

The background of the book cover is a photograph of a beach at sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb in the upper right sky, casting a long, faint rainbow-like lens flare across the upper portion of the image. The sky is a pale blue with a few wispy clouds. The ocean is visible in the middle ground, with gentle waves and a shimmering surface reflecting the low sun. In the foreground, a stack of four smooth, dark, rounded stones is balanced on a sandy beach. Other stones are scattered around the base of the stack. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Ольга Николаевна  
Голубева**

# **ТРАНЗИТНАЯ ПОГОДА**

**или**

**Подсказки и практики на каждый день  
от нестандартного психолога**

Ольга Голубева

**Транзитная погода, или Подсказки  
и практики на каждый день  
от нестандартного психолога**

«Автор»

2023

## **Голубева О.**

Транзитная погода, или Подсказки и практики на каждый день от нестандартного психолога / О. Голубева — «Автор», 2023

В книге даны краткие описания энергий транзитов 64-х генных ключей, сменяющих друг друга в течении всего года. В них раскрыты причины наших неудач, даны практические советы, 30 упражнений и техник для выхода из состояния жертвы, агрессора или спасателя, снятия напряжения, принятия эффективных решений. Применяя практики каждый день, миксуя их в оптимальном для конкретной ситуации составе, проживая смыслы текущей энергетической "погоды", читатель сформирует осознанное отношение к своей жизни, получит множество инсайтов и озарений о своей личности, людях и мире вокруг, откроет много интересного в себе самом и натренирует навык выходить из любого стресса самостоятельно. Результат - внутреннее спокойствие, продуктивное общение с окружающими и мудрое отношение к жизни в целом. Книга - практическое руководство по введению в тему создания внутренней гармонии. Может использоваться как "карманный психолог" или оракул для подсказок на каждый день. Фото из архива автора.

© Голубева О., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Обращение к читателю	5
Часть 1	7
Что такое Транзитная Погода	8
Что такое Тень, Дар и Сиддхи генного ключа	10
Генные ключи и ролевые модели личности	13
Треугольник минус один: Жертва, Агрессор (Контролёр), Спасатель	14
Треугольник плюс один: Герой, Философ-Пофигист и Мотиватор-Провокатор	15
Треугольник плюс два: Победитель, Созерцатель, Стратег	16
Нулевой треугольник	17
Итоги 1 части	18
Часть 2	19
Транзит 41 генного ключа или Новый Рейв-Год!	20
Транзит 19 генного ключа	22
Транзит 13 генного ключа	24
Транзит 49 генного ключа	26
Транзит 30 генного ключа	27
Транзит 55 генного ключа	28
Транзит 37 генного ключа	30
Транзит 63 генного ключа	32
Транзит 22 генного ключа	34
Транзит 36 генного ключа	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Ольга Голубева**

## **Транзитная погода, или Подсказки и практики на каждый день от нестандартного психолога**

### **Обращение к читателю**

Приветствую каждого, открывшего эту книгу!

Это действие Вы могли сделать из любопытства, тогда приглашаю Вас окунуться в мир энергетических кодов жизни, одними из которых являются Генные Ключи. Каждый день мы сталкиваемся с энергией Бессознательного, которая цепляет нас то радостью и удовольствием от каждого момента жизни, то ввергает нас в омут страданий и «безвыходных ситуаций». Как и почему это происходит, и, главное, что с этим делать – можно понять, если посмотреть на все наши проявления через смену транзитной погоды, как уникальной энергетики генных ключей, и знаний психологии.

О том, что такое система «Генные Ключи» или хологенетика, я рассказала в книге «ВВЕДЕНИЕ В ХОЛОГЕНЕТИКУ для начинающих» – с ней познакомиться можно в бесплатном варианте на платформе ЛитРес и всех его партнёрских площадках. Обязательно прочитайте обе книги, тогда у Вас возникнет своё мнение по этой специфической, но очень глубокой, многогранной и интересной теме!

Если Вы уже знакомы с этой стороной восприятия мира – исследование себя и окружающего через призму системы генных ключей Ричарда Радда, то эта книга будет интересна для Вас моим авторским взглядом на проявление энергии ключей в их транзиты, соединяющим в себе хологенетику, деятельностный подход, психологию личности и элементы когнитивно-поведенческой психотерапии.

Я не просто наблюдаю, созерцаю генные ключи в жизни, а рассматриваю их с точки зрения теории о ролевых моделях личности треугольников Карпмана, и практических методах выхода из непродуктивных состояний в активные и эффективные. Потому что я – представитель нестандартных психологов, которые ратуют не за длительные проработки прошлого, детских или родовых травм, а за самопознание и самокоррекцию негативных состояний в моменте здесь и сейчас через осознанность, инсайтовое мышление и активные действия, формирующие новые навыки реагирования.

Также я наблюдатель и систематизатор: анализируя проявление и развитие людей с точки зрения разных систем познания, я нахожу такие грани соприкосновения этих знаний, дополняющих и расширяющих друг друга, на которые ещё никто не смотрел пристально с ракурса теоретического и/или практического применения. Через эту книгу я хочу познакомить читателя с одним из таких миксов соединения несоединимого ранее.

Книга состоит из двух частей. В первой – введение и расшифровка терминов, необходимых для понимания специфики темы, отсылка к источникам. Вторая часть – непосредственно описание 64-х транзитов с начала транзитного года и по порядку их смен.

Здесь Вы найдёте краткое изложение генных ключей в гранях воздействия на нас с их низшего и высших аспектов – состояния Жертвы, Героя и Победителя. А также – небольшие советы, как выйти из одного состояния в другое во благо нам самим. Иногда это будет в виде упражнений, техник, или лайфхаков. Иногда – вопросы, на которые Вам самим важно найти ответ. Или – просто совет, над которым каждый поразмыслит, вбирая информацию этой книги

и объединяя со своим Опытом, найдёт своё уникальное решение, способ и мотив действовать, применяя это на практике.

Книгу можно читать как развлекательно-познавательное чтение, почти как гороскоп, только не для конкретного знака зодиака, а про текущие энергии, которые так или иначе отражены во всех подобных прогнозах. И проводить самодиагностику в размышлениях о конкретных моментах – кто я в различных ситуациях?.. Какая модель поведения для меня будет оптимальнее?..

Делать, если нужно выйти из теневого (минусового) аспекта, упражнения, отвечать себе на поставленные в теме вопросы – этим вы приблизитесь к самому себе, счищая шелуху наносного чужого мнения с кристалла своей чистоты собственной честностью. И Вы удивитесь, как через год осознанного проживания транзитов, Вы станете намного спокойнее, уравновешеннее, радостнее и гармоничнее!

Ещё книгу можно использовать как Оракул и карманного психолога одновременно! Для этого важно сосредоточиться на своём вопросе, или намерении что-то сделать, и попросить подсказку: что поможет узнать, понять, сделать, достичь или какой психологический крючок держит на месте дело?.. Или задайте Ваш вопрос, более уместный в контексте вашей темы. Главное, чтобы вопрос был сформулирован чётко и лаконично. Откройте книгу на любой странице, куда обратились Ваши глаза, тот абзац и читайте. Поразмышляйте, как этот смысл части книги соединяется с Вашим запросом? Какие выводы можно сделать?.. Прочитайте весь транзит. Сделайте упражнение или поработайте с вопросами ключа в разрезе вашего запроса на ситуацию. Часто в такие моменты приходят инсайты. Что нужно сделать, чтобы внедрить ваши наблюдения в жизнь и получить какой-то новый результат?.. Делайте!

Как результат осознанного проживания транзитов в течении года у Вас сформируется состояние внутреннего спокойствия, отработаются навыки принятия взвешенных решений, и это реализуется внешне как гармоничное взаимодействие с окружающими и миром в целом!

Желаю всем прекрасного Путешествия в Генные Ключи, ярких озарений и новых Шагов, делающих Вашу Жизнь многограннее, интереснее и увлекательнее!

С уважением, Ольга Николаевна Голубева

## **Часть 1**

В части первой представлено введение и в тему и расшифровка терминов, необходимых для понимания специфики предмета, отсылка к источникам – книгам, где можно прочесть подробно об архетипах ключей в их философском аспекте. Здесь же тема генных ключей раскрывается с более жизненной, практической стороны.

