

ИРЭН ГОЛДМАН



3-е  
издание



Высший разум · Лучшее

# СЕКРЕТЫ НУМЕРОЛОГИИ

ПОЛНЫЙ ГИД ПО ХРОНАЛЬНО-ВЕКТОРНОЙ  
ДИАГНОСТИКЕ И РАБОТЕ С ЧАКРАМИ

Высший Разум. Лучшее

Ирэн Голдман

**Секреты нумерологии. Полный  
гид по хронально-векторной  
диагностике и работе с чакрами**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 2-135.3  
ББК 86.42

**Голдман И.**

Секреты нумерологии. Полный гид по хронально-векторной диагностике и работе с чакрами / И. Голдман — «Издательство АСТ», 2022 — (Высший Разум. Лучшее)

ISBN 978-5-17-160494-3

Книга посвящена уникальному методу хронально-векторной диагностики (ХВД) – подходу в нумерологии и биоэнергетике, который уже доказал свою эффективность. Уникальность метода – максимально точные расчеты, которые дадут информацию именно по вашей судьбе, здоровью и кармическим задачам. Автор книги, Ирэн Голдман – нумеролог, астролог, таролог и дипломированный психолог с десятилетним опытом работы. Просто, понятно и с примерами она расскажет о методе ХВД. С его помощью вы определите, с какими задачами пришли в мир, к каким болезням предрасположены ваши душа и тело, какое количество энергии дано вам от рождения и как жить, чтобы сохранить ее в балансе. Перед вами уже третье издание книги, признанной читателями. Откройте для себя секреты уникального научного метода!

УДК 2-135.3

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-160494-3

© Голдман И., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Вступление	6
Часть I. Чакры и их болезни	8
Острое и хроническое – откуда оно берется	11
Муладхара. Болезни личности	13
Инфантильность	15
Низкая самооценка	16
Синдром Плюшкина	16
Свадхистана. Болезни удовольствия	20
Перфекционизм	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Ирэн Goldman**  
**Секреты нумерологии. Полный гид**  
**по хронально-векторной диагностике**  
**и работе с чакрами = Секреты**  
**нумерологии. Полный гид по хронально-**  
**векторной диагностике и работе с чакрами**  
*3-е издание*

Книга выходила ранее в двух частях под названиями «Секреты нумерологии: гид по хронально-векторной диагностике» и «Секреты нумерологии-2: Психосоматика в чакроанализе хронально-векторной диагностики».

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Ирэн Goldman (Бондарь И. Ю.), 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2024

\* \* \*

## Вступление

Я родилась в семье врача-терапевта, что, конечно же, сказалось на моем воспитании, мышлении и мировоззрении. Я привыкла относиться к себе максимально экологично и «гигиенично» – с заботой о теле. Но что точно так же следует заботиться и о своем психическом состоянии, я поняла лишь тридцать лет спустя. А то, что эти процессы взаимосвязаны, я осознала только через годы личных наблюдений и практики – работая астрологом, нумерологом, тарологом и психологом. В перечисленных нишах я предпочитаю оставаться независимым исследователем и, хотя у меня есть психологическое образование, не ограничиваюсь постулатами конкретных школ – так не только комфортнее, но и свободнее.

Я росла в «атмосфере бесконечных болезней» (и своих, и чужих), так что истории о пациентах стали частью моего развития. И, несмотря на то что у меня была возможность обратиться за помощью к прекрасному и самоотверженному врачу, болела я очень часто, восстанавливалась долго, и профилактика не работала – казалось, мое тело ловило из воздуха все микробы и вирусы, способные размножаться в организме. Получается, сапожник без сапог?

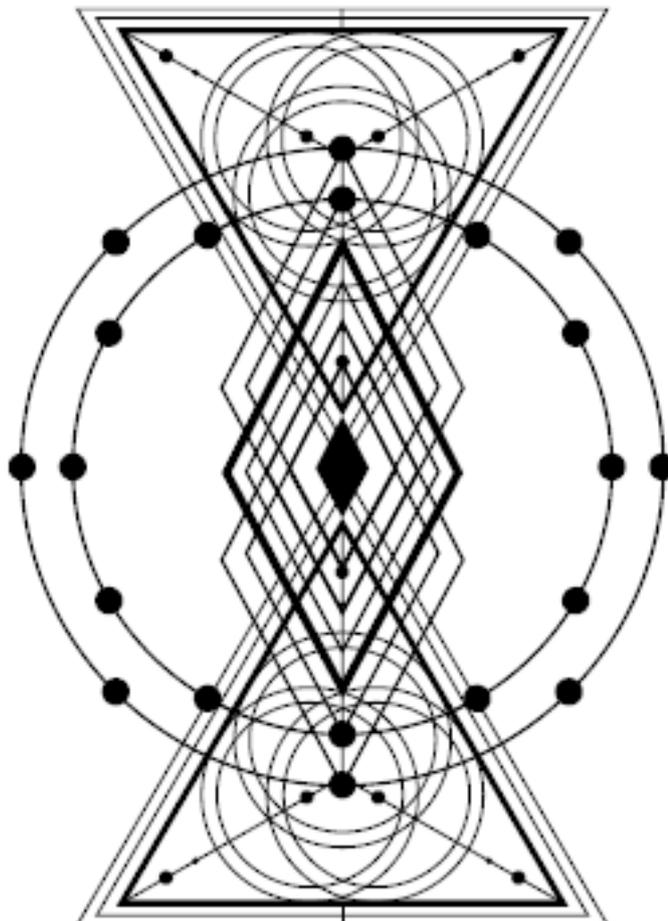
Прочтя эту книгу, вы поймете, почему это нормально. Максимальная забота о теле не гарантирует отсутствие болезней, если игнорируется психологическая гигиена. А ей в исторический период моего детства не уделяли достаточно внимания. Социальные ценности и приоритеты во многих семьях были направлены лишь на процесс выживания. Но я благодарна за то, как сложилось мое детство. Это послужило хорошей основой для анализа своей и чужих жизней (я впитывала в себя все интересные истории болезней, которые мне довелось услышать, а их было немало) и пригодилось теперь – для написания этой книги и построения всей моей психологическо-эзотерической практики в целом. Эзотерика для меня – это не магический, а максимально понятный и реальный мир. Нужно просто уметь правильно к нему относиться.

