и поступки, не оправдывает собственное плохое поведение, а ищет его истинную причину.

Именно внутренний взрослый позволяет нам подстраиваться под любое общество и контролировать себя в нем. Мы

получаем возможность не только контактировать с окружающими, но и сотрудничать с ними, а также принимать и уважать чужое мнение.

Если «ребенок» – это про фантазии, мечты, спонтанность и творчество, то «взрослый» – это рациональный подход ко всему, поиск глубинных проблем, анализ причин. Внутренний ребенок помогает нам что-то придумать, а внутренний взрослый – воплотить эту задумку в жизнь с учетом всех нюансов.

Что еще дает «взрослый»? Гармоничные отношения без созависимости, хорошие границы, а также умение с достоинством принимать поражение, приспосабливаться к любым обстоятельствам и быть гибким. Взрослый не игнорирует проблемы, не перекладывает ответственность на других, он всегда готов пересмотреть свои действия и начать заново. Но это можно сказать лишь о здоровой внутренней фигуре взрослого.

Качества, свойственные здоровому взрослому, ярко проявлены у многих героев кино. Например, у персонажей фильмов Клинта Иствуда, которые часто предстают перед нами настоящими героями своего времени. Это смелый и решительный пилот Чесли Салленбергер из «Чудо на Гудзоне», а также спасший множество людей от взрыва охранник Ричард Джуэлл из «Дело Ричарда Джуэлла» и боксерша из «Малышка на миллион» Мэгги Фицджеральд, которая демонстрирует невероятную силу духа, мужество и це-

леустремленность.

В пример стоит привести и знаменитого агента 007 Джеймса Бонда. Сильный, ловкий и невероятно крутой персонаж, лихо выпутывающийся из любых передряг.

Еще можно вспомнить культовый фильм Люка Бессона «Пятый элемент». Главный герой Корбен Даллас – сильный, смелый и независимый человек, не теряющий самообладания перед лицом опасности. Его внутренний взрослый здоров и гармоничен, чего никак нельзя сказать о блистательном ведущем Руби Роде. Яркий и колоритный «гений на грани безумия», он совершенно неспособен принимать серьезные решения, легко поддается панике и сам нуждается в защите.

## **Признаки здорового внутреннего взрослого**

Многие люди на первый взгляд кажутся очень сильными и негибкими, но любая неприятность сразу выбивает их из колеи. Так же, как и человек слабый внешне может оказаться сильным внутри. Как это проявляется?

Что бы ни случилось, такой человек демонстрирует выдержку, спокойствие и силу духа. Он не отмахивается от проблем, а ищет пути их решения. И это первый признак здоровой фигуры взрослого.

Здоровый взрослый дает тот самый внутренний стержень, не позволяющий сломаться даже в сложных обстоятельствах.

ствах.

Еще один признак – это полная самостоятельность и способность выжить без чьей-либо помощи. Человек, внутренний взрослый которого здоров, ставит перед собой цели и идет к ним, просчитывая все шаги для достижения результата.

Также гармоничный взрослый позволяет быть самодостаточным и в отношениях не зависеть от партнера. Нельзя не отметить, что лишь по-настоящему взрослые люди могут создать полноценную, крепкую семью.

Что нужно для такой семьи? Взрослый мужчина и взрослая женщина, внутренние фигуры которых сильны и здоровы. Сейчас многие пары создаются по принципу: сильный-слабый. И это вовсе не сильный мужчина и слабая женщина. Пол не играет роли. Просто сильным является человек, в котором больше проявлен внутренний взрослый, а в слабом – внутренний ребенок.

В паре, где взрослый по сути только один, он и тащит на себе всю ответственность. Конечно, это быстро ему надоедает, и отношения начинают рушиться.

Чтобы гармонично сосуществовать друг с другом, между мужчиной и женщиной должен быть энергетический обмен. Но возможен он только тогда, когда оба имеют сильных внутренних взрослых. И мужчина, и женщина.

## Признаки того, что внутренний взрослый травмирован

Как понять, что с внутренней фигурой взрослого все не совсем хорошо? На это могут указывать следующие признаки:

- Плохая адаптация в обществе;
- Чувство страха по любому поводу;
- Сложности с поиском работы;
- Постоянная нехватка средств и неспособность это изменить;
- Нападки и неуважительное отношение со стороны окружающих;
- Постоянное ощущение себя жертвой и неудачником по жизни.

То есть, человек внутренне слаб, он не самостоятелен, всегда ищет поддержку и жалуется, когда ее не находит. Нездоровый внутренний взрослый подталкивает к тому, что человек всегда в той или иной степени находится в состоянии жертвы. У одних жертвенность проявлена сильно, у других – заметно меньше, но если она есть – здоровым внутренне-го взрослого назвать нельзя.

## Как лечить «взрослого»?

Исцелить эту внутреннюю фигуру можно, для этого есть несколько способов.

Во-первых, спорт и еще раз спорт. Любая физическая нагрузка помогает держать в тонусе не только тело, но и дух. Бег, плавание, танцы, гимнастика, йога, силовые упражнения – можно выбрать что угодно. Если нет времени и желания посещать спортивные клубы, стоит попробовать заниматься дома несколько раз в неделю. О проблемах, обидах и неуверенности в себе вспоминать будет некогда.

Во-вторых, очень важна осведомленность. Закрывайте пробелы в знаниях, изучая научные статьи, читая книги и просматривая полезные видео. Слушайте экспертов и делайте свои выводы. Старайтесь анализировать получаемую информацию, чтобы мозг всегда работал.

Чтобы прочнее стоять на ногах, стоит начать освоение новых способов зарабатывания денег. Необходимо трезво оценить свои навыки, выявить предпочтения и найти хорошие курсы. В интернете их очень много.

Также для исцеления внутреннего взрослого нужно развивать навыки коммуникации. Новые знания дадут больше тем для разговора, вам останется проявлять дружелюбие и живой интерес к собеседнику.

Уверенность в себе тоже нужно развивать. Есть много ве-

щей, которые могут сделать вас увереннее. Стоит определить их для себя и расширять этот перечень.

Исцелить внутреннего взрослого и другие внутренние фигуры, можно и с помощью медитаций. Наша медитация «Исцеление внутреннего взрослого» проводится в особом состоянии, когда мозг замедляется. Тогда возможно полное погружение в глубину своего подсознания.