## Что такое Транзитная Погода

В течении года каждые 5,8 суток сменяются транзиты 64-х генных ключей. То есть каждая неделя (чуть меньше) несёт в себе свои уникальные энергии, которые воздействуют на всё живущее на нашей планете.

Новый год по транзитному Рейв-календарю начинается в двадцатых числах января, с транзита 41-го генного ключа. Например, в 2022-м и 2023-м рейв-год начинался 22 января, а в 2024-ом году его начало указывается в одних источниках 23 января (в 12 часов по UTC – всемирному координированному времени), а в других – 22 января, где время ставят гринвичское или московское. Получается небольшая разница в часах и минутах.

Начало текущих транзитов часто указывают по гринвичскому времени, поэтому в разных часовых поясах будет расхождение по часам. Но это временное смещение, как и сдвиги по одному дню «туда – сюда» не принципиальны для наших целей. Да, для расчёта личного хологенетического профиля берутся точное соответствие из библиотек расчётных программ по времени, дате и месту рождения, и там информация по смене ключей будет точна. А в жизни нужно понимать, что при переходах транзитов энергии одного накладываются на энергетику другого, и мы ощущаем так или иначе их взаимное влияние на нас и событийный ряд. И это наложение даёт нам много интересных подсказок и позволяет проживать более широкий спектр чувств, чем в «обычные» дни, принимать и реализовывать самые интересные Решения!

Всего ключей 64, как и кодонов человеческой ДНК. 41-й ключ является единственным стартовым кодоном, поэтому начинает год.

Последовательность смены транзитов генных ключей:

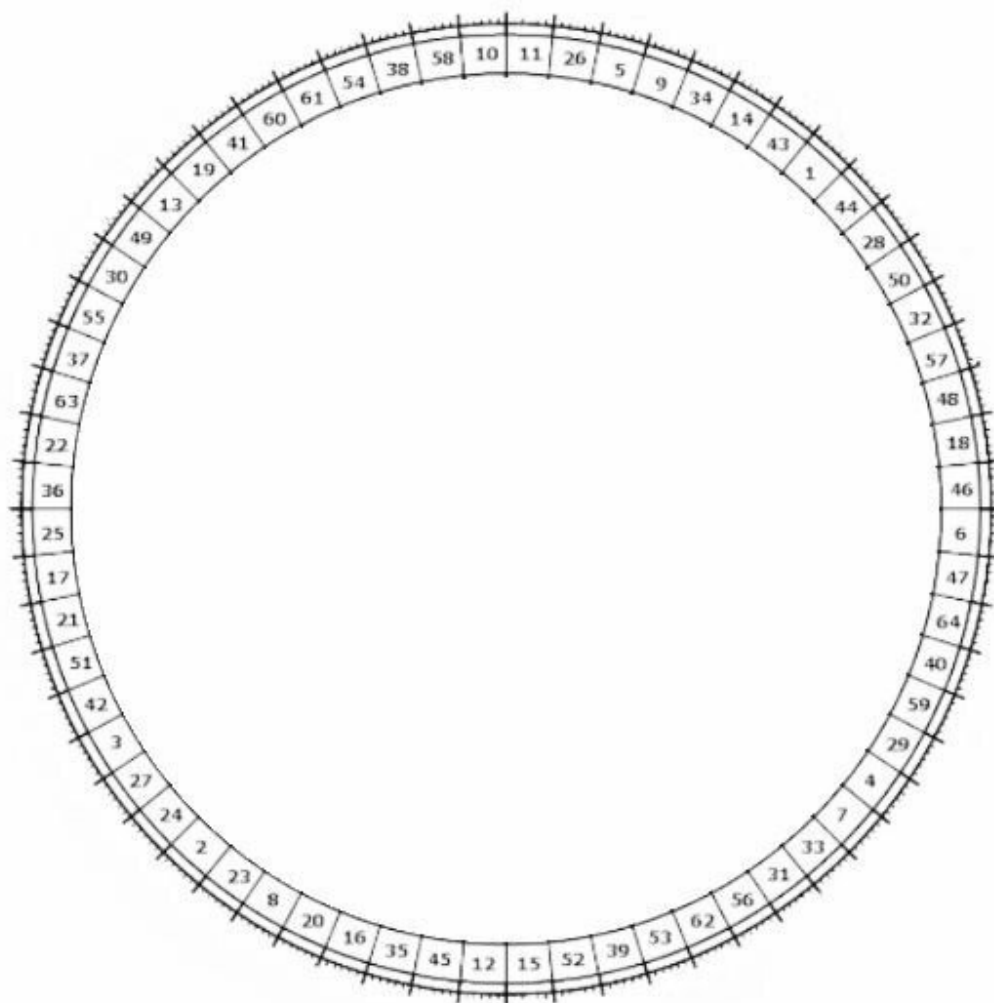
41, 19, 13, 49, 30, 55, 37, 63, 22, 36, 25, 17, 21, 51, 42, 3, 27, 24, 2, 23, 8, 20, 16, 35, 45, 12, 15, 52, 39, 53, 62, 56;

31, 33, 7, 4, 29, 59, 40, 64, 47, 6, 46, 18, 48, 57, 32, 50, 28, 44, 1, 43, 14, 34, 9, 5, 26, 11, 10, 58, 38, 54, 61, 60.

С 41-го по 56-й транзит – в первое полугодие проходят транзиты тридцати двух ключей. С 31-го транзита начинается второе полугодие, и в них сменяют друг друга в той же последовательности программные партнёры ключей первого полугодия.

Отражается это в мандале генных ключей – её изображение вы легко можете найти в интернете, движение смены транзитов в направлении против часовой стрелки. Она выглядит примерно так:





Начало каждого текущего транзита есть в соцсетях – на нескольких публичных страницах в каждый транзит выкладываются описания энергетики этих дней.

В книге для примерной ориентации смены транзитов я указываю эти периоды на 2023-2024 год. Даты начала транзитов в високосные года смещаются примерно на один день, поэтому точное начало лучше узнавать в актуальных тематических источниках. Я узнаю о смене транзита по рассылке с сайта автора системы «Генные ключи» Ричарда Радда – его также легко можно найти в интернете. Нужно пройти там бесплатную регистрацию, и подписаться на письма-уведомления – среди них большинство писем и есть про начало воздействия на нас энергии нового генного ключа. Письма приходят на английском языке, но всегда можно нажать кнопку «перевести», и вы узнаете всё, что вам нужно.

## Что такое Тень, Дар и Сиддхи генного ключа

Подробно о самих архетипах ключей можно прочитать в книгах Ричарда Радда: «Генные ключи» и «64 пути», а также в сборнике Натальи Бужлаковой «Генные ключи кратко». Все книги можно найти в интернете в электронном формате или купить в бумажном варианте.

Для эффективного проживания транзитов важно знать, что их энергии влияют на каждого в разных проявлениях эмоционально-вибрационного и энергетического спектра. Потому что каждый ключ имеет три частотные составляющие: низко-вибрационное (Тень), средне-вибрационное (Дар) и высоко-вибрационное (Сиддхи).

Через архетипические качества генных ключей, их Теней, Даров и Сиддхи, описывается то, как человек проявляет себя в жизни в той или иной сфере.

Тень и Дар генного ключа – как две стороны дуальности (условные минус и плюс в действиях и состояниях). Частота Тени проявляет низковибрационные эмоции и состояние жертвы. Частота Дара – высоковибрационные эмоции и состояния героя своей жизни.

Тень имеет два проявления: пассивную природу, основанную на страхе (его подавлении или отрицании); и реакционную, которая показывает нашу выраженную реакцию на стимул, основанную на гневе (гнев здесь рассматривается как активное выражение страха). В разных ситуациях и с разными людьми может проявляться та или другая реакция.