Многие мои коллеги по цеху стараются избегать тем здоровья, чтобы не брать на себя ответственность за него. Такое отношение можно назвать экологичным, но я приняла иное решение: моя зона ответственности – передать информацию, которую мне удалось систематизировать. А замалчивать ее – это и есть та безответственность, которая совершенно не соответствует моей жизненной программе. Безопасность при передаче знаний достигается за счет того, что каждый из читателей берет на себя персональную ответственность за использование или неиспользование полученной информации в собственной жизни. Я хочу и могу поделиться тем, что считаю особенно важным, но только вы решаете, являются ли эти данные полезными для вас и стоит ли учитывать их, принимая решения, делая новый выбор. Это зона ответственности читателя, моя же – в том, чтобы передать накопленный опыт миру, не убегая от такой важной задачи. Потому что ее выполнение – ключевая часть моей программы в этом воплощении.

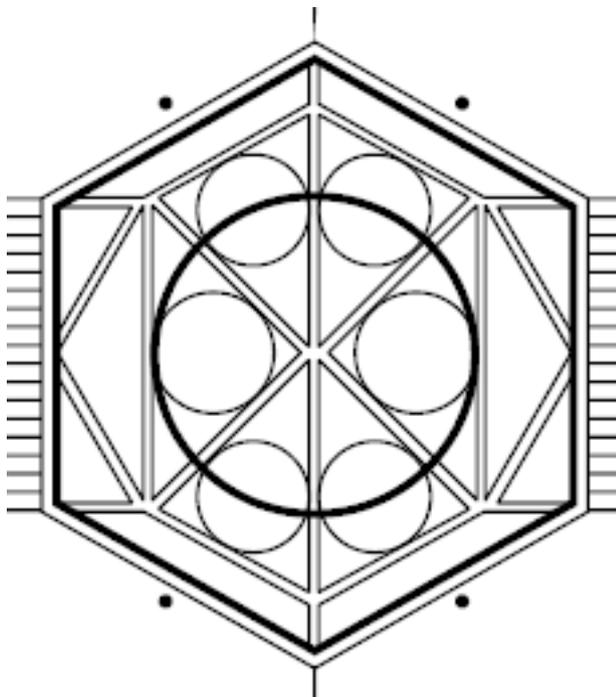
Я верю, что наши энергии – не дар с небес. Это тот ресурс, который мы накопили усилиями, направленными на собственное развитие, в течение всех воплощений. Физическое тело, неразрывно связанное с энергооболочкой, постоянно подает нам сигналы о тех или иных проблемах. Увидеть ее цельную структуру можно с помощью несложных вычислений, которые полноценно раскроют кармическую картину вашей души.

Эта книга состоит из двух частей. В первой я расскажу об основных проблемах, свойственных слабым чакральным зонам, а во второй – познакомлю вас с методом хронально-векторной диагностики (ХВД). Он позволяет вычислить слабые и сильные энергозоны человека по дате рождения. С помощью метода ХВД вы сможете продиагностировать энергетические центры и предупредить различные психосоматические заболевания, заложенные в потенциале именно вашего тела и души.

Овладев этим нумерологическим методом, вы получите бесценный инструмент самодиагностики на кармическом уровне. Это база, которая дает возможность каждому из нас оценить достижения собственной души в прошлых воплощениях, ее ошибки и текущие задачи.



## Часть I. Чакры и их болезни



Влияние психологического состояния человека на его соматику замечено уже давно. В медицине есть случаи сложной диагностики заболеваний (когда симптоматика присутствует, а ее причина – неизвестна), в таких случаях подключают психотерапевтов или психиатров. Известно, что хроническое психологическое напряжение может вызывать реальные неполадки в организме: болевые ощущения и различные воспаления в любых частях тела. Все это происходит из-за постоянной выработки гормонов стресса, которые интенсивно расходуют энергоресурсы организма, не предоставляя достаточного времени на их восстановление.

Медицина уже изучает вопрос психосоматических расстройств и имеет некоторую теоретическую базу. Но в этой книге я не буду касаться официальной медицины, моя область исследований – нумерология и астрология. Получив опыт в этих сферах, я осознала, что современные научные методы изучения человеческого тела ограничены рамками доказанных теорий, а доказать замысел жизненной программы человека, обозначенный в его гороскопе или числовом коде, – невозможно, ибо здесь открывается кармическая ретроспектива, а следовательно – источник текущих соматических заболеваний потенциально располагается за рамками текущей жизни. Такое положение вещей противоречит любым научным исследованиям в вопросах здоровья.