## **Что даст медитация**

Если, лень, страх и низкая самооценка преследуют вас, медитация поможет разобраться с внутренними конфликтами. Вы, наконец, познакомитесь со своим взрослым и узнаете, как перестать платить за силу и автономность замкнутостью и неуверенностью.

Позволит ли медитация полностью исцелить внутреннего взрослого? Если осознанно работать над базовыми фигурами психики, можно рассчитывать на великолепные результаты. Но нельзя гарантировать полное исцеление внутренней фигуры, если ваши травмы имеют индивидуальные особенности.

Медитация на исцеление взрослого затрагивает общие проблемы. Они встречаются у большинства людей, которые начинают работать со своей психикой. Если общих вопросов у вас будет больше, их удастся очень хорошо проработать.

Индивидуальные особенности, конечно, требуют индиви-

дуальной работы. Но в любом случае положительные изменения после выполнения медитации не останутся незамеченными.

## **Как подготовиться к медитации**

Медитация длится всего 15–20 минут. На это время нужно забыть о делах, проблемах и переживаниях. Лучше сразу найти себе уединенное место, где никто не будет отвлекать, и отключить телефон. Окружающих стоит заранее попросить не беспокоить вас.

Чтобы полностью расслабиться, можно включить подходящую музыку, поставить себе благовония или просто создать тишину и комфортную обстановку.

Для выполнения практики вам понадобится бумага и ручка. Также можно приготовить себе стакан воды.

Слушая медитацию в записи, всегда можно поставить ее на паузу и проработать какие-то вопросы более тщательно. Чтобы вытащить из подсознания все травмы и ограничения, можно выполнить практику несколько раз.

Если слушать запись нет возможности или в текстовом варианте информация воспринимается лучше, можно просто читать и последовательно выполнять задания. Для этого текст медитации «Исцеление внутреннего взрослого» дан ниже.

# Медитация

**Нажмите на ссылку справа и вы сможете прослушать аудио версию медитации.**

## [Медитация 2](#)

Закройте глаза и погрузитесь внутрь себя. Сделайте глубокий вдох и выдох. И еще один глубокий вдох и выдох. И теперь медленнее: глубокий вдох... и выдох.

Перенесите все внимание на пальцы ног. Наблюдайте свои стопы, почувствуйте их, уделите им внимание. Затем почувствуйте свои голени, колени, бедра и область таза.

Вы чувствуете, что внимание уходит в эти части тела, и они расслабляются. Вы сохраняете часть внимания на стопах и двигаетесь вверх, как бы растягивая внимание по всему телу. Живот, поясница, пространство между лопаток, плечи, грудь, шея, шея сзади, затылок... Затем перенесите внимание на лицо. Полностью все лицо.

Почувствуйте, как расслабляются мышцы, как отпускает жевательные мышцы. Расслабляются глаза, лоб, щеки, губы, язык... Все тело расслаблено, все лицо расслаблено.

Вы делаете еще один глубокий вдох и выдох.

Поместите руки на свой сердечный центр, положив одну руку на другую. Это то самое место, про которое вы обычно говорите, что там живут чувства. Когда вы что-то чувствуете-

те, то кладете руку на грудь. Сейчас накройте ее сверху другой рукой, соединив центр ладоней. Один центр ладоней находится под другим центром.

Продолжайте глубоко дышать и обратитесь в центр себя, в центр, который находится под ладонями. Скажите: «Я есть». Послушайте отклик. «Я есть... я есть».

В глубине вас, в глубине вашего пространства появится отклик. Вы можете его почувствовать, увидеть или просто знать, что этот отклик есть внутри вас. Вы соединяетесь с этим центром, соединяетесь с тем, что откликнулось. Вы уходите туда своим вниманием и наблюдаете себя.

Постепенно в этом центре начинает усиливаться энергия. Она начинает двигаться и заполнять грудную клетку. Вы можете чувствовать это как некое наполнение. Вы можете видеть это как свет. Это то, что двигается через ваше сердце и является вашим высшим Я, вашей душой, вашей энергией всего, что есть.

Продолжайте дышать и почувствуйте, как эта энергия заполняет все ваше тело от макушки до пяток. Затем эта энергия выходит за пределы вашего тела и окутывает его. А из источника энергия продолжает пребывать. Вы не тратите свою энергию, вы наполняетесь.

Продолжайте наполняться. И вот вы уже чувствуете, что едины с вашей комнатой, с тем, что есть. Все превращается в этот свет, в эту энергию. Потому что это энергия всего, что есть. И постепенно этот шар энергии увеличивается еще

больше и продолжает пребывать. Тогда энергии становится еще больше, и ваше внимание расширяется уже на весь дом, в котором вы живете.

Выдвигайтесь в своем внимании дальше. Энергия все сильнее и больше, поток ее все сильнее. И вот вы расширяетесь уже на всю улицу, квартал, город. Энергия пребывает очень быстро. Это огромный поток. Вы и есть этот поток.

Вы расширяете свое восприятие на весь город. И вот вы уже весь город, вся область, вся страна. Вы продолжаете расширяться своим вниманием. И вот вы уже видите земной шар, вы в пространстве.

Вы расширяетесь в своем сознании дальше. Ваш поток все прибывает и становится больше.

И вот вы летите в своем сознании, в этом потоке энергии мимо галактик, мимо звезд, двигаетесь к краю материального. Туда, где материальное переходит в энергию. Вы переходите в энергию, и теперь все, что было внутри вас сияющего и наполняющего соединяется с внешней энергией, которую вы встретили за пределами материального.

Все сливается в единый объем энергии всего, что есть, всего, что не проявлено.

Вы полностью находитесь внутри своего сознания и ощущаете себя сейчас как часть целого. В этом состоянии отдайте повеление Творцу: «Творец всего сущего, повелеваю работать со своими внутренними фигурами, видеть свои внутренние фигуры».

Представьте себе, что вы находитесь на дороге. Посмотрите, какая это дорога, что находится под ногами, насколько ваша дорога ровная. И теперь посмотрите на своего внутреннего взрослого. Представьте себе эту фигуру, как будто бы он стоит перед вами. Посмотрите на него и опишите себе, какое впечатление он производит на вас.

Как он выглядит? Какие у него черты характера? Опишите, какой это человек. Неважно, мужчина это или женщина, пусть вас это не беспокоит. Просто опишите его качества на листе бумаги.

Например, это угрюмый неприступный человек. Или это какой-то отстраненный говорун, а, может-быть, это уставший человек. Возможно, он не проявлен, и разглядеть внутреннего взрослого не получается.