Мои наблюдения показывают ещё и смешение этих паттернов реагирования тени, если наложить их на ролевые модели треугольника Карпмана. Тогда пассивная природа тени – это роль Жертвы; реактивная или реакционная природа тени – это роль Агрессора (Контролёра); сочетание природы теней – страх смотреть в себя, заниматься своей жизнью, и опосредованный гнев на несправедливость по отношению к другому и желание «причинить добро» – формирует теневое реагирование роли Спасателя. Но тени некоторых ключей имеют паттерны всех ролей в каждой своей природе – как в пассивной, так и в реакционной.

Отрицание тени и желание жить «по дарам» прямым и самым скорым образом опускает человека в низкие вибрации. Тень важно признавать, тень важно видеть: да, я такой(ая), я могу так и вот так. Но я вижу свои реакции, и я сам(а) выбираю, как мне поступать, что думать и что чувствовать.

И тогда включается Дар, когда человек переходит на более высоко-вибрационные состояния сознания, стоящие выше Гордыни – от Смелости до Принятия. Последовательность этих состояний смотрите ниже в Шкале осознанности Дэвида Хоккинса:

УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ	Количество баллов	Уровень счастья, %
Просветление	700-1000	100
Мир / Гармония	600	99
Радость / Благость	540	96
Безусловная Любовь	540	96
Сердечная Любовь	500	89
Причина / Логика / Мудрость	400	79
Принятие	350	71
Готовность	310	68
Нейтральность	250	60
Храбрость / Смелость	200	55
Гордыня	175	22
Гнев	150	12
Желание / Жажда	125	10
Страх	100	10
Горе	75	9
Апатия / Депрессия	50	5
Вина	30	4
Позор	20	1

Теневая же сторона по этой Шкале проявляется в состояниях от Позора до Гордыни включительно.

Если соотнести энергии Сиддхи со Шкалой осознанности Дэвида Хоккинса – это будут состояния от Мудрости до Просветления.

И, если поразмышлять над этими градациями, и соотнесением с ролями треугольников Карпмана, о которых расскажу ниже, то можно найти для себя много ответов на самые разные вопросы, получить свои инсайты, и изменения в жизни, если новые Решения на основе этих озарений сразу внедрять в жизнь!

Но продолжим:

Сиддхи – в описаниях автора системы Генные ключи Ричарда Радда – это высшее проявление архетипа ключа, в его наивысшем состоянии сознания и частоты вибрации клеток, в состоянии просветления. Сиддхи у обычных людей проявляется спонтанно и кратковременно, показывая их Красоту и Уникальность. И невозможно усилием воли через медитации и концентрированную работу над собой проявить сиддхи никому.

Всё это так, но не исключает и других мнений.

Например, есть мнение изучающих глубоко эту систему, что «проработанные» в познании своей природы люди неосознанно генерируют Поле трансформации в деятельности, приносящей им удовольствие и искреннюю радость, и всё, что выходит, как продукт из этого Поля, имеет силу и красоту Реализации, благоприятно воздействуя на тех, кто соприкасается с этим продуктом. Это – Поле Сиддхи. Но в разборах обычно сиддхи не затрагивают, предоставляя жизни дарить через её энергии спонтанное вдохновение.

Я же наблюдаю Сиддхи как общий высоковибрационный тон энергии генного ключа, и само проявление Жизни в этих вибрациях здесь и сейчас.

Поэтому мы будем рассматривать практическую сторону Сиддхи – как целостное соединение Тени и Дара, которое проявляется в виде Поля Энергии, трансформационно воздействующего на всех, кто находится в нём. И будут маленькие советы, как начать раскачивать свой потенциал, чтобы генерировать это Поле и через него проявлять силу тени, получая Дар генного ключа при переходе в более гармоничное состояние сознания. Более подробно свои

исследования и практичные выводы на эту тему я формулирую и систематизирую в своей книге «Предчувствие себя или Тайна 41-го ключа». Эта же книга – как предисловие к глубокому погружению в тайны взаимодействия с энергиями генных ключей.

И для начала мне надо дать понимание – как связаны вибрационные состояния генных ключей с ролевыми моделями личности, через которые легче на практике переходить из одного состояния в другое.

## **Генные ключи и ролевые модели личности**

Тень, Дар и Сиддхи – это разные тональности одного и того же архетипического понятия. Подобно тому, как понятие Женщина включает в себя состояния Девочки, Любовницы, Хозяйки, Королевы, так и энергетические спектры генного ключа имеют свои отличные друг от друга, но единые в общем состояния.

В понятие Жертвы как Теневого проявления генного ключа включаются все три состояния из треугольника Карпмана минус один. Герой – это представитель триады ролевых состояний личности треугольника Карпмана плюс один, и его я соотношу (и, думается, это сделает любой, кто проведёт параллели между этими гранями познания) со спектром энергетических и эмоциональных состояний Даров. Сиддхи – это роли Победителя, или триады плюс второго треугольника. Кому нужно узнать об этих треугольниках Карпмана подробнее – общее описание можно легко найти в интернете.

На событийном уровне транзиты провоцируют создание ситуаций, в которых важно решить задачи, созвучные текущему генному ключу. Для тех, кто неосознанно живёт в низковибрационном состоянии Жертвы эти ситуации как карма, кара небесная или страдания несправедливые. Для познающих себя и осознанных, живущих в состоянии Героя или Победителя – энергия транзитной погоды несёт прекрасные подсказки, на что обратить внимание, и стратегию какого ключа важно научиться применять.

Расскажу о том, что я конкретно выделяю в этих ролях, которые ярко могут подчеркнуть особенности проявления разных вибрационных аспектов каждого генного ключа.

## **Треугольник минус один: Жертва, Агрессор (Контролёр), Спасатель**

**Жертва:** я бессилен перед людьми, обстоятельствами, своими привычками и правилами, по которым живу, даже если мне уже так не хочется, не может. Во мне много страхов внешнего, и они сильнее моего гнева и несогласия. Поэтому я смиряюсь, подавляя свои эмоции и желания, бездействую и молчу. Они плохие, потому что делают мне больно. Я плохой, потому что не могу дать отпор или заявить и отстоять своё мнение.

**Агрессор:** во мне много силы прогибать этот мир под себя – поэтому всё и всех надо контролировать. Во мне много гнева на окружающих, потому что они должны меня слушать, но ведут себя неправильно. Моя точка зрения самая верная, потому что я хорош! Они плохие, потому что не делают так, как надо!

**Спасатель** – это Жертва в отношении себя и часто Агрессор в отношении окружающих, когда спасает кого-то насильно, причём не видит своего насилия и агрессивности в своей «помощи». Или Спасатель – это Жертва в квадрате, когда не может отказать в помощи или услугах, потому что не простроены внутренние границы, не может остановиться со своей помощью вовремя, и ему садятся на шею, манипулируя желанием быть «хорошим».

**Спасатель:** я плохой, потому что боюсь решать свои проблемы (не могу, потому что не знаю как). Но забуду об этом, и буду считать себя хорошим, и искать подтверждения об этом у других, помогая всем и во всём, чем могу. Я знаю, кому, чем и в чём помочь. Мне обидно, когда мою помощь или заботу не ценят, не принимают. Тогда они – плохие, потому что не ценят меня, хорошего. Или – я виню себя, что недостаточно сделал, неверно объяснил, не доказал, не помогал – они хорошие, а я плохой, что не смог помочь им. Они хорошие, я буду им лучше и сильнее помогать, чтобы они признали, что и я хороший.

## **Треугольник плюс один: Герой, Философ-Пофигист и Мотиватор-Провокатор**

**Герой:** проблем нет, а есть Возможности! Каждый страх несёт в себе скрытое подавленное Желание, которое важно для меня! Ошибаться не страшно, ибо каждое падение – это Результат, и маленький Шаг в движении вперёд! Поэтому не останавливаюсь, а иду и делаю, пробую по-разному. Ставлю свои границы, учусь видеть и уважать границы других. Доверяю миру и себе. Доверяю людям, но не безгранично – они не обязаны быть такими, как хочется мне, и я не обязан. Учусь договариваться. Отпускать. Выбирать.

**Философ-Пофигист:** мне всё равно, что скажут другие. Я кайфую от жизни. Если не так, так эдак да получится. Мои страхи, мой гнев – туда же! Разрешаю им быть, и пофиг на них. Я сам выбираю, что чувствовать, и что делать. Мои эмоции больше не рулят мной. Я признаю, что не могу контролировать весь мир. И это прекрасно в своей непредсказуемости и многовариантности!