Я не призываю читателей отказаться от достижений современной медицины. Напротив, я хочу всячески подчеркнуть, что ментальные, кармические причины возникновения соматических расстройств, движимые психологическими проблемами, не решенными в прошлой жизни и повторяемыми в настоящей, – рано или поздно переходят в реальные болезни тела. То, что разрушает тело на физическом уровне, – должно исцеляться соответствующим физическим воздействием. Когда кариес съедает ползуба – устранить дыру можно только механическим способом. Это адекватно реальности. И чем больше развита медицина – тем менее болезненно это будет происходить.

Но я верю, что вылечить таким способом можно лишь последствие болезни. Причину, ее исток – следует искать в голове. Наше поведение, наши эмоциональные реакции на ситуации,

наши методы для решения жизненных вопросов – все это вопрос индивидуального выбора и привычек, доступных нашей психике на текущий момент жизни. Именно психика руководит всеми процессами, в которых задействовано наше сознание и подсознание. А значит – она ответственна за «выдачу» стрессовых гормонов и за пополнение наших энергозапасов. Психика как большая бухгалтерия, только вместо денег идет перерасчет и перераспределение энергии. Если какому-то органу ее досталось меньше, чем необходимо, последствия не заставят себя долго ждать. Если вовремя не проводить аудит в голове, вылеченные болезни будут повторяться, а энергетически изношенные органы – слабеть, что на физическом уровне проявится усилением соматических реакций и различными осложнениями.

Как правило, если человек способен самостоятельно отследить начало заболевания (или острой фазы в хроническом его течении), то вопрос с причинами его возникновения можно решить без дополнительной литературы – понадобится лишь элементарная логическая работа. Но давайте будем честными сами с собой: много ли людей способны адекватно оценить свое психологическое состояние, прорваться сквозь привычные механизмы защиты психики, не дающие нашему сознанию вспоминать детские травмы или любой негативный опыт, оценить свои действия с точки зрения реальности, а не только личной выгоды? Нет. Психологи, посвятившие своей практике много лет, знают, что абсолютно психологически здоровых людей найти практически невозможно. Да и сами специалисты нуждаются в периодической чистке собственной головы.

Поэтому найти опору и обратиться к собственному гороскопу – неплохая идея. Лаконичные инструкции наших карт дают ключ к решению потенциальных проблем тела, удобно разделив опасные зоны на чакральные компоненты и обозначив их основные свойства.

Помимо ментально-физических связей, которые даются нам при рождении, жизнь корректирует наши действия универсальными подсказками, которые в состоянии отследить любой человек. Примеры я приведу в этой книге.

Данная книга – это иллюстрация личных убеждений, которые предлагаются читателю для ознакомления. Я не навязываю свою точку зрения, но считаю необходимым поделиться своими размышлениями, которые, несомненно, вдохновят определенную аудиторию к ревизии собственного мышления и потенциально помогут разобраться как в своем теле, так и в своей голове.

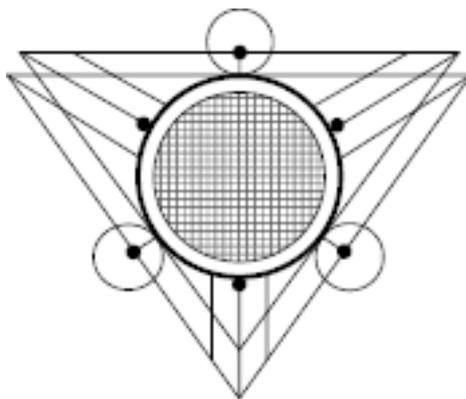
Универсальными вопросами, которыми следует задаваться при возникновении любых заболеваний, я считаю следующие:

1. Как давно в вашей жизни были перемены?
2. Испытываете ли вы хроническое недовольство чем-либо?
3. Полезны ли вы себе, вашей семье и миру?
4. Изучаете ли новую информацию, новые методы реализации ваших талантов?
5. Как давно вы преодолевали себя ради развития?
6. Вы живете лишь одной неосуществимой мечтой (целью) или меняете (дополняете)

их в течение жизни, чтобы поддерживать их актуальность и тратить силы на взлом пока что накрепко закрытой для вас двери?

Чем сложнее и затяжнее болезнь – тем более глубокие трансформации необходимы в вашей жизни, от физических перемен до сноса моральных убеждений и смены приоритетов.

Я абсолютно уверена в том, что обозначенные выше вопросы способны направить каждого на путь выздоровления. Миру нужны люди, которые несут в себе актуальную созидательную ценность. Важно отсутствие перекосов: душа должна быть полезной – и для себя, и для других. Выставляя приоритет лишь для одного направления, мы нарушаем жизненный баланс.



## Острое и хроническое – откуда оно берется

Болезни делятся на **хронические** и **острые**, *врожденные* и *приобретенные*. Это важно учитывать в процессе диагностики проблемных зон.

Врожденные патологии говорят о кармических заболеваниях, берущих начало в прошлых жизнях. Человек рождается с данной болезнью, чтобы в ее условиях выстроить продуктивное развитие своей личности. Раз необходимы именно такие условия, можно предположить, что в абсолютно здоровом состоянии развитие будет маловероятным. Поэтому любые недомогания, преследующие человека с рождения, несут ценность для его души (даже если не принимаются телом). Подобные души попадают в конкретный род, чтобы создать определенные условия и для родителей – это тоже предопределено жизненной программой.