Опишите его себе так, как если бы вы встретились с этим человеком и с ним познакомились. Какой это человек? Какие он вызывает у вас чувства?

Хорошо, а теперь посмотрите на те качества, которые вы написали. И рядом напишите те качества, которые они вам дают. Соответственно, если это позитивные качества, то они дают что-то позитивное. Например, «это веселый человек – он дает мне веселье».

Если это какие-то не очень хорошие качества, которые вы оцениваете, как негативные (угрюмый, неприступный и так далее), то что дают они? Угрюмость и неприступность, к примеру, могут давать границы и демонстрацию силы.

Если внутренний взрослый кажется нам человеком отстраненным, что дает эта отстраненность? Часто она дает нам возможность быть отдельным и не делиться. Позволяет ни с кем не делиться, если не хочется. Ведь бывает, что для этого просто недостаточно ресурсов. Тогда и возможности делиться нет, поскольку без ресурсов не получится достичь своей собственной цели.

Напротив каждого пункта необходимо написать, что дают нам те или иные качества внутреннего взрослого.

Чтобы составить список полностью, дайте себе столько времени, сколько потребуется. Если вы слушаете медитацию в записи, ее стоит остановить, выполнить практику, а затем уже продолжать.

Итак, что же дает эта фигура взрослого человека, которая находится у нас внутри?

Взрослый человек – это свобода, автономность, сила, хорошие границы, умение рассчитать собственные силы до цели, умение дать поддержку и заботу. Это отношения без зависимости и слияния.

Все эти качества присущи взрослому человеку. И теперь спросите себя: «Если я таким/такой буду, что самого страшного со мной может случиться?» Запишите ответ.

Чаще всего ответы примерно такие: «меня не будут любить», «обо мне не будут заботиться», «я буду одиноким». Дело в том, что для многих любовь – это жалость. То есть, проявление жалости и заботы воспринимаются, как аналог

любви. Мы думаем так: «Если я буду сильным и независимым человеком, то обо мне не будут заботиться, ведь я не буду нуждаться в этой заботе. Соответственно, у меня не будет любви».

В большинстве случаев у человека вообще нет четкого понимания того, что такое любовь, что такое любовь между сильными людьми, что такое быть сильным и любимым одновременно. И тогда выбирается детская позиция: хочется стать взрослым человеком, хочется стать свободным и автономным, хочется быть сильным и иметь хорошие границы.

Но тогда получается, что мы как будто обделяем себя. Мы считаем, что если отделимся, то не получим любви. И ради нее многие люди неосознанно приносят в жертву качества здорового взрослого, отказываясь от них.

Для того, чтобы у вас была возможность принять эти качества взрослого, нужно сделать загрузку. Это своего рода обучение, которое будет звучать следующим образом: «Я знаю, что такое любовь по определению Высшей силы (Творца, Вселенной или того, во что вы верите). Я готов обучиться тому, что такое любовь от Высшего разума (Бога, Творца, Создателя, Вселенной или того, во что вы верите).

Просто скажите: «Да». И вы получите это обучение, эту загрузку того, что такое любовь по определению Творца.

И еще одно обучение. Оно звучит так: «Я могу быть любимым, получать заботу и внимание, принимать от других поддержку, но при этом быть взрослым человеком, быть силь-

ным/сильной, иметь свободу, автономность и хорошие границы. Это для меня возможно и безопасно». Скажите: «Да». И вы получите эту загрузку.

Теперь, когда мы сделали и это обучение, сделаем еще одно. Необходимо сказать: «Я знаю, как это – чувствовать себя свободным. Знаю, что такое свобода по определению Творца, что такое автономность по определению Творца, что такое сила и хорошие границы, умение рассчитывать силы до цели, умение дать поддержку и заботу. Я знаю, что это такое – отношения свободных людей без созависимости и слияния. Я знаю, как это чувствуется, и что это возможно для меня – испытывать такое прямо сейчас, принимать такие качества в своей жизни и быть при этом любимым, принятым, получать заботу и внимание».

Скажите «Да». И вы получите это обучение.

Также мы закроем для вас те уроки и те истории в вашей родовой системе, когда было невозможно быть свободными. Это уроки, связанные со свободой, с силой, с хорошими границами, умением рассчитать свои силы, дать поддержку и заботу, иметь отношения без созависимости и слияния.

Все эти истории, которые есть в вашей родовой системе, мы тоже попросим Высшие силы закрыть для вас и освободить от необходимости дальше этому обучаться. Вы уже это знаете, вы уже этому обучились и можете это принимать.

Теперь мы сделаем интеграцию. Для того, чтобы все, чему вы обучились, легко и свободно интегрировалось в вашу

жизнь.

Хорошо, теперь снова обратитесь внутрь себя. Посмотрите еще раз на фигуру вашего внутреннего взрослого. Она изменилась?

Напишите новые качества фигуры взрослого. Как она теперь для вас выглядит? Что вы видите? Что это за человек, и какие его качества? Их нужно сравнить с теми, которые вы писали в начале нашей медитации. Изменился ли ваш внутренний взрослый? Стал ли он более четким для вас? Стали ли его качества более ясными? Стала ли эта фигура для вас более понятной, близкой? Конечно, да.

Сейчас мы сделаем еще одну очень интересную практику. Когда вы видите своего внутреннего взрослого, позовите вашего внутреннего ребенка и познакомьте их между собой. Может быть, они узнают друг друга, может быть, они знакомы и контактируют, а может быть и нет.

Посмотрите, как они общаются. Есть ли принятие? Постарайтесь это сделать в своем воображении – принятие между взрослым и ребенком. Подружите их, у вас это обязательно получится.

Теперь мы будем выходить из медитации. Для этого снова почувствуйте себя безграничной энергией всего и вся. Энергии, связанной и соединенной с целым. Почувствуйте это расслабление тела.

Теперь почувствуйте свое тело. Осознайте, не открывая глаз, комнату, в которой находитесь. Почувствуйте контуры

вашего тела, почувствуйте ваши стопы. Почувствуйте, как одежда давит на ваше тело.

Ощутите себя в теле. Почувствуйте, какие изменения произошли внутри вас. Вот эти новые качества – свобода, автономность, сила, хорошие границы, отношения без созависимости и слияния. Просто дайте себе возможность быть таким человеком. Сделайте вдох и выдох уже с новыми качествами. И откройте глаза.

Эта была медитация на исцеление внутреннего взрослого. Вы уже получили много открытий, но всегда можете повторять эту медитацию. Во второй и в третий раз проработка подсознания будет более глубокой.