**Мотиватор-Провокатор:** мне всё ещё хочется спасать, но я понимаю, что можно просто показать путь или придать направление через провокацию «на слабо», например. Спрашивают – отвечаю. Или щедро делюсь опытом – кому надо, сам возьмёт для себя важное! Много изучаю нового для себя, формируя внутреннюю готовность в новым Возможностям – и в этом нахожу свою мотивацию к изменениям в «лучшую версию себя», которую леплю из всего многообразия моего опыта!

## **Треугольник плюс два: Победитель, Созерцатель, Стратег**

**Победитель:** каждая проблема – это просто Задача, которую важно решить. Уже мало задач через проблемные ситуации. Свои задачи я определяю сам, ибо путь Эволюции приносит их достаточно в развитии личности и духа. Новая информация, новые действия, новые качества, новые результаты – всё просто. Я знаю, куда я иду, знаю свои цели. Потому что уверен в себе, в своих силах, умею восполнять свои ресурсы, доверяю себе и своему сердцу (духу). Иду, делаю и побеждаю.

**Созерцатель:** наблюдаю за миром, вижу совершенство в его несовершенстве. На самом деле мир очень балансен, несмотря на субъективную оценку как в личных ситуациях, так и в глобальном плане. Для меня важно то, какую роль в этом Равновесии проявляю я, и насколько это балансно развитию моего Духа и личности. Я сам выбираю цель и задачу достижения.

**Стратег:** когда задача поставлена к выполнению – я определяю: какая новая информация для её решения нужна и где её взять, какие новые действия делать, какие умения и навыки сформировать, какие новые качества в себе развить или усилить уже имеющиеся. Анализ, синтез, выполнение, промежуточный результат, рефлексия, улучшение, выполнение, конечный результат – стадии моего наблюдения и координации.



## Нулевой треугольник

Есть ещё один треугольник Карпмана – нулевой. Считается, что это энергия Ребёнка, не загруженного ещё социальными нормами и правилами. Это Импульс, Оценка, Действие.

Импульс – это внутренний толчок, возникновение искры интереса к чему-либо, что попадает в фокус внимания и вызывает Действие для взаимодействия с этим объектом / субъектом / явлением. В итоге этого действия получается какой-то Результат, который оценивается с точки зрения интереса, важности, эмоций. Оценка помогает решить, нужно ли углубляться в этот опыт, или отойти в сторону. То, что привлекает, на стадии оценки начинает снова давать свои импульсы, влекущие за собой новые действия и новые результаты.

Главное внутреннее состояние – нейтральное отношение ко всему миру – все хороши, и я хорош. Пробую всё, что интересно, оставляю себе в опыт всё, что вызывает радость.

Так ребёнок учится всему – ходить, например. Применяя состояния Нулевого треугольника, можно учиться ошибаться, не бояться ошибок, падать и вставать, снова и снова идти вперёд, тренируя свои навыки «ходьбы» в своей важной теме.

В этом тоже много глубины и смысла, не правда ли?..

## Итоги 1 части

Итак, я познакомила читателя с основными понятиями, на которые буду опираться в своих описаниях и практических советах.

Если будет непонятно по терминам, всегда можно найти в интернете значение по словарю. Ведь все смыслы «жаргонных» словечек от психологии и хологенетики вряд ли стоит сюда включать, иначе получится сам словарь терминов, а не тематическая книга. Конечно, я стараюсь как можно меньше использовать специфику, но когда ты долго «варишься» в теме, тебе кажется, что все знают то, что знаешь ты. И как побочный эффект – всё-таки проскальзывают какие-то фрагменты, которые могут пониматься неоднозначно или не пониматься вообще. Тогда можно найти меня в соцсетях и задать по теме книги вопрос – с удовольствием отвечу!

А сейчас приступим к погружению в это таинство Океана Энергий Генных Ключей, в которых мы живём свою жизнь, и не знаем, что там есть множество полезных подсказок, ценных знаний и вариантов Выбора – в каком Качестве мы сами создадим этот День!

## **Часть 2**

# **ТРАНЗИТЫ ГЕННЫХ КЛЮЧЕЙ**

Далее представлены описания генных ключей: основная энергетика и суть теней, даров и сиддхи, пассивная и реакционная природа теней, проблематика периода, ролевые проявления, способы выхода из тени, советы, упражнения или практики.

## Транзит 41 генного ключа или Новый Рейв-Год!

22.01 – 27.01.2023

В транзит 41-го ключа начинается новый Рейв-год.

Потому что он аллегорично считается как единственный стартовый кодон из 64-х кодонов в нашей ДНК, который даёт начало всему: как в ДНК стартовый кодон содержит инструкцию для запуска построения правильной цепочки аминокислот, так и в жизни – стартовый кодон активирует алгоритм правильного запуска всех процессов нашего взаимодействия с миром и самим собой.

Подробно этот алгоритм и проявление его во всех генных ключах как активатора эффективности я исследую в книге «Предчувствие себя, или Тайна 41-го ключа», которую пишу в данное время. Вы можете дождаться публикации этой книги, приобрести её и она станет Вашим личным Путеводителем в тайны обретения гармонии проживания каждого генного ключа.

Тот, кто умеет читать между строк, может найти зёрна этого алгоритма уже здесь, и составить свой собственный способ активации всех генных ключей на основе взаимодействия этих трёх состояний:

**Тень – Фантазия**

**Дар – Предчувствие**

**Сиддхи – Эманация**

Почувствуйте эти слова: Фантазия, Предчувствие, Эманация. Что они значат для вас?..

Секрет этого ключа прост: Фантазия даёт нам направление. Но может связать нас путями страха из прошлого и неверия или завышенных ожиданий от будущего. Это заставляет нас топтаться на месте, и не двигаться никуда, застревая в состоянии жертвы обстоятельств.

Дар Предчувствия дарит нам чёткий призывный образ желаемого, чувство обладания и достижения, что придаёт нам сил и энергии делать новые действия, которые приведут к нашей желанной цели. И мы становимся Героями, смело идущими в новые Возможности и не боящимися делать ошибки. Ибо ошибка – это тоже результат, который показывает, что здесь важно научиться делать по-другому!

И, если мы следуем Мечте, делая здесь и сейчас маленькие Шаги по направлению к ней, принимая с воодушевлением все новые повороты, встраивая их в свои действия, то приходим к чудесному результату, превосходящим все наши смелые ожидания!

Эманация – как снисхождение духа в материю – создаёт в реальности для нас то, что мы искренне хотим. А это и есть состояние Победителя, достигшего своих целей и любые препятствия на пути воспринимающего не как проблемы, а как задачи, решение которых найти интересно и увлекательно!

Тень 41-го живёт во всём, о чём мы мечтаем, но не осмеливаемся заявлять громко в мир. И это порождает застой в жизни, болезни в теле, отсутствие желания жить.

Пассивная тень – Мечтатель. Бездействующая Жертва бесплотных мечтаний. Нет ни реальных планов, ни активных попыток начать. Страх, что не получится тормозит на месте.

Реакционная тень – Гиперактивный. Слишком всё усложняет и застревает в собственных планах, которые становятся слишком громоздкими для реализации. Много суеты и непродуктивных нецелевых действий. И много контроля! Это и Спасатель, и Контролёр. Страх, что не успеем, подгоняет чрезмерно.

Но в каждой тени есть её сила, если мы умеем переключиться с действий из страха на действия из любви. Тогда наша Фантазия становится прообразом нашей Цели, и превращается в дар, где планирование не содержит ничего лишнего, собирая нужный фокус в энергии Предчувствия.

Сила тени, как Импульс творения, Дар как желаемый образ, и Сиддхи 41-го ключа как действия для реализации, живут во всех исполненных мечтах, достигнутых целях и созданных результатах.

Совет: если Вы сумеете подружиться с этим ключом, то жизнь засверкает яркими красками и энергичным движением мечтам навстречу!

Задавайте себе вопросы:

– Что я хочу? – это наша фантазия, Импульс желания или наша потребность, спрятанная в страхе.