Далеко не все болезни можно вылечить в течение жизни, даже идеально решая программные задачи. *Это реальность, и не стоит превращать ее в обнадеживающий миф*. Новые конечности не вырастут, но могут быть успешно заменены протезами, пористая кожа не приобретет другую структуру и будет требовать постоянного усиленного ухода, слабая выносливость вряд ли сделает человека покорителем горных вершин за одну жизнь – *важно изначально адекватно оценивать свои физические возможности*. Так вы будете отличать новые болезни-сигналы, поступающие к телу, от тех, с которыми душа согласилась прожить всю жизнь (не факт, конечно, что ее об этом спрашивали).

Если с течением жизни человек со слабой корневой чакрой продолжает оставаться метеозависимым, это вовсе не означает, что он плохо справляется с кармическими обязательствами – ведь сосуды остаются такими же, какими они были созданы при рождении, и это не изменить ничем, кроме поддерживающей терапии.

Но важно обратить внимание на следующие факторы:

- ◆ обострение хронических (врожденных) заболеваний после длительного периода ремиссии;
- ◆ быстрое прогрессирование хронических (врожденных) заболеваний с отсутствием устойчивых периодов ремиссии;
- ◆ отсутствие возможностей для поддерживающей терапии.

Такие ситуации зачастую являются тревожным сигналом о том, что человек продолжает вести себя деструктивно, а в случае с врожденными или приобретенными в раннем детстве заболеваниями – продолжает использовать привычные шаблоны действий (бездействий) из прошлой жизни, которые давно необходимо пересмотреть.

Все болезни, полученные нами в период детства, иллюстрируют достижения наших прошлых воплощений, резюмируя их несовершенства. Все ментальные недоработки часто отражаются на физическом состоянии тела. Например, проблемы эмоционального характера и вопросы любовных отношений могут выражаться в шрамах в области сердца, врожденных пятнах, даже размер груди у женщин нередко показывает наполненность их сердечной чакры (большая грудь часто встречается у тех, кто имеет большую емкость Анахаты и природные задатки учителя, врача, воспитателя, волонтера).

В случае с внезапно приобретенными заболеваниями ситуация иная: если это временный воспалительный процесс или сбой, поддающийся полному излечению, обязательно анализируйте, после каких слов, действий и решений появилась симптоматика. Это прямой показатель того, что поток не одобряет ваши действия. Как правило, болезнь полностью отступает после успешной диагностики ее причины на ментальном уровне и смены вектора действий.

В моей жизни случались и недиагностируемые заболевания, которые не брали медикаменты, а яркая приступообразная боль сопровождалась идеальными анализами и неизменен-

ным состоянием органа при внешнем осмотре. Болезнь прошла тогда, когда я решила устранить ее причину, сделав новый личный выбор. В моем случае – уйти с ненавистной работы.

В некоторых случаях симптоматика затягивается, словно давя на вашу осознанность. Так называемая фантомная проблема – наличие идеальных анализов на фоне ярко выраженной боли или недомогания непонятного происхождения, – если, конечно, это не врачебная ошибка, лечится на уровне нашего мышления и убеждений.

Болезни, приобретенные в зрелом возрасте, которые остаются с нами на всю жизнь – как правило, являются показателем критичной ошибки, допущенной в текущем воплощении. И дальнейшее развитие души возможно только в предложенных болезнью условиях. К счастью, даже на таком этапе душе дается шанс. Отсюда и рекомендация рассматривать болезни не как наказание, а как новые возможности. Увы, к такому пониманию приходят не все люди, но у некоторых получается – этим можно объяснить удивительные случаи исцеления от тяжелых заболеваний, когда врачи теряли надежду.

Врачи часто ориентируются на статистику, но не все понимают, что изменить эту статистику может решение больного: выбрать жизнь или оставить все как прежде и готовиться к предсказанному исходу болезни. Что именно менять – можно подсмотреть в любом методе самопознания, будь то астрология или нумерология. Но главный ориентир и подсказчик – наши внутренние ощущения, интуиция, даже мысли, через которые поток постоянно взаимодействует с нами. Иногда ответ приходит во снах, которые мы воспринимаем лишь как хаотичную обработку полученной мозгом информации. Я бы сказала, что наши сновидения наполнены такой обработкой и связью с потоком в примерном соотношении 50/50 – через единое ментальное поле.

Далее мы рассмотрим, какие болезни наиболее характерны для той или иной слабо развитой чакры, и что делать, чтобы поддерживать свое здоровье энергетически и психологически.

## Муладхара. Болезни личности

**Муладхара** – это зона нашего «я». В понятие сильного, развитого «я» входит высокая самооценка, самостоятельность, решительность, ответственность, эго и эгоистичные желания, смелость в вопросах удовлетворения и защиты, отстаивания личных потребностей, стабильность и опора на собственные силы, ориентир на себя больше, чем на партнера. Лишь удовлетворенная личность способна выстраивать здоровые отношения, а не удовлетворять себя за счет паразитирования на энергии партнера.

Соответственно, любые попытки задвинуть собственное «я» на второй план и сфокусироваться на потребностях или возможностях другого человека создают энергетический перекос, вампиризм или хроническое энергодонорство (подробнее об этом во второй части книги). Убеждения, которые идут вразрез с потребностями эго, работают против нашего энергобаланса: либо не дают проявиться накопленному потенциалу и мешают энергии двигаться, создавая застои и воспалительные процессы, либо не дают этому потенциалу накопиться, и отсутствие нужного количества энергии также отражается на слабом физическом состоянии органов. Все зависит от базовых энергетических настроек от рождения.

Основная информация по чакре представлена в таблице 1.