# Глава 3. Исцеление внутреннего родителя

Знакома ли вам ситуация, когда человек внешне всем довольный при близком знакомстве оказывается глубоко несчастным, страдающим от внутренней дисгармонии, неуверенности и нелюбви к себе? Такие люди обычно слишком много работают, пытаются контролировать все вокруг и постоянно ищут в себе изъяны. Они считают, что без их вмешательства мир вокруг превратится в хаос.

Почему так происходит? Что мешает людям безусловно любить себя, принимать и заботиться о себе, как о собственном ребенке? Что мешает чувствовать себя свободным и дать эту свободу окружающим?

Мешают определенные внутренние ограничения и травмы, полученные тогда, когда личность еще только формировалась. И в данном случае эти травмы напрямую связаны с родителями и другими авторитетными взрослыми. Именно они оказали воздействие на то, каким в итоге стал наш собственный внутренний родитель: заботливым и понимающим или деспотичным тираном.

Внутренний родитель, внутренний ребенок и внутренний взрослый – это базовые фигуры нашей психики. Именно их «голоса» мы слышим в голове когда просыпаемся, мысленно

рассуждаем о чем-то, осуждаем себя или подбадриваем.

Большая редкость, когда все три базовые фигуры психики здоровы, ведь человек живет не в идеальном мире. Бывает, что какая-то из трех фигур преобладает, а остальные угнетены и страдают. При этом состояние внутренних фигур влияет на наши поступки, настроения и ощущение себя, поэтому так важна гармония между ними.

Присмотревшись получше к любому человеку, мы легко можем понять, все ли его внутренние фигуры здоровы:

- Тому, кто боится ошибаться, учиться, творить и показывать эмоции, стоит попытаться воскресить в себе внутреннего ребенка, и жизнь снова заиграет яркими красками.

- Тому, кто не может строить отношения с окружающими, устанавливать личные границы, найти свое дело и место в жизни, стоит поработать с внутренним взрослым.

- Если не получается просто любить себя, прощать и заботиться, как о самом дорогом человеке, пора заняться исцелением внутреннего родителя.

Часто наш внутренний родитель проявляется такими словами самому себе, как «я должен», «я обязан», «это необходимо». Так строгий родитель заставляет нас делать что-либо даже через «не хочу». С такой внутренней фигурой мы становимся излишне строгими и требовательными к себе. Нередко у такого «родителя» случается конфликт с внутренним ребенком, который саботирует его призывы и не хочет делать ничего.

Чтобы прийти к гармонии между этими фигурами, нужно вспомнить, на чем строятся нормальные отношения детей и родителей. Нужно вспомнить, что родитель не только требует, но и безусловно любит, прощает, поощряет, жалеет, заботится и обеспечивает условия для отдыха своего ребенка. Чтобы внутренний родитель проявлял себя со всех сторон, нужно поработать над собственными мыслями и убеждениями. И лучше всего делать это во время медитации.

Ранее мы предлагали вам пройти медитации на исцеление внутреннего ребенка и внутреннего взрослого. Тем, кто их пропустил, лучше вернуться и поработать сначала с этими двумя фигурами. Ну а тем, кто уже воскресил в себе жизне-радостного «ребенка» и воспитал целеустремленного и независимого «взрослого», сейчас самое время приступить к медитации «Исцеление внутреннего родителя», которая будет дана ниже.

Приступайте к ней смело и продолжайте работать над собой, несмотря на сопротивление, которое скорее всего испытаете после первых двух медитаций.

## **Если медитировать больше не хочется**

Многие отмечают, что вместе с первыми результатами появляется и какая-то лень, внутренняя тревожность, желание на время отложить работу над собой и заняться любыми другими делами. Таково коварство трансформации.

Нужно понимать, что нашу реальность создает мозг, хотим мы того или нет. И реальность эта создается по тем программам, которые уже есть внутри. Они сформировались давным-давно под влиянием разных факторов и, начиная трансформацию, мы пытаемся эти внутренние программы изменить. Что делает мозг? Конечно, пытается вернуть все на место. Ведь система уже отлажена, определенная картина мира создана, и она целостна, пусть и не идеальна.

Трансформации, а особенно глубокие трансформации, которые возможны в коридоре затмений, влияют на привычную картину мира очень сильно. Система раскачивается, и естественно возникает сопротивление. Именно с этим и связано нежелание двигаться дальше, с которым сталкивается большинство из нас.

Однако изменить себя по-другому просто не выйдет. Чтобы продолжить трансформацию, необходимо сделать над собой усилие и выйти за рамки комфорта. Приступая к новой медитации, пожалуйста, не воспринимайте некое внутреннее сопротивление как интуицию. Это не она подсказывает остановиться, просто так работает наш мозг. Пройдя эту преграду, вы сможете добиться потрясающих результатов.

## **Что нужно знать о внутреннем родителе**

Каждая внутренняя фигура по-своему важна. Мы уже многое знаем о «ребенке» и «взрослом», и казалось бы, за-

чем им кто-то третий? Но без «родителя» никак. Именно эта внутренняя фигура отвечает за безопасность, своевременное кормление и обеспечение комфорта, в том числе и с финансовой стороны. «Родитель» заботится и создает все условия для развития творческого потенциала «ребенка».

Хороший родитель всегда дает своим детям безусловную любовь, внимание, прощение и принятие. Так вот, имея здорового внутреннего родителя, мы и сами на все это способны: любить себя безусловно, принимать недостатки и несовершенства, прощать неудачи и промахи.

Обычно внутренний родитель становится неким собирательным образом, который складывается от наших собственных родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, учителей и других людей, оказавших влияние на формирование нашей личности. Именно их голосами, словами и выражениями обычно говорит наш внутренний родитель. Все эти: «так положено», «это неправильно», «я обязан», «ничего не выйдет», «я не пойму», «это не мое», «я не заслужил» и так далее.

Хорошо, когда нам достаются от взрослых более позитивные установки. Такие, как: «я молодец», «все обязательно получится», «в своем деле я лучший», «я прекрасен такой, какой есть», «я заслуживаю отдых», «меня любят и ценят».

Несложно сделать вывод, какие из этих установок помогают нам развиваться, быть счастливыми и гармоничными, а какие действуют разрушающе. Поэтому так важно работать

с внутренним родителем и сделать его здоровым.