– Как я хочу? Насколько я верю в то, что хочу? Для чего я это хочу? Что я могу сделать, чтобы получить это? Как мне надо измениться (какие новые качества, умения, навыки приобрести), чтобы получить это? – это Оценка, составление того образа себя будущего, которого вы предчувствуете.

– Какой мой план действий? Какой мой первый Шаг? А следующий?.. – это непосредственно действия, сама эманация, или воплощение нашего желаемого образа «лучшей версии себя» в жизнь.

В транзит 41-го ключа мы все учимся в энергиях Жизни различать свои Фантазии и Мечты, формируя их прекрасный образ через дар Предчувствия 41-го, воплощая реальными действиями – энергией сиддхи Эманация.

## Транзит 19 генного ключа

28.01 – 01.02.2023

**Тень его – Созависимость**

**Дар – Чувствительность**

**Сиддхи – Жертвенность**

В дни 19-го транзита нам важно научиться осознавать свою Созависимость от окружения, и отстраняться от чужих авторитетов, Чувствуя Свой Путь, Жертвуя своими негативными правилами и установками.

Энергии ключа вытаскивают на обозрение проблемы нужды, потребностей и близости – как во внутреннем мире, так и в семейных и иных отношениях. Проявляется это в гиперчувствительности в описанных выше ситуациях.

Пассивная тень – Назойливый. Жертва назойливо ноет о своих незакрытых важных и не очень хотелках. Манипуляции на чувстве вины – самое ходовое средство: прогнуться под другого или спровоцировать на себя агрессию, всё идёт в ход. Главное – добиться признания и чувства нужности, потому что тень Со-зависимости сковывает страхом одиночества, неспособности выжить самому.

Реакционная тень – Изоляционист. Наоборот, отказывается от любой помощи и интереса в его сторону, выражая свой гнев на поправление раздутых личных границ. Хотя на самом деле тоже хочется признания и ощущения нужности для кого-то. Но внутренний диссонанс «стой там – иди сюда» заставляет демонстративно показывать свою самостоятельность и независимость, в то же время вызывает злость и обиду, когда другие отходят по его кричащей просьбе в сторону. Так часто проявляется в этих энергиях Агрессор или Контролёр.

Спасатель – чувствует потребности других, и старается закрыть собственную нужду быть необходимым через назойливое желание «причинить добро». Результат – становится либо «лошадкой», везущей чужой воз проблем, подавляя свои потребности, либо жутким контролёром, превращаясь для спасаемого в бесчувственного Агрессора.

Дилемма этого ключа – ересь. Стать еретиком – это перестать быть зависимым от шаблонов массового сознания и микросоциума, окружающего нас. Это значит научиться слышать себя, чувствуя потребности свои, и слушать мир, чувствуя чужие нужды. Но не потакать кому-то или только себе. А находить золотую середину в выстраивании взаимоотношений, тонкий подход и дипломатичные решения для всех без сливания энергии.

Ещё это – способ увидеть мир без иллюзий, уметь читать причинно-следственные связи и конечную цель. Дар Чувствительности – это не импульсивная эмоциональность или гиперчувствительность тела. Это умение чувствовать сердцем, всем существом ритмы возникновения доверия, умение не спешить, слышать в этом иные слои реальности, которые не способен увидеть наш беспокойный ум. А ещё это – о нестандартном чувствовании явлений и процессов, феномене синестезии – умении, например, «видеть» запахи или ощущать вкус звуков. Поэтому 19-й Дар – Дар шаманов и тех, кто способен видеть большее за обыденностью.

Герой увидит скрытые возможности себя и мира вокруг, Философ-Пофигист увидит за иллюзией реальности много её слоёв, а Мотиватор-Провокатор даст возможность и себе, и другим обучиться новому подходу к жизни, уходу от дисбаланса созависимости к балансу в отношениях, применяя полученные осознания.

Сиддхи ключа – Жертвенность. Не будем углубляться в философский аспект этих энергий, посмотрим на практическую сторону, полезную для нас. Спросите себя: чем я могу пожертвовать ради того, чтобы потребности всех членов отношений начали гармонизироваться?.. И это не о том, чтобы, забывая о себе, выбрать служение кому-то. Это о том, какую жертву мы можем принести ради своего служения себе и миру через себя.

Может быть, это неумение говорить «нет» ?..

Или – пожертвовать своей ленью и страхами идти вперёд ради взращивания в себе целеустремлённости и уверенности, показывая близким пример?..

У каждого будет свой ответ на этот вопрос. И своя степень готовности сделать это. Но, если мы замотивируем себя на сброс прежних настроек через эту жертву, то дар чувствительности откроет для нас новую палитру действий и ощущений, приносящих радость, интерес и любовь там, где ранее царили манипуляции, вина и обиды.

Выбор за нами!

## Транзит 13 генного ключа

02.02 – 07.02.2023

**Тень – Диссонанс**

**Дар – Распознавание**

**Сиддхи – Эмпатия**

Тень Диссонанса 13-го генного ключа учит нас Распознаванию потребностей своих и окружающих, проявляя глубокую Эмпатию и осознанность.

Энергии недели призывают к раскрытию способности слушать и слышать, понимать иерархичность строения Мира и общества, проявить качества лидера, способного вести коллектив к общей цели, основываясь на чуткости и эмпатийности ко всем участникам. Это не значит подстраиваться под всех, это значит понимать, силу и таланты кого и как использовать в командной работе по максимуму ко всеобщему удовлетворению.

Пессимизм – вот дилемма, с которой столкнётся почти каждый в эти дни. Во всеобщем диссонансе сложно распознать то, что объединит и проявит способности всех. И это погружает в уныние. Однако в эти дни на энергии смелости, нейтральности, готовности, принятия, понимания легко включается Дар Распознавания, и ответы сами приходят в виде инсайтов или чёткого внутреннего знания.

Пассивная тень – Уступчивый. Это модель поведения Жертвы – отсутствие простроенных границ заставляет нас отступать там, где хотелось бы иначе.

Реакционная тень – Ограниченный. Контролёр зажимает гайки там, где это даже не требуется, Агрессор яро выражает свой гнев на то, что было давно, в попытках перебедеть, и похож на того, кто машет кулаками после драки, или наказывает заранее за возможный разбитый горшок.

Спасатель видит глубже, дальше, так как Эмпатия у него развита хорошо, и осознаёт пути оптимальных действий ясно. Но либо не настаивает на переменах, когда касается его самого, становясь безвольным исполнителем чужих желаний, либо навязывает своё виденье ситуации в попытках её переломить вместо того, кто сам должен это делать, проявляя этим скрытую агрессию.

Выход – поставить себя на место оппонента или просто спросить его, не оценивая ответы – что он чувствует в ситуации, как он её видит, чего он хочет на самом деле, как может разрешить себе поступить, а как не может?.. Тогда Распознавание уровня мотивации, готовности к переменам и действиям других поможет создать резонанс между потребностями участников ситуации, и решить конфликт с наилучшей пользой для всех.

Рекомендую в распознавании своих мотивов и состояний использовать упражнение «Метод осознанности» (описание взято из моей книги «Скорая помощь при стрессе»):

Цель упражнения – войти в состояние осознанности в моменте, расслабиться, снять психоэмоциональное напряжение на ситуацию, поменять модель поведения.

Описание: «Метод осознанности» применяем в текущей ситуации, взяв Паузу в моменте стресса. Задаём себе вопросы (если ситуация позволяет – лучше вслух, и отвечаем себе тоже вслух):

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что я чувствую?
3. О чём я сейчас думаю?
4. Что я сейчас делаю?
5. Это то, что надо делать?



6. Что надо поменять, чтобы стало лучше? Выбираем самое простое действие, которое может поменять ситуацию (например, при ссоре в паре вместо ожидаемого «нападения» с агрессией на супруга – обнять, поцеловать его и пойти заниматься другим делом).

7. Делаем!

Результат: переключение внимания с заезженного результата, неудачи, боли и агрессии на конструктивные действия в моменте, этим переводим стресс в эустресс и разрешаем ситуацию.