Итак, какие мыслительные конструкции, установки и самоблоки провоцируют проблемы, связанные с Муладхарой?

Занижение энергетики в Муладхаре происходит:

- ◆ из-за самоподавления;
  - ◆ выполнения действий, которые противоречат желаниям и потребностям собственного «я»;
  - ◆ страха действовать вообще или действовать самостоятельно;
  - ◆ апатии и лени;
  - ◆ самоунижения;
  - ◆ отсутствия акцента на удовлетворение своих базовых нужд (безопасность, пища, выживание в мире), для того чтобы удовлетворить нужды вашего партнера;
  - ◆ низкой самооценки, стеснения, сильного стыда за свою внешность, неуверенности в своих силах и возможностях;
  - ◆ тяжелой физической работы без должного восстановления;
  - ◆ отсутствия движения в жизни (физического или социального);
  - ◆ эгоизма (гипертрофированное выражение базового эго);
  - ◆ страха перемен и всего нового (застойная стабильность);
  - ◆ страха жизни или смерти, болезней, будущего (хроническое тревожное состояние)
- и т. д.;
- ◆ несамостоятельности, безынициативности, ожидания действий от других людей и желания перебросить ответственность за свою жизнь на другого человека;
  - ◆ неумения расслабляться физически;
  - ◆ систематического нарушения личных границ (как ваших, так и чужих – вами).

То есть происходит разбалансировка «платформы выживания» и безопасности в целом.

Ниже я привела наиболее распространенные психологические проблемы, связанные с данными проявлениями и напрямую разрушающие все органы Муладхары.

### Таблица 1. Муладхара

Значение чакры	Самостоятельность, решительность, ответственность, чувство защищенности, безопасность
Части тела	Иммунитет, кости, суставы, мышцы, зубы, кожный покров, состояние волос, сосуды, в ряде случаев ногти, все части тела, расположенные от лобка и ниже (интимные зоны, анус, толстая кишка, бедра, колени, голени, стопы, пальцы на ногах)
Характерные заболевания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспаление кишечника, запоры, геморрой, трещины заднего прохода;</li> <li>• воспаление наружных и внутренних половых органов: у женщин – шейка матки, эрозии; у мужчин – простата;</li> <li>• плоскостопие, травмы связок, разрыв менисков в коленях, вывихи стопы, переломы ног и шейки бедра;</li> <li>• болезни, атакующие природный иммунитет человека (ВИЧ-инфекция, рассеянный склероз, другие аутоиммунные заболевания);</li> <li>• обездвиженность, инвалидность вследствие утраты конечностей;</li> <li>• болезни суставов (ревматоидные артриты, артрозы);</li> <li>• панические атаки, вегетососудистая дистония (ВСД), сосудистые проблемы (гипертония, гипотония, дистония);</li> <li>• ранняя утрата зубов, плохие зубы в целом;</li> <li>• грибок ногтей, хроническая перхоть, псориаз, прыщи и фурункулы, шрамы, дерматиты, повышенная сухость или жирность кожного покрова;</li> <li>• слабая физическая выносливость, быстрая утомляемость;</li> <li>• у мужчин – проблемы с потенцией, у женщин – плохая вынашиваемость беременности;</li> <li>• любые острые и хронические воспаления</li> </ul>
Астрологические соответствия	Овен (Марс) – активность, самоутверждение, Козерог (Сатурн) – стабильность, ответственность
Арканы Таро	Колесница (движение вперед, преодоление), Маг (управление своей реальностью, самостоятельность)

## Инфантильность

Инфантильность возникает тогда, когда на этапе взросления ребенок фиксируется на каком-то моменте, не удовлетворив свои текущие детские потребности полноценно – например, недоиграв, не использовав личное время по своему желанию, не зафиксировав состояние защищенного детства из-за отсутствия материальных или эмоциональных ресурсов.

Ребенок познает мир, взрослея. Если на каком-то этапе этого процесса происходит сбой, результатом будет либо чувство незавершенности, которое во взрослом возрасте будет заставлять все время возвращаться в детство, либо неумение адаптироваться ко взрослой жизни, что будет вызывать желание вернуться в более привычную обстановку (например, в то время, когда за тебя все вопросы решали родители).

Вопреки мнению многих родителей, естественное (природное, эволюционное) желание любого ребенка – не только получить внешнюю защиту, но и самостоятельно познавать мир, пробуя все новое по своей инициативе. Переход от пассивного состояния (младенчество) к активному (детство и взросление) комбинирует эти потребности в той очередности, которая нужна конкретному психотипу личности. Если наложить запрет на одно из этих желаний – итог очевиден.

Запреты, которые устанавливают родители, также диктуются их персональной тревогой. Происходит «круговорот психотравм в природе», и это приводит к стабильному перечню распространенных заболеваний. Передавая ребенку собственную тревогу, родитель потенциально передает и наследственное заболевание (не только на уровне ДНК, но и на психоэмоциональном уровне).

Считается, что онкологические болезни имеют наследственный принцип. В рамках рассматриваемой теории это очевидно: хроническое внутреннее напряжение разрушает иммунитет, у него не хватает сил противостоять распространению поврежденных клеток организма. Тревожные состояния копятся годами, искажая структуру энергополя на Муладхаре, а финальный сбой происходит на самом энергетически уязвимом органе. Именно поэтому, по результатам ряда исследований, онкология входит в список распространенных психосоматических заболеваний.

Только представьте, что тревога матери влияет на ребенка. Плаксивость, болезненность – это только первый этап последствий, который потенциально способен вырасти в такие хронические заболевания, как детский диабет, аллергия, астма или аутоиммунные болезни.