У кого мы можем видеть все признаки здорового «родителя»? Его качествами обладают многие герои кино и литературные персонажи. Например, самая лучшая в мире няня Мэри Поппинс. Помните, как она пела: «Ах, какое блаженство, знать что я совершенство, знать, что я – идеал»? И это, действительно, блаженство, быть полностью в себе уверенным и не сомневаться в собственном совершенстве.

Из известных людей в пример можно привести Джона Толкина – автора «Хоббита», «Властелина колец» и многих других произведений. Родоначалник фэнтэзи в жизни испытал немало трудностей, но всегда верил в себя, свой талант и создавал все условия для развития и творчества. Будучи лучшим языковедом Оксфордского университета, Толкин создал собственный сказочный мир лишь для того, чтобы выдуманный им язык обрел свое место.

## **Если «родитель» нездоров**

Когда с внутренним родителем все в порядке, его отношения с внутренним ребенком гармоничные и крепкие. Этот внутренний союз позволяет нам заботиться о себе, чувствовать себя любимыми, свободными и дышать полной грудью. В таких условиях мы легко можем развивать свой потенциал.

Травмированный внутренний родитель становится деспотом. Он постоянно контролирует и дергает внутреннего ре-

бенка. Как это проявляется в жизни? Похожим отношением к собственным детям. Сами того не замечая, мы можем быть с ними очень нервными и излишне контролирующими. Но хуже всего то, что точно так же мы относимся и к самим себе.

А ведь контроль – это очень тяжелая ноша. Те, кто любит всегда и все вокруг контролировать, отмечают постоянную усталость. Они чувствуют, что будто придавлены какой-то тяжестью, и часто страдают от внутреннего неудовлетворения.

Если в чем-то вы узнаете сейчас себя, знайте, что с этим можно и нужно работать. И не стоит винить в своих травмах родителей. Скорее всего, в их ситуации они сделали все возможное, чтобы быть для вас лучшими. А бывает и так, что родители – очень гармоничные люди и создали все условия для развития детей. Однако последние все равно столкнулись с деспотизмом, тотальным контролем, авторитарностью и нежеланием знать чужое мнение. Например, в детском саду, в школе или даже у бабушки в деревне.

Так или иначе, почти всегда находится авторитетный взрослый, который неосознанно сеет в душе ребенка зерна деспотизма, контроля и недовольства своей жизнью. Вырастая, человек пожинает эти плоды.

## **Как лечить внутреннего родителя**

Когда «родитель» внутри травмирован, можно помочь се-

бе несколькими способами:

- Планируйте собственный отдых. И речь необязательно о роскошном отдыхе в пятизвездочном отеле. Отдых может быть любым. Иногда достаточно просто забыть о делах и позволить себе бесполезное, но приятное времяпрепровождение. Вы это заслужили, и вы свободны делать это.

- Уделяйте больше внимания своему телу. Не думайте о недостатках, сосредоточьтесь на достоинствах. Тело делает для нас так много, мы просто обязаны любить его и баловать. Добавьте себе физической активности, больше гуляйте на свежем воздухе, выбирайте здоровую пищу. А еще можно почаще делать массаж, SPA и косметические процедуры.

- Заботьтесь о себе. Устали – остановитесь, грустно – найдите повод для радости, одиноко – устройте встречу с друзьями, беспокоят проблемы со здоровьем – сходите, наконец, к специалисту.

- Прощайте себя. Жизнь непроста, и все мы часто совершаем ошибки. Но они даны нам, чтобы что-то осознать и чему-то научиться. Есть много практик, помогающих освободиться от груза вины.

- Медитируйте и работайте над собой.

Мы даем медитацию «Исцеление внутреннего родителя», чтобы спокойно убрать все те зерна вины, чрезмерного контроля и вечного недовольства собой, что когда-то были посеяны в детскую душу.

Пройдя медитацию и осознанно выполнив практику, вы

сможете создать прекрасный гармоничный союз внутри себя и своей семьи. Получится ли полностью исцелить «родителя»? Да, это возможно, но в медитации затрагиваются общие проблемы, которые встречаются у большинства людей. Если ваши травмы имеют особенности, то лучше пройти индивидуальную сессию или научиться самостоятельно работать со своим подсознанием.

Как и в предыдущих медитациях, в «Исцелении внутреннего родителя» мы используем состояние, когда мозг замедляется и переходит на другую волну. Если вы слушаете медитацию в записи, просто следуйте за голосом. Если читаете текст – читайте медленно и последовательно. Если необходимо, делайте паузы и дайте себе на практику столько времени, сколько потребуется.

Во время медитации постарайтесь уединиться, расслабиться и полностью погрузиться в себя. Лежать при этом нежелательно – вы просто можете заснуть. Лучше проводить медитацию сидя, с прямой спиной. Можно сесть на стул и придвинуться ближе к его спинке, так будет удобнее.

## Медитация

**Нажмите на ссылку справа и вы сможете прослушать аудио версию медитации.**

**[Медитация 3](#)**

Закройте глаза и погрузитесь внутрь себя. Сделайте глубокий вдох и выдох. И еще один глубокий вдох и выдох. И теперь медленнее: глубокий вдох... и выдох.

Перенесите все внимание на пальцы ног. Наблюдайте свои стопы, почувствуйте их, уделите им внимание. Затем почувствуйте свои голени, колени, бедра и область таза.

Вы чувствуете, что внимание уходит в эти части тела, и они расслабляются. Вы сохраняете часть внимания на стопах и двигаетесь вверх, как бы растягивая внимание по всему телу. Живот, поясница, пространство между лопаток, плечи, грудь, шея, шея сзади, затылок... Затем перенесите внимание на лицо. Полностью все лицо.

Почувствуйте, как расслабляются мышцы, как отпускает жевательные мышцы. Расслабляются глаза, лоб, щеки, губы, язык... Все тело расслаблено, все лицо расслаблено.

Вы делаете еще один глубокий вдох и выдох.

Поместите руки на свой сердечный центр, положив одну руку на другую. Это то самое место, про которое вы обычно говорите, что там живут чувства. Когда вы что-то чувствуете, то кладете руку на грудь. Сейчас накройте ее сверху другой рукой, соединив центр ладоней. Один центр ладоней находится под другим центром.

Продолжайте глубоко дышать и обратитесь в центр себя, в центр, который находится под ладонями. Скажите: «Я есть». Послушайте отклик. «Я есть... я есть».

В глубине вас, в глубине вашего пространства появится

отклик. Вы можете его почувствовать, увидеть или просто знать, что этот отклик есть внутри вас. Вы соединяетесь с этим центром, соединяетесь с тем, что откликнулось. Вы уходите туда своим вниманием и наблюдаете себя.