Пример смещения фокуса внимания с минуса на плюс в ситуации, когда внешние условия изменить не могу:

У меня за окном стройка, и сильно гудят/стучат – это раздражает.

Что в этом хорошего?..

1. Вид из окна уже красивый на новостройку.

2. Я учусь концентрироваться на том, что происходит в моём доме и на себе.

А что я могу сейчас сделать, чтобы мне стало лучше и чем сейчас для меня важно заняться?..

Могу попить чай и заняться написанием последней главы книги – окей, наливаю себе вкусный чай (простое действие) и иду писать книгу! Результат: я погружаюсь в интересное для меня дело, и посторонние звуки меня более не беспокоят!

При этом методе приходит много осознаний про свои страхи и ограничения. Что с ними делать?.. Разрешайте себе всё!

## Транзит 49 генного ключа

08.02 – 13.02.2023

**Тень – Реакция**

**Дар – Революция**

**Сиддхи – Возрождение**

Задача транзита 49-го генного ключа показывать наши Реакции на неумение чувствовать свои истинные потребности, заставляя через Революцию идти в своё Возрождение!

В эти дни актуальны темы осознания потребностей, а также в связи с этим страхов быть отвергнутым, проявить свою силу, разрушить то, что есть.

Эмоции могут зашкаливать, проявляясь в реакциях гнева как Отвергающий новое, идеи, действия, и это часть нашего внутреннего Агрессора.

Или подавленной природе – отвергаться, отрицаться, подавляться, проявляя пассивную ипостась Жертвы тенью Замороженный. Спасатель, как всегда, сочетает уникально эти две тени.

Потребности – дилемма этого ключа. Как правило, это наши новые потребности или расширение уже имеющихся – не в плане гонки за модой или «чтобы было, как у Васи», а наши истинные потребности, ведущие к качественному изменению нас самих и, соответственно, качественному изменению нашего проявления в мире. И здесь самое главное – честность с собой.

Как никогда актуальны вопросы:

– Чего я хочу?

– Для чего я это хочу? Чтобы что?

– Что хорошего даст мне то, что я хочу? – это глубинные потребности.

– Что плохого даст мне то, что я хочу? – это глубинные страхи, мешающие изменениям, которые содержат в себе зерно новых истинных желаний.

– Что хорошего даёт то, что я не имею то, что я хочу? – это покажет вторичные выгоды. Есть вторичные выгоды со знаком минус – например, привычка жить в тревоге, иметь выброс адреналина в скандалах. От этих выгод лучше отказаться. Есть выгоды нейтральные или со знаком плюс: например, чувствовать нужность другим, внимание и заботу. Здесь актуален вопрос:

– Что сделать для того, чтобы получать эти вторичные выгоды без необходимости отказываться от новых потребностей, другим способом?

В эти дни революционные способы разрушить старые устои – самое то! Потому что при тотальной честности с собой появляется новая Цель, идя к которой, важно отпустить и отбросить много уже омертвело груза, тянущего назад – ограничивающие установки, эмоции, живущие памятью, страхи действий, привычные модели поведения, токсичные отношения.

Если мы примем Решение совершить в себе и своём мире Революцию ради своих истинных потребностей, то неизбежно произойдёт Возрождение нас в лучшей версии себя, и качественные перемены в жизни. Тут важен один нюанс – концентрация и действия не из желания всё разрушить, а из желания построить Новое! Тогда всё получится самым наилучшим образом.

## Транзит 30 генного ключа

14.02 – 18.02.2023

**Тень – Желание**

**Дар – Лёгкость**

**Сиддхи – Восторг**

30-й транзит обращает наше внимание на цель наших Желаний, выпестовывая те, в которых присутствуют Лёгкость и Восторг!

Следующий транзит продолжает тему наших желаний, ведь они отражают наши потребности. Здесь, как и в предыдущем транзите, важно проверять свои желания на истинность:

– Хочу я это потому, что это круто, или чтобы быть не хуже других?

– Или потому, что это улучшит мою жизнь так, что это мой ресурс, и с ним я буду больше творчества и сил вкладывать в своё дело жизни, меняясь качественно как личность?

Дилемма ключа – искушение. Искушение пойти за исполнением желаний, уводящих нас в иллюзию гонки за созданием внешних образов с помощью брендовой атрибутики, создавая этим пустоту внутри.

Пассивная природа тени – Сверхсерьёзный. Это паттерн поведения Жертвы – следовать гласным и негласным правилам, подавляя свои идеи, мечты и желания ради решения вопросов серьёзно, как положено когда-то и кем-то. И в то же время, эту тень может проявить Контролёр – подавляя как свои собственные желания, так и желания других – ради следования «моим правилам». Спасатель серьёзно подходит к вопросам спасения утопающих, и явно перегибает палку, не учитывая потребности спасаемых.

Реакционная тень – Потворствующий. Здесь может быть и Жертва, потакающая своим слабостям и немощи, ноющая и жалующая на всё. Это и Спасатель, идущий на поводу других людей, сидящих на его шее. Это может быть и Агрессор, потакающий своим представлениям о «порядке», и превращающийся в абьюзера.

В осуществлении желаний важно дать им «отлежаться», чтобы понять – моё это или чужое. Чужое при исполнении даёт кратковременный всплеск эмоций и удовлетворения, а потом становится ненужным и неважным атрибутом или показателем статуса. Своё желание даёт ощущение Лёгкости и Восторга от обладания и взаимодействия с приобретением, потому что даёт ресурсы: функционально облегчает жизнь, дарит наслаждение от красоты и комфорта, помогает создавать настроение и т.д.

Можно проверить не только желания, но и имеющиеся вещи на ресурсность – и то, что лежит мёртвым грузом – выкинуть. Серьёзно! Расхламление уже приносит лёгкость в пространство и восприятие, а это уже высокие вибрации, из которых и принимать решения, и создавать свой день намного приятнее и продуктивнее. И это касается не только предметного мира, но и мира взаимоотношений – можно отпустить всё токсичное, что мешает нам дышать полной грудью.

Попробуйте, и ощутите это лёгкое чувство Восторга от свободы от ненужных вещей или отношений!

## Транзит 55 генного ключа

19.02 – 24.02.2023

**Тень – Преследование или Жертва**

**Дар – Свобода**

**Сиддхи – Свобода!**

55-й генный ключ показывает нам нашу Жертву обстоятельств, выискивая в ней путь к Свободе через разрешение быть всяким.

Темы этого транзита – темы эмоций, страданий, свободы от них и умения слышать наш Дух. Ибо эмоции держат нас в плену страданий, в клетке жертвы драм, перекрывая путь к свободе пеленой оттенков гнева или страха.

Дилемма ключа – внешняя проверка – когда события разворачиваются так, что мы становимся перед Выбором – идти на поводу нашей любви и привычки к мелодраматичности, или выбрать путь стремления нашего Духа – к созиданию, творчеству и эволюции.

Пассивная тень – Жалобщик или Нытик. Названия прямо описывают состояние и действия ролевой модели Жертвы обстоятельств.

Реакционная тень – Обвиняющий – тоже очень видна явная роль Агрессора.

Спасатель здесь, как всегда, серединка на половинку – Жертва по отношению к себе или тем, кто за счёт него решает свои вопросы, или Контролёр и Агрессор по отношению к жертве жертвенной, которую он просто обязан спасти.

Дар Свободы подразумевает принять свои страдания, и если это сделать легко, то откроется высшая степень проявления Сиддхи – Свобода! Когда есть понимание, что всё в мире в порядке, даже если нам кажется, что это не так. Когда признаём правило жизни, что нет никакого «правильно» или «неправильно» – всё это зависит от конкретных обстоятельств, точки зрения, целей и ресурсности участников.

Какие рекомендации можно дать в эти дни?

При излишнем эмоциональном напряжении используем упражнение «Техника Разрешения» (предлагаю её в том виде, в котором использую в своей книге «Скорая помощь при стрессе»):

Цель упражнения – снять психоэмоциональное напряжение при остром стрессе, увидеть, принять, прожить и отпустить свои эмоции, расслабиться.