**Инфантильность** – это защитное состояние, которое выработалось у человека в ответ на невозможность корректно прожить свои этапы взросления. И в нем можно вполне комфортно существовать – до тех пор, пока реалии взрослой жизни не начнут противоречить этому состоянию, вызывая внешние и внутренние конфликты. Жизнь подобного состояния не потерпит.

Все пространство будет раздражать этот механизм защиты, при помощи людей и событий бесцеремонно задевая болевые точки человека. Если не осознать и не исправить проблему вовремя, рано или поздно потенциал Муладхары снизится (давление на личность «продавливает» энергетику) и начнутся болезни физического тела.

Формула проста: чем критичнее мы оценим свои комплексы и соотнесем их с сигналами, приходящими от пространства, тем быстрее сможем устранить те сбои в организме, которые еще можно устранить (или как минимум предупредим подобный сценарий).

Что делать с инфантилизмом? Если внутренний ребенок требует заботы – дать ее, но, удовлетворив запрос, стремиться получать те навыки выживания и самообеспечения, которые были пропущены на этапе взросления. Победить привычку бояться или ждать помощи могут только разум и волевые качества.

## Низкая самооценка

Низкая самооценка запускает защитные механизмы, которые служат человеку самооправданием, чтобы не развиваться, не получать новые навыки, не зарабатывать авторитет и не защищать свою позицию.

Жить с мыслью «Меня все равно не полюбят, не оценят, не поймут, не примут» – значит мысленно расписаться в своей природной слабости и неспособности выжить в естественных условиях среды. Если организм распознаёт это как уверенный сигнал к самоуничтожению из-за неисправности – ждите болезней. К счастью, живя с подобными мыслями, человек постоянно сомневается и все время ожидает оценки от других людей (даже когда пребывает в пассивном состоянии надежды), поэтому уверенного сигнала нет. Но если твердо сформировать мнение о своей никчемности, организм распорядится ненужным самому себе телом по своему усмотрению.

Можно всю жизнь оправдывать свою неуверенность и пассивность тем, что вас угнетали, обесценивали родители или одноклассники. Но теперь у вас есть взрослая жизнь и способность мыслить критически, независимо. В ваших силах переписать свой опыт, действуя и, главное, **поступая иначе**. Это неизбежно сформирует новые результаты и новые реакции людей на вас.

Избавиться от привычки ждать оценки от кого-то – значит наконец вырасти и мысленно покинуть этап детства, когда главным авторитетом были родители и учителя. Во взрослой жизни вам наверняка стало очевидно, что **ошибаются все**, независимо от возраста и статуса, а любое мнение имеет налет субъективности, которая неизбежно опирается на травмы детства. Пора выходить из этого круговорота иллюзорных оценок.

## Синдром Плюшкина

Эта проблема относится к области психических и психологических расстройств разной величины. Желание копить все, что под руку попадет (включая абсолютно бессмысленные и непрактичные вещи), часто является подсознательным компенсаторным способом сохранить стабильность и чувство безопасности. Особенно ярко такое поведение выражено у людей, которые не получили опыта самостоятельной жизни. Они привыкли опираться на чью-то помощь в примерной пропорции 90:10, где 90 – это помощь, а 10 – процент личных усилий.

Страх не выжить в этой агрессивной конкурентной среде, страх бедности, отсутствия еды, жилья и других базовых ресурсов для жизни включается на максимум, а нагромождение любых вещей создает иллюзию «у меня все есть».

Если более или менее крепкая психика молодого человека еще в состоянии контролировать процесс накопления, периодически прислушиваясь к здравому смыслу, то в преклонном возрасте, когда мозг физически перестает полноценно функционировать, когда человек перестает мыслить здраво, эта проблема переходит из разряда психологического расстройства в разряд психического, принося немало проблем окружающим. Поэтому разбираться с ней нужно в самом начале.

Как? Волевыми усилиями преодолевать страх первых самостоятельных шагов в этой жизни. Понятно, что не каждый может позволить себе поддержку психолога, поэтому нам и дан волевой центр, поддерживающий нас в любой сложной ситуации. Если страх нужно долго прорабатывать, а действовать пора сейчас, значит, пришло время применить силу воли. Все помнят поговорку «Глаза боятся, а руки делают»? В ней – бесценная мудрость.

Чтобы наполниться физической энергией на уровне **Муладхары**, можно заниматься спортом, больше путешествовать и гулять, чаще контактировать с природой и, главное, решать проблемы самостоятельно, не ожидая помощи.

Ниже я предлагаю вам специальную медитацию для Корневой чакры. Она поможет «заземлиться», почувствовать себя в безопасности и гармонизовать энергию Муладхары. Вы можете прочитать медитацию или прослушать ее.



<https://www.litres.ru/irina-goldman/meditacii-nastroyki-napolnyauschie-energiey-10-minu-68438333/>

Пройдя по этому QR-коду, вы попадете на страницу с моими авторскими медитациями. Они помогут сбалансировать вашу энергию, найти спокойствие и опору в любое время и в любом месте. Вы можете слушать их каждый день по 10 минут.

### **Муладхара. Медитация**

Сядьте на коврик, примите удобную позу. Почувствуйте тазом опору земли. Закройте глаза, ладони положите рядом с тазом и расслабьтесь.