Постепенно в этом центре начинает усиливаться энергия. Она начинает двигаться и заполнять грудную клетку. Вы можете чувствовать это как некое наполнение. Вы можете видеть это как свет. Это то, что двигается через ваше сердце и является вашим высшим Я, вашей душой, вашей энергией всего, что есть.

Продолжайте дышать и почувствуйте, как эта энергия заполняет все ваше тело от макушки до пяток. Затем эта энергия выходит за пределы вашего тела и окутывает его. А из источника энергия продолжает пребывать. Вы не тратите свою энергию, вы наполняетесь.

Продолжайте наполняться. И вот вы уже чувствуете, что едины с вашей комнатой, с тем, что есть. Все превращается в этот свет, в эту энергию. Потому что это энергия всего, что есть. И постепенно этот шар энергии увеличивается еще больше и продолжает пребывать. Тогда энергии становится еще больше, и ваше внимание расширяется уже на весь дом, в котором вы живете.

Выдвигайтесь в своем внимании дальше. Энергия все сильнее и больше, поток ее все сильнее. И вот вы расширяетесь уже на всю улицу, квартал, город. Энергия пребывает очень быстро. Это огромный поток. Вы и есть этот поток.

Вы расширяете свое восприятие на весь город. И вот вы уже весь город, вся область, вся страна. Вы продолжаете расширяться своим вниманием. И вот вы уже видите земной шар, вы в пространстве.

Вы расширяетесь в своем сознании дальше. Ваш поток все прибывает и становится больше.

И вот вы летите в своем сознании, в этом потоке энергии мимо галактик, мимо звезд, двигаетесь к краю материального. Туда, где материальное переходит в энергию. Вы переходите в энергию, и теперь все, что было внутри вас сияющего и наполняющего соединяется с внешней энергией, которую вы встретили за пределами материального.

Все сливается в единый объем энергии всего, что есть, всего, что не проявлено.

Вы полностью находитесь внутри своего сознания и ощущаете себя сейчас как часть целого. Теперь отдайте повеление Высшей силе, Творцу, Вселенной или тому высшему разуму, в который вы верите: «Творец всего сущего, покажи мне мою внутреннюю фигуру родителя. Благодарю тебя, Творец. Свершилось. Свершилось. Свершилось. Покажи мне».

Дальше наблюдайте ваше внутреннее пространство. Вы видите какое-то место. Это какая-то дорога, дорога вашей жизни. Посмотрите, какая она. Извилистая, прямая? Что под ногами? И затем представьте себе, что навстречу идет ваша внутренняя фигура – ваш внутренний родитель. Посмотри-

те на него внимательно. Какой он?

Неважно мужчина это или женщина, главное, какой он? Какие чувства он у вас вызывает? Как бы вы его описали? Какой у него характер? Ответы запишите.

Теперь, когда вы записали качества родителя, посмотрите на них внимательно и выпишите себе напротив каждого качества, что оно дает вам в жизни. Например, контроль дает мне чувство безопасности. Контролируя все, я могу быть уверен/уверена, что все безопасно и предусмотрено, что не будет никаких неожиданностей и случайностей.

Постепенно посмотрите на все качества. Если я вижу родителя строгим, то что мне дает это качество? Строгость дает мне то, что я целеустремлен, я двигаюсь к цели и все время подстегиваю себя. Качества: строгость – целеустремленность.

Наблюдайте дальше. Какие еще качества есть у вашего внутреннего родителя? Возможно у него есть правота. Что такое правота? Правота – это сила. То есть, я прав и за мной правда. Пожалуйста, выпишите все что у вас идет.

Также выпишите все, что для вас является хорошими качествами, позитивными. Например, принятие, доброта. Нам нужно увидеть полную картину.

Принятие и доброта – это важные качества, и их тоже нужно осознать. Когда вы их осознаете, вы начинаете их использовать.

Прекрасно, вы справились с этим. Теперь посмотрите на

получившийся список и примите для себя положительные качества из него. Скажите: «Я могу использовать эти качества без того, чтобы использовать контроль, строгость или чувство правоты. Я могу обладать силой, которая творит без того, чтобы быть правым. Ведь что значит правота? Что кто-то прав, а кто-то нет. То есть, я прав, а кто-то не прав. И это дает мне ощущение того, что я все делаю правильно. Я знаю, как это, чувствовать себя правильным и знать, что я на верном пути без того, чтобы вызывать или провоцировать других людей быть неправыми по отношению ко мне».

Хорошо, у вас отлично получается. Вы выписали себе эти пары и теперь принимаете свои положительные качества, которые получаете без отрицательных и можете себе это закрыть.

Сейчас подробнее раскроем качество контроля. Ведь от него очень сложно отказаться, поскольку за контролем стоит безопасность, а это глубинное первичное качество. Поэтому, как выгоду, его не так просто убрать. Безопасность – это база, и если ты не выжил, то больше тебе ничего не нужно.

Поэтому, если в выгодах у вас появляется безопасность, с ней очень сложно справиться, но мы это сделаем.

Что же такое контроль? Он дает безопасность, но в то же время это очень тяжелая ноша, это ответственность. Как родитель, я отвечаю за результат. За свой результат, за результат моих детей. И я отвечаю за результат моей семьи. При этом я должен каждого заставить двигаться туда, куда я счи-

таю нужным. Для того, чтобы довести своих близких, своих детей и себя к определенной цели, туда, куда я считаю правильным.

Чаще всего это встречает огромное сопротивление окружающих, и даже собственный внутренний мир отвечает на это сопротивлением и не хочет двигаться. Например, вы говорите себе: «Выучи, наконец, английский!» Или «займись зарядкой», или «немедленно сбрось вес». И часто человек не может это сделать. Почему? Потому что внутри него включается собственное сопротивление. Собственный внутренний ребенок начинает саботаж: «А я не хочу и не буду делать так, как меня заставляют».

Почему это происходит? Потому что здесь нарушается свобода воли. Один из основных постулатов и законов Вселенной – свобода воли. Каждый обладает собственной свободой воли, и никто не может ее отобрать у другого человека. И когда мы пытаемся в контроле забрать эту свободу у своих детей или у себя, то получаем огромное сопротивление. И тратим огромное количество энергии на то, чтобы контролировать.