Описание: говорим про себя, а лучше вслух: «РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ВСЁ», и говорите всё, что идёт – высказывайте все мысли, называйте чувства, ощущения, действия, желания, страхи, намерения делать или не делать, быть или не быть, и то и другое – разрешайте себе ВСЁ! Говорить до степени достаточности (при этом вы как раз почувствуете состояние расслабления, умиротворения или нейтральности).

Например, фразы «Разрешаю себе:

думать и / или не думать так,  
чувствовать и / или не чувствовать это,  
ощущать и / или не ощущать это,  
делать и / или не делать это,  
бояться и / или не бояться этого,  
знать и / или не знать это,  
хотеть и / или не хотеть это,  
хотеть и / или не хотеть сделать это,  
мочь и / или не мочь сделать это,  
верить и / или не верить в это».

Результат: снимается острое неприятие, подавление или отрицание своих эмоций, можно увидеть первичную мысль-триггер, повергшую вас в состояние стресса, можно увидеть новые пути выхода из ситуации, принять или поменять отношение к ситуации.

И, самое главное, важно находиться как можно дольше в состоянии осознанности. Почему быть в сознании и быть осознанным – не одно и то же, я описываю в той же книге «Скорая помощь при стрессе», в которой даю систему упражнений для тренировки осознанности.

Свобода, как говорят – это путь осознанности и сдачи жизни, которая вовсе не про «свести руки», а про – «услышать голос своей Души» и идти своим путём.

## Транзит 37 генного ключа

**25.02 – 01.03.2023**

**Тень – Слабость**

**Дар – Равенство**

**Сиддхи – Чуткость**

37-й транзит вытаскивает наши Слабости и страхи на поверхность, учит принимать и не бояться их, проявлять Чуткость, видеть Равенство между разными качествами людей.

Тема транзита – тема неравенства, семьи, половой принадлежности. Дилемма – покорность.

Пассивная тень – Сверхсентиментальный. Жалеющая себя Жертва или других Спасатель. Не умеющий справляться с эмоциями человек, про таких говорят «нытик, жалобщик и слюнтяй». Такими людьми легко манипулировать.

Реакционная тень – Жестокий. Это Агрессор и Контролёр – подавляет других своей «авторитетностью», контролирует соблюдение «правил» в себе и в окружающих – «ты мужчина, ты не должен плакать» и т.п., часто выражает гнев и злость.

Слабость – это неосознанное согласие со своей бессильностью против устоев неравенства полов не только в социуме, но и в самой личности, где у каждого человека присутствует и женская, и мужская часть. Равенство в гендерных связях, в принятии своих противоположных половинок приводит к гармонии как в обществе, так и в личности.

Равенство – это не о феминизме как таковом. Равенство – это о том, что мужчина сильнее физически, а женщина гибче, эмпатичнее в принятии. И то, и другое важно, и оно равно по силе проявления!

Ещё это о том, что каждый имеет свои способности и проявления, которые выражены сильнее именно у него. И по качеству самых сильных сторон мы все равны.

Нужно находить эти наши таланты, и развивать их на благо себе и обществу, без сравнения себя с другими. Важное качество дара 37-го – поддержка других в том, в чём мы сильны. Сила сиддхи, Чуткость. чуткое понимание, когда и кого поддержать, помочь без ожидания медали за это.

И ещё – умение просить, если мы на территории не нашей силы, и принимать помощь с благодарностью.

В этот транзит могут активироваться страхи – о наших слабостях. Нужно помнить, что самое слабое звено то, которое самое важное! Поэтому работа со страхами – благоприятна для нашего развития.

Для этого можно использовать упражнения «Разрешение» – описание в 55 генном ключе, а следом – технику «Прочистка страхов или Шесть вопросов»:

Цель упражнения – расслабиться, снять психоэмоциональное напряжение на свой страх: увидеть, понять основу этого страха, выделить триггерную мысль и поработать уже с ней любыми удобными практиками, например, Техникой разрешения или Хоопонопоно.

Описание: определяем и записываем свой страх.

Задаем вопросы и записываем ответы:

1. Что случится самого страшного, если твой страх исполнится?
2. Что случится самого страшного, если ЭТО (ответ на 1 вопрос) исполнится?
3. А что самого страшного случится, если ЭТО исполнится? Ответ.
4. А что самого страшного случится, если ЭТО исполнится? Ответ.
5. А что самого страшного случится, если ЭТО исполнится? Ответ.
6. А что самого страшного случится, если ЭТО исполнится? Ответ.

Результат: теперь сравните Первичный страх и последний ответ: и вы увидите, что лежало в основе на самом деле совсем иное, или поймёте, что ваш страх или запрет – это надуманный Мыльный Пузырь. Например, в страхе темноты кто-то может увидеть страх одиночества, и с этим важно поработать, а кто-то – просто непонимание, что такое темнота (здесь надо поразмыслить или найти недостающую информацию об этом явлении).

Через Технику шести вопросов также можно прочищать цель или любое ваше желание. Только вопрос, который задаём, будет звучать двояко:

– Что хорошего случится, если твоя цель / желание исполнится? На каждый ответ задаём вопрос: «а что будет хорошего, если исполнится ЭТО?» – и так 6 раз. На шестой раз вы увидите своё настоящее желание или цель.

Но для лучшего понимания важно задать ещё один вопрос:

– Что плохого случится, если твоя цель / желание исполнится? На каждый ответ задаём вопрос: «а что будет плохого, если исполнится ЭТО?» – и так 6 раз. Так вы сможете увидеть то убеждение, что тормозит исполнение вашего желания или достижения цели. И поработать с ним любыми знакомыми вам практиками.

## Транзит 63 генного ключа

02.03 – 07.03.2023

**Тень – Сомнение**

**Дар – Расследование**

**Сиддхи – Истина**

Задача 63-го транзита выявить наши Сомнения и те ситуации, по которым давно пора принять решение. Мы учимся видеть в своих страхах свои Истинные желания и новые ресурсы, проводя Расследование своих проявлений.

Тема этого транзита – логика. Мы логически пытаемся рассматривать свою жизнь и события в ней, производя их оценку только по известным нам фактам. И часто попадаем впросак, так как любой новый факт может рассыпать стройную цепочку наших безупречных выводов в прах. А мы сверху своей «уверенности» в правильности нашей логики размышлений уже накопили ожиданий, как противоположная сторона «должна» себя вести. И, если это случается, мы злорадно потираем ручки: «Вот он гад какой!», и выдаём ему «люлей» по самое «нишачу». А он чаще всего на самом деле – не был, не знал, не имел понятия, или просто «мимо проходил». Если же наши ожидания не оправдываются, мы страдаем сами.

Реакционная тень – Гневливый. Агрессор всегда «точно знает» кто прав, а кто виноват. Он не слушает никаких объяснений – все попытки для него выглядят как оправдание, или наезд на его «безупречность». Если начать в ответ повышать градус гнева, то получится грандиозный скандал, однако в нём есть возможность выяснить истину для обеих сторон конфликта, и прийти к общему решению, выпустив пар.

Тень пассивная – Неуверенный. Жертва не уверена в своих желаниях, намерениях, решениях, поэтому просто сидит на месте и не движется никуда, бесполезно переваривая в себе разные аналитические подходы к одной и той же проблеме. Обычные словесные конструкции начинаются с «если – то». при «наезде» на неё со стороны Агрессора, Жертва сжимается и подавляет все свои инаковые мысли, загоняя себя этим в депрессию и болезни.

Один из выходов для Жертвы – включить своего внутреннего Спасателя по отношению к себе самому, и выпустить его в виде Агрессора наружу. Тогда конфликт может решиться по сценарию реакционной тени. А можно – через осознанную паузу перейти в состояние нейтральности (использовать метод Осознанности – описание в 13-м транзите). Тогда показать границы дозволенного для Контролёра будет проще. И – поработать с собой, со своими мотивами и целями.

Здесь важно спросить себя: «А как Я ХОЧУ?» И отбросить сомнения, перетягивающие на другую сторону. Определить конечную Цель и задачи, которые важно решить. Принять Решение. Сформулировать Намерение. Создать план. Начать делать первые Шаги в этом направлении. Здесь уже работает дар 63-го – Расследование – как, что, куда, когда. Как только мы начинаем делать – в нас прибывает энергия на это. И это – показатель, что наш выбор – Истина.