Почувствуйте, как тепло земли проникает в вас через ноги, руки, позвоночник. Это невероятная по силе и мощности энергия, которая рождается в недрах земного шара и наполняет мир, согревая все, что существует, дышит, живет на планете. Сейчас вы принимаете в себя часть этого бесконечного потока, чтобы ощутить надежную опору, безопасность и стабильность, исходящую от самой земли.

Ваше тело нуждается в защите, как и все живое на этой планете. Природа заботится о том, чтобы каждый человек получил от нее столько защиты, сколько ему необходимо. Этого огромного щита хватит на всех. Примите в себя этот дар, почувствуйте, как ваше тело окутывает горячий поток энергии, образуя вокруг вас крепкий, надежный энергококон. Вам становится по-настоящему тепло и уютно, как в детстве, когда о вашей безопасности заботились сильные, взрослые, любящие вас люди. Теперь эту силу дает сама Земля, чтобы вы каждую секунду своей жизни ощущали ее бесконечную любовь и поддержку, напитывались ее ресурсами, опирались на ее прочный энергофундамент.

Сейчас вы в полной безопасности. Теплый кокон бережет ваши границы и создает комфортную среду для вашего расслабления. Вам не нужно бороться, нападать, убегать или защищаться. Здесь и сейчас вас оберегает сила самой

Вселенной, и эта поддержка была, есть и будет с вами всю жизнь. Рядом с вами присутствуют все необходимые ресурсы для того, чтобы вы могли спокойно развиваться, находясь в собственной стабильности и уверенности в своих силах. Никто не отнимет у вас этой силы и защиты. Она ваша по праву рождения на Земле.

Почувствуйте, что вы уникальны в своей неповторимости и ценности для этого мира. Вселенная создала вас именно такими, какими вы должны быть для реализации своих собственных жизненных задач. Вы идеально сбалансированы как внутри, так и снаружи для того, чтобы пройти свой путь. Он никогда не будет таким, как пути других людей. Он только ваш. И Вселенная дает вам необходимый запас сил, смелости, мужества и энергии для преодоления всех жизненных задач.

Помните: вы не одиноки. Помните, что каждый час, каждую минуту и каждую секунду мир поддерживает вас, охраняя от того, что вам не нужно, что вредит вам и вашему развитию, вашему здоровью, жизни и безопасности. Почувствуйте, как огромные энергетические ладони накрывают вас теплом и защитой, словно куполом.

Вы находитесь в этом куполе в максимально расслабленном состоянии. Вам не нужно беспокоиться о том, что кто-то нарушит эти границы между внешним миром и тем миром, который вы создали внутри себя. Вы в силах без труда и волнения отразить любое нападение, ощущая за своей спиной мощную поддержку Высших сил.

Любовь, которой вам не хватает во внешнем мире, всегда есть под этим куполом. Вы можете наполниться ею в любой момент, ведь она предназначена только для вас. Прямо сейчас возьмите столько любви, сколько вам необходимо. У Вселенной нет ограничений. Она любит вас и никогда не оставит в нужде. Почувствуйте доверие, которое рождается в вашем сердце, создает эмоциональную гармонию, ощущение бесконечного спокойствия и принятия. Вы – творение Высших сил, в которое вложено все необходимое для счастливой жизни. Доверьтесь себе и смело идите вперед.

Почувствуйте, как сила, исходящая от самой Земли, наполняет ваши ноги, словно вы сидите в горячем источнике, исцеляющем ваше тело. Это энергия Жизни и Движения. Помните, что вы никогда не потеряетесь на своем пути, вы всегда получите верную подсказку и своевременную помощь от мироздания. Жизненный путь безопасен и интересен, ведь ангел-хранитель всегда держит вас за руку. Вы не упадете, даже если пойдете незнакомыми для вас дорогами, но всегда встретите надежных попутчиков, которые будут сопровождать вас до новых жизненных перекрестков. Они ваши друзья, ведь Мироздание позаботилось о том, чтобы вы не были одиноки.

Ваше тело с удовольствием и доверием впитывает энергию Силы Земли. Ваши стопы становятся горячими, в ногах чувствуется приятное движение тепла, идущее снизу вверх до самого копчика. Вы чувствуете, что прочно зафиксированы в пространстве и никто не может повлиять на вашу физическую и психическую стабильность. Вы занимаете законное место в своей жизни, оно комфортное, надежное, вечное. Его не нужно заслуживать, выпрашивать, добывать. Оно ваше по праву воплощения. Вы были, есть и будете, и ваша ценность для этого мира бесспорна. Ваша душа выбрала для воплощения именно это тело. Оно – ваш истинный дом. Прямо сейчас

откройте в нем все двери, чтобы наполнить его исцеляющей энергией Любви, исходящей от Мироздания. Вы в полной безопасности.

Представьте, как прочные энергоканалы связывают вас с горячим источником Силы. Эти каналы не сковывают ваши движения, они позволяют вам свободно двигаться так, как вы хотите. Это лишь провода, которые постоянно питают вас энергией Жизни. Благодаря такой поддержке вы никогда не будете чувствовать слабость и беспомощность. Ваша сила – бесконечна! Она не заканчивается, она циклично течет по всему телу, напитывая каждую его клетку здоровьем и силой.

Теперь ваше тело полностью заряжено и готово к действиям в физическом мире. Вы в силах менять собственную реальность так, как вы этого пожелаете. Теперь вы – Маг, который творит себя и свою Жизнь сам. В каждом вашем движении проявляется энергия Вселенной, которая направляется точно по вектору ваших задач и возвращается к вам с нужными результатами. Почувствуйте, как много силы в ваших ногах, руках, голове. Почувствуйте, как особенно сильно она концентрируется в горле, как готова освободиться в каждом вашем слове. Теперь вы способны заряжать свои слова и мысли мощным энергопоток, идущим прямо от Земли.