Что же с этим делать? Ведь если мы не будем контролировать и вести куда нужно, то кто тогда будет? То есть, есть страх, что будет происходить что-то совершенно несообразное, никто никуда не придет, все превратится в хаос, все рассыпится, и дети никогда не выучатся, а я не достигну никаких целей. Поэтому я все время беру себя в кулак и двига-

юсь, в ежовых рукавицах всегда куда-то тащу. Что же делать? Если я не буду контролировать, то кто будет?

И вот здесь я предлагаю вам отдать этот контроль. Не просто отпустить, и пусть никто не контролирует. Здесь контролирует Творец, Высшая сила, Вселенная, тот Высший разум, в который вы верите.

Пусть Творец возьмет эту ответственность на себя, ему это по силам. Он знает, куда нас ведет. Он понимает всю картину Вселенной. Он может брать ответственность за нашу безопасность и контролировать наше движение к какой-то цели, к которой мы хотим. Наша задача лишь сказать, куда мы хотим, а Творец доведет нас наилучшим, наивысшим и наилегчайшим путем.

Точно так же мы можем доверить контроль и за нашими детьми, ведь это души, которые пришли к нам. И они пришли к нам для взаимодействия, а не для того, чтобы мы слепили из них что-то. Они пришли уже с определенными качествами, и часто они приходят, как наши учителя. Поэтому их мы тоже доверяем Творцу. Как не ему, сильному Высшему разуму, знающему все и абсолютно доброму, не доверить то, что нам дорого: себя и своих близких. Поэтому мы отдаем контроль, и вместе с ним мы отдаем эту тяжесть и ответственность Творцу.

Сделаем такую загрузку: «Я знаю, как это чувствуется, когда я отдаю контроль и ответственность за свою жизнь и за жизнь своих близких Творцу и позволяю ему защищать,

обеспечивать безопасность, кормить меня и моих близких, создавать мне и моим близким творческий потенциал для раскрытия и роста. Я знаю, что это возможно для меня и безопасно для меня.

Скажите «да», и эта загрузка будет вам сделана наилучшим, наивысшим и наилегчайшим путем во все сферы жизни, во все клетки тела, на все уровни убеждений.

А что же теперь делать родителям, если функцию контроля, функцию безопасности и функцию ответственности мы передали Творцу? Что же остается делать родителю? А родителю остается любить и создавать пространство для творчества своих детей и своего внутреннего ребенка.

Теперь мы сделаем еще одну загрузку, которая звучит следующим образом: «Я знаю, как это чувствуется, любить и создавать пространство для развития и творчества для себя и своих близких. Знаю, что для меня и моих близких возможно такое взаимодействие в любви и создании комфортного пространства для развития творческого потенциала». Просто скажите «да», чтобы получить эту загрузку.

Хорошо. Теперь мы также попросим Высшую силу, Творца отпустить контроль для всего вашего рода, для всех, кто готов в вашей семье и в вашем роду завершить программы контроля, тяжести и ответственности. Просто скажите «да», и эти программы будут для вас завершены. Вместо них мы на всю вашу родовую систему сделаем загрузку – новую программу взаимодействия между родителями и детьми на ос-

нове любви и возвращения творческого потенциала детей. Чтобы эта программа теперь работала во всей вашей родовой системе. Скажите «да», и это будет сделано.

Хорошо. И сейчас снова посмотрите на своего внутренне-го родителя. Он изменился. Как он теперь выглядит? Какие у него качества? Что вы чувствуете, когда смотрите на него? Эти чувства другие, эти качества другие, и даже, может быть, изменилась внешность вашего родителя. И это здорово.

Теперь сделаем еще одну замечательную практику. Пригласите к вашему внутреннему родителю вашего внутренне-го взрослого и внутреннего ребенка. Представьте себе, что они знакомятся друг с другом или уже знакомы.

Между ними создается дружеское взаимодействие. Ребенок расцветает в своем творчестве, в своей игре, в своей энергии, в обществе взрослого и родителя. Родитель мягко, с любовью создает пространство заботы для внутреннего ребенка. А взрослый показывает внутреннему ребенку, куда ему двигаться – к силе, к энергетической полноте, к независимости, к свободе и взаимодействию с другими людьми на основе свободы.

В результате три ваши внутренние фигуры создают прекрасный гармоничный союз, в котором раскрываются все ваши внутренние качества и раскрываются все члены этой внутренней троицы. Раскрываются и дают поддержку друг другу.

Когда ваши внутренние взрослый и родитель смотрят на

ребенка, они улыбаются, они радуются, потому что ребенок прекрасен. Он радует их.

Хорошо. Теперь поблагодарим Высшую силу, Вселенную, Творца всего сущего: «Так есть. Благодарю. Свершилось. Свершилось. Свершилось».

Сделайте вдох в вашем новом состоянии... и выдох. Снова почувствуйте себя безграничной энергией всего и вся. Энергии, связанной и соединенной с целым. Почувствуйте это расслабление тела.

Теперь почувствуйте свое тело. Осознайте, не открывая глаз, комнату, в которой находитесь. Почувствуйте контуры вашего тела, почувствуйте ваши стопы. Почувствуйте, как одежда давит на ваше тело.

Ощутите себя в теле. Сделайте глубокий вдох, выдох и скажите: «Да, есть так, я принимаю себя в новой энергии, и я знаю, как это чувствуется, жить в энергии. Я знаю, как это чувствуется, раскрывать свой мощный творческий потенциал».

И теперь откройте глаза.

## Глава 4. Исцеление рода

Жизнь современных людей полна впечатлений и ярких событий. Это замечательно, но в погоне за новыми эмоциями и достижениями, мы часто удаляемся от главного – своей семьи. А потом вдруг оказывается, что самых близких и родных знаем совсем мало. Однако еще меньше мы знаем своих предков.

Вы можете спросить: «Какое значение теперь имеет жизнь наших предков? Мы же существуем здесь и сейчас!»

Но ведь каждый из нас, хочет он того или нет, несет в себе отпечаток множества поколений людей, которые жили на Земле раньше.

Мы можем хорошо знать этих людей или вовсе никогда о них не слышать, но их переживания и опыт так или иначе передаются нам через генетику тела. Память ДНК позволяет накапливать и передавать информацию через поколения. В результате каждый человек является продолжателем сотен и даже тысяч пар, которые были в роду до него.

Несколько веков назад во многих семьях было принято составлять генеалогическое древо. И это не случайно. С помощью древа каждый новый член семьи мог окунуться в историю своего рода, «познакомиться» с прапрадедами, узнать их судьбу и примечательные факты из жизни. В те времена люди знали своих великих предков и с удовольствием рас-

сказывали о них при каждом удобном случае.