Но тень сомнения может и дальше исподволь точить наш ум, подкидывая всевозможные страшилки, почему не получится. И это сливает наши силы. В таком случае предлагаю сделать упражнение «Техника Ресурсирования»:

Цель упражнения – поменять фокус внимания, снять психоэмоциональное напряжение на свой страх: увидеть свой страх «в лицо», то, что на самом деле несёт ваш страх положительного и полезного для вас.

Описание: техника "ПРЕВРАТИ СТРАХ В ЖЕЛАНИЕ" (Ресурсирование). Назовите свой страх. Ок. Запишите. А теперь скажите, как будет наоборот (в прямом или аллегоричном смысле)? Запишите. Вот это и будет ваше истинное Желание, скрывающееся в вашем страхе!



Например, страх / убеждение **Я БОЮСЬ ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО** превращается в желание / новое позитивное убеждение: **Я СМЕЛО ВЫСТУПАЮ НА ПУБЛИКУ!**

Ещё примеры:

Запрет на перемены – ресурс «я принимаю/люблю перемены!»

Запрет на жить богато – ресурс «я живу в изобилии и достатке!»

Установка «не высывайся, это опасно» – ресурс «я смело заявляю о себе, и это безопасно!»

Страх неизвестности – ресурс «я знаю, что любое событие несёт мне благо!»

Убеждение «творчеством не заработаешь» – ресурс «я занимаюсь любимым делом, и это ценно для мира: я получаю хорошие деньги за свои творения!»

Блок «комоч в горле» на публичные выступления, в основе запрет на «проявись» и установка «не высывайся, это опасно» – ресурс «я смело заявляю о себе, и это безопасно!»

Результат: мы быстрее расслабляемся, мобилизуемся, включаем осознанность и активное состояние мозга в стрессовых ситуациях, если понимаем, что хорошего нам несёт наш страх.

## Транзит 22 генного ключа

08.03 – 13.03.2023

**Тень – Бесчестие**

**Дар – Благосклонность**

**Сиддхи – Благодать**

22-й транзит демонстрирует нам варианты Бесчестия в отношениях, уча быть благодарным за всё в нашей жизни, приходя в состояния Благосклонности и Благодати.

Транзит 22-го несёт темы глубины чувств, их изящества и изысканности и дилемму ответственности за своё состояние: в тенях мы ищем причины во внешнем мире, в дарах принимаем окружающее как прекрасные подсказки на пути к нашему внутреннему спокойствию и гармонии.

Реакционная тень – Непристойный. Чаще всего это Агрессор по отношению к Жертве, ибо он разрешает себе много из того, что запрещает другим. Или – Спасатель – в глазах Жертвы или Контролёра, позволяющий себе то, о чём даже «думать нельзя». На самом деле можно ВСЁ. И всем. И это понимание помогает как отстраивать свои границы, так и понимать, уважать чужие.

Пассивная тень – Пристойный. Это и Жертва, и Контролёр, и Спасатель, каждый со своим оттенком в своей реакции на «недостаточно тонкое поведение» других людей. Отличие от реакционной тени Неадекватности – подавление своего прямого сообщения мнения о непристойности. Но позволение себе осуждающе обсуждать это с окружающими за спиной у «провинившегося».

Здесь важно понять, чего мы себе не разрешаем на самом деле из того, что вызывает у нас протест. И это не только прямое действие, но и аллегорическое – подавление своей свободы самовыражения в чём-то. Здесь важно не то, морален ли другой, важно то, что запрещаем себе мы сами. Техника «Разрешения» (описание в 55-м транзите) поможет снять нравственные ограничения как с себя, так и с другого – и мы попадаем на частоту дара Благосклонности – и к себе, и к окружающим.

А если сразу начать действовать из энергии сиддхи Благодати – и поиграть с собой в игру «За что я могу поблагодарить этот день, человека, его поступок, ситуацию» – то очень быстро все гневливые нотки заменятся на вибрацию благодарности, и мы начнём сиять энергией Благодати. И в нашем поле расслабятся наши близкие, и все дела будут решаться проще, легче и приятнее для всех! А если делать технику Благодарности каждый день – то наша стрессоустойчивость станет крепкой, а дни насыщенными радостью и принятием.

«Техника Благодарности»

Цель упражнения – научиться концентрировать внимание на позитивных вещах, событиях, мыслях, просыпаться в приятном настроении и начинать активный день в расслабленном состоянии тела, прекрасных эмоциях и спокойствии ума.

Описание: эту технику можно делать как утром, сразу как проснулись, так и в любой другой уместный момент времени. Улыбнуться, и подумать, за что уже сейчас можно быть искренне благодарным жизни, Вселенной, Богу, самому себе. Перечислять, благодаря и себя, и высшие силы, за те чудеса и приятности, которые мы уже имеем в своей жизни. А в конце можно добавить правильные вопросы: а как это может быть ещё лучше?.. А ещё лучше?.. А ещё?..

Результат: когда мы начинаем утро с приятного, то мы автоматом приглашаем в свой день ещё большие приятности. И, даже если в течении дня столкнёмся со стрессовой ситуацией, позитивный утренний заряд энергии и состояние уверенности и силы «всё в жизни пре-

красно» даст необходимый импульс для мобилизации ресурсов и решения стрессовой ситуации эффективно.

## Транзит 36 генного ключа

14.03 – 18.03.2023

**Тень – Турбулентность**

**Дар – Гуманность**

**Сиддхи – Сострадание**

36-й транзит закручивает нас в Турбулентность эмоциональных реакций, и через работу со своими инстинктами мы учимся проявлять Гуманность и быть Сострадательными без впадения в Жертву и страдания.

Транзит 36-го может превратить нас в жертву уязвимости и перегрузить нас мощными переживаниями и мелодраматичностью.

Пассивная тень – Нервный. Жертва не может себе позволить ярко выражать свои эмоции и страхи, поэтому вся буря происходит внутри, показываясь на поверхности суетливостью, тревожностью, сомнениями и нерешительностью.

Реакционная тень – Ходячий Кризис. Это мы, когда разрешаем показаться своим страхам в виде гнева, возбуждения, злости, провокаций. Но конструктивных решений в тирадах и действиях такого человека тоже нет.

Это один из самых эмоциональных ключей – тень Турбулентности вряд ли позволит нам застыть в неподвижности, а будет снова и снова толкать нас на свою битву с нашими «ветряными мельницами» – внутреннюю или внешнюю. Это будет продолжаться, пока мы не научимся понимать, принимать, разрешать себе все эмоции, и разрешать себе выбирать – что испытывать, а что трансформировать в его наилучшую форму. Например, страхи – это они являются причиной взвинчивания эмоций и страстей. Важно научиться работать со своими страхами. Здесь помогут упражнения «Разрешение» (в 55-м транзите), «Прочистка страхов» (в 37-м), «Ресурсирование» (в 63-м). Если страхи основаны на инстинктах, то с ними нужно работать в следующем упражнении: техника работы с инстинктами «Ящерица»

Это упражнение делается, если страх настолько сильный, что наше тело начинает инстинктивно реагировать так, что не подчиняется нашему сознанию (конечно, здесь речь не о тех страхах, что реально спасают нам жизнь, а о тех, что тормозят нас в жизни).

Цель упражнения – инстинкты отвечают за нашу безопасность, поэтому необходимо снять важность такой реакции организма; расслабиться, снять физическое и психоэмоциональное напряжение: увидеть, принять, успокоить свои инстинкты; снять ограничение с выбора моделей поведения.

Описание: выписать страх. Спросить себя: что делает большая ящерица, если испытывает этот страх...? А что делает маленькая ящерица, если испытывает этот страх...? При этом понимаем, что ящерица, как животное, не может делать очеловеченные действия, выбираем действия – инстинкты: убежать, замереть, напасть, исчезнуть, сжаться, спрятаться, расшириться, умереть, мимикрировать, напугать, съесть что-то, совокупиться, испражниться, стошнить, пометить территорию, сбросить шкуру, отбросить хвост, примкнуть к стае, примкнуть к кому-то большому, остаться в одиночестве.

## **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.