Все ваши намерения безошибочно реализуются в действиях, ведь у вас есть Сила.

Откройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, чтобы стабилизировать внутренние энергопотоки. Спокойно проведите ладонями по телу снизу вверх, распределяя энергию по всему телу. Теперь вы полностью готовы к новым свершениям. Желаю вам легкого пути!

## Свадхистана. Болезни удовольствия

**Свадхистана** – это центр творчества, созидания, удовольствия, комфорта, полноты жизни, ощущаемой на физическом уровне. Ценность семьи, желание и возможность рожать, воспитывать детей, хорошие отношения с партнером по браку и деловые коммуникации, отношения с родственниками, умение сотрудничать и работать в паре, принимать клиентов, наслаждаться жизнью (вкусной пищей и сексом, красивыми вещами и уютным домом). Все это регулируется энергией Свадхистаны (таблица 2). Следовательно, и ее разлады отразятся на этих же сферах жизни.

Занижение энергии в Свадхистане происходит из-за:

- ◆ неправильного распределения отдаваемой энергии между собой и партнером (например, зависимые отношения, в которых все силы уходят на решение проблем партнера и поднятие его настроения);
- ◆ энергодонорства (когда человек позволяет другим людям портить себе удовольствие от жизни);
- ◆ постоянного одалживания денег или спонсирования кого-либо в состоянии добровольно-принудительного морального долга;
- ◆ жизни под само- и чужими запретами (не покупать себе хорошую одежду, качественную косметику, удобные бытовые предметы, вкусные продукты);
- ◆ вечной экономии как образа жизни, самобичевания из-за лишней купленной вещи;

### Таблица 2. Свадхистана

Значение чакры	Творчество, созидание, удовольствие, сексуальность, партнерство, наслаждение жизнью
Части тела	Матка, яичники, простата и частично гениталии; почки, мочевой пузырь; поясница, частично крестец (гениталии и крестец – совместно с Муладхарой)
Характерные заболевания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проблемы зачатия, деторождения, вынашивания плода (совместно с Муладхарой);</li> <li>• сбой менструального цикла;</li> <li>• циститы;</li> <li>• камни в почках;</li> <li>• синдром раздраженного кишечника;</li> <li>• сексуальные расстройства и дисфункции;</li> <li>• любые острые и хронические воспаления</li> </ul>
Астрологические соответствия	Телец (Венера) – красота, удовольствие, наслаждение, Близнецы (Меркурий) – выстраивание коммуникаций в отношениях
Арканы Таро	Императрица (материальный комфорт, сбор плодов своего творчества, приумножение в здоровой пассивности и плодородие), Влюбленные (коммуникации, отношения, гармония тела и духа, искусство делать выбор в пользу любви и гармонии к себе и к миру)

◆ неумения строить любые отношения, нарушения баланса «я – партнер», «мои потребности – его потребности», «мои желания – его желания»;

◆ самозапрета на сексуальное удовольствие (моральные, религиозные, идеологические установки, травмирующий опыт, воспитание) или же, наоборот, беспорядочной сексуальной жизни;

◆ ненормированных диет, голодовок и других аскез (самоограничений);

◆ заикленности на деньгах, удовольствиях;

◆ неумения расслабляться и наслаждаться простыми вещами, процессом жизни;

◆ стыда, чувства вины, ощущения навязанного долга;

◆ боязни творить, создавать что-то новое, выходящее за рамки традиций и классики.

## Перфекционизм

Телец, соответствующий Свадхистане, любит красивые формы – настолько, что иногда заикливается на недостатках больше, чем на достоинствах. Люди с подобными особенностями не разрешают себе быть несовершенными, но, когда поддерживать идеальный образ не получается и несовершенства берут свое, их злость проецируется на других, выливаясь в критику

чужих недостатков. Все это тоже формируется в детстве, когда ребенок растет в атмосфере стремления к идеалам, не понимая, насколько эти идеалы достижимы (или скорее нет).

Если от ребенка не требуют совершенного выполнения задач, то причиной может стать постоянное самобичевание родителей, которые жертвуют своим удовольствием, не получая наслаждения от выполняемой работы из-за боязни критики со стороны. В итоге вместо удовольствия они получают от своей профессии хроническое нервное перенапряжение. Дети переживают страх не понравиться другим, на основе которого формируется комплекс отличника. Страх критики вызывает панику и лишает человека возможности выходить за рамки ограничений, тем самым не давая творить. Мешает принимать и любить себя и мир в несовершенстве. А этот навык дает возможность чувствовать радость и удовольствие не столько от результата, сколько от процесса жизни.

Перфекционисты всегда сфокусированы на результате, но в погоне за ним забывают наслаждаться самим процессом на любом его этапе. Из таких этапов и состоит наша жизнь. Такие люди живут, стремясь к конкретному результату – выйти замуж, родить детей, купить квартиру, найти работу, выйти на пенсию и т. д., – достигнув которого можно позволить себе получать удовольствие! Но удовольствия не будет. Потому что тело и мозг просто не сформировали такой привычки. Человек, живущий идеалами, всегда будет чувствовать себя недостаточно удовлетворенным. В любом месте и в любых условиях. Он настроен на то, чтобы искать недостатки и страдать от них.

## **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.