О печальных моментах в истории рода тоже не забывали. Об ошибках и неудачах предков малышам рассказывали с ранних лет, чтобы те точно знали, чего им в будущем стоит избегать.

Знание прошлого давало нашим предкам множество преимуществ и информации для размышлений. Ведь, осознавая, в чем потенциально ты силен, а в чем слаб, можно заметно облегчить себе жизнь и изменить судьбу в лучшую сторону. Сегодня же лишь единицы могут назвать своих предков и рассказать, чем они занимались, от чего страдали и чему радовались, в чем были успешны, а в чем потерпели полное поражение.

## **Что дает знание своего рода сейчас**

Из поколения в поколение людям передается информация, в которой заложен весь опыт предыдущих жизней. Его нарабатывали наши предки, проходя через множество испытаний. И даже если мы ничего не знаем об этих людях, их опыт сегодня обеспечивает нам более радостную и приспособленную к трудностям жизнь.

Знание своего рода дает:

- Более крепкое здоровье. Отследив заболевания предков, можно предупредить развитие этих недугов у себя и своих детей.

- Возможность изменить судьбу. Разные модели поведения ведут к разному результату. Мы можем перенять эти модели у предков, а можем пойти по собственному пути.

- Повышение самооценки. Если в роду были люди, достойные восхищения, мы чувствуем себя гораздо увереннее и знаем, к чему стремиться.

- Лучшее понимание себя и членов своей семьи. Зная, в чем сильны были предки, можно быстрее найти свои слабые и сильные стороны. Это позволит узнать, какие способности лучше развивать в себе, чтобы добиться успеха.

Передавая знания и навыки предков, род дает нам изобилие, без которого сейчас мы бы просто не выжили. Неслучайно есть выражения «это у него в крови», «это у него в генах». Так говорят про человека, которому что-то дается очень легко. А получается так потому, что этот навык у себя развивали еще его предки. Их потомок просто получил генетическую информацию.

Кому-то передается способность что-то делать своими руками. Эти люди часто что-либо мастерят, создают удивительно искусные вещи или могут починить и исправить все, что попадает им в руки. Про таких и говорят, что «руки у них золотые».

Другим передается математический склад ума, они без труда выполняют расчеты, разбираются в физике и технике. Третьи получают способность к изучению иностранных языков, легко воспринимают их и выучивают. Исследовать

свои способности люди начинают еще в детстве, и нередко уже в раннем возрасте можно понять, к чему именно человек больше склонен, чем «одарили» его предки.

Каждый человек рождается уже с какими-то скрытыми навыками. Даже если ребенком его чему-то не обучают, со временем талант все равно пробивает себе дорогу. Потому что генетическая память – это сила.

## **Откуда берутся зависимости**

К сожалению, от родовой системы мы получаем не только изобилие, множество ресурсов, навыков и возможностей, которые нарабатывали предки. Вся негативная информация рода тоже передается. Отчего бы иначе мы могли испытывать этот необъяснимый страх за своих детей, боязнь одиночества, боль от потерь и неудач, страх перед будущим и новыми начинаниями? Весь этот негатив копился в родовой системе.

Даже если наши родители прожили более или менее спокойную и счастливую жизнь, то бабушки, дедушки, прабабушки, прадедушки и другие предки жили в более сложное время. Им пришлось пройти через войны и революции. Они знали, что такое голод, гонения, бедствия, нападения, предательства и потери близких. Тогда люди часто теряли родных и любимых, испытывая страшную боль. Они боялись будущего, боялись репрессий и просто друг друга.

Прошло немало времени, но боли и страхи наших предков никуда не делись. Они копились внутри одного человека, передавались второму, третьему и так далее. Когда родовая система передает человеку слишком много негатива, справиться с этим непросто. Гораздо легче забыться, прираствившись к алкоголю или наркотикам.

В результате получается, что войны, революции, перевороты и репрессии пережили далекие предки, а теперь мы – их потомки – страдаем от зависимостей. Так происходит, потому что человек неосознанно пытается ослабить всю ту боль, которая была накоплена и передана ему родовой системой. Мы не знаем об этой боли и ее причинах, но она слишком сильна, чтобы не почувствовать.

Люди, которые постоянно ощущают дискомфорт, беспокойство и внутреннее давление, склонны к депрессиям и биполярным расстройствам. Им всегда кажется, что в жизни все плохо, даже если это не так. Чтобы заглушить непонятную боль и избавиться от страхов, начинают пить алкоголь или принимать наркотики, ведь это помогает «уйти» из тяжелой реальности.

Если на долю предков выпало не так много испытаний, то и негатив проявляется в меньшей степени. До зависимостей не доходит. Однако, ощущая боль и страх, люди начинают винить своих родителей, хотят быть непохожими на них, быть собой. Они отделяются от семьи и родовой системы, стараясь жить лишь собственными установками. Но это

очень тяжело, ведь поддержки нет, связи с родом нет. Появляется чувство одиночества.

Что вообще значит «быть собой»? Это значит принимать то, что передает нам родовая система. Не принимая от нее боль и страх, мы не получаем и ресурсов рода. Поэтому быть самим собой, отделившись от предков, сложно.

Чтобы избавиться от боли и страха, не стоит избегать родных и пытаться забытья. Нужно осознанно работать над исцелением рода, и лучший инструмент для этого – медитации. Ниже дана эффективная медитация «Исцеление рода». Если вы уже поработали над основными внутренними фигурами, смело приступайте к ней. Результат вас обязательно порадует.

## **Помощь Хранителей рода**

В жизни мы сами решаем, защищать своих родных или нет. Род же всегда защищает каждого, кто в него входит. Необходимо лишь попросить о помощи и защите Хранителей рода. Род является потоком информации, который содержит память всех поколений. Обращаясь к Хранителям рода во время медитации, этой информацией можно воспользоваться.

Кто такие Хранители рода? Это наши предки – наиболее достойные мужчины и женщины из родовой системы матери и отца. Их миссия – сохранять информацию о роде и пере-

давать ее следующим поколениям. Именно Хранители могут дать ответ, какая же задача возложена на вас в родовой системе.

Возможно, род ждет, что вы научитесь прощать и отпускать. Это умение будет передано уже вашим потомкам. А может быть, вы должны развивать в себе какую-то способность, достичь определенных высот и сделать род более изобильным. Медитация позволит взаимодействовать с Хранителями и получить их согласие на исцеление рода.

# 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.