



**Татьяна Петренко.**

**Тело наш  
Храм**

# Татьяна Петренко Тело наш Храм

*<https://litres.ru/73856194>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Как пользоваться телом, чтобы слышать душу, духа, Высшее Я и высшие силы». Это практическое руководство, а не религиозный трактат. Оно построено на принципе: тело — это антенна и приемник.

# Содержание

Живой приемник. Настройка тела для диалога с невидимым»	4
Почему вы не слышите ответ.	4
Три мозга человека	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Татьяна Петренко. Тело наш Храм**

**Живой приемник. Настройка  
тела для диалога с невидимым»**

**Почему вы не слышите ответ.**

Вы задаете вопросы, но чувствуете тишину? Дело не в том, что высшие силы молчат. Дело в том, что ваше тело «забито помехами»: мышечными зажимами, гормональными сбоями и необработанными эмоциями. Мы научимся использовать тело как инструмент яснознания.

# Три мозга человека

**Голова** (неокортекс) — для интерпретации.

**Сердце** (нейроны сердца) — для распознавания правды/лжи.

**Кишечник** (энтеральная нервная система) — для базового «да/нет».

**Практика:** «Сканирование трех центров». Как задать вопрос и отследить, где родился отклик (тепло в груди? спазм в животе? ясность в голове?).

Как расшифровывать:

Зуд в левой руке (что приходит/уходит).

Внезапная тяжесть в плечах (взятая чужая ноша).

Холод в ступнях (отрыв от земли/страх будущего).

**Дневник соматических сигналов.** Таблица: Симптом  
Вопрос к себе Ответ души.

Душа говорит чувствами, но тело их маскирует под боль.

Техника «Мышечный диалог»:

Как отличить желание души от навязчивости ума? (Кинезиологический тест: попросите помощника нажать на вашу вытянутую руку, когда вы говорите «правда» и «ложь»).

Самостоятельный метод: Кольцевые тесты пальцами.

Душа говорит через **дыхание без причины** (вздох тоски, выдох облегчения).

Практика «Вдох-намерение». Перед сном: что хочет моя

душа завтра? Тело само выберет ритм дыхания.

Дух — это беспристрастный наблюдатель и связь с родом. Он говорит через **терморегуляцию и мурашки**.

**Фриссон** (мурашки, озноб без холода) — «Да».

**Внутренний жар, покраснение** — «Нет» (или «на грани»).

**Шкала от 1 до 10.** Как прокалибровать свой личный фриссон.

Упражнение: Спросить «Это мое?» при входе в помещение — следить за затылком и спиной.

Неспособность стоять на месте = отрыв от родовой силы.

«Заземление-вопрос»: Встать босиком. Задать вопрос роду. Чувство вращения по/против часовой стрелки под ступнями — ключ.

Высшее Я — это версия вас через 10 лет. Оно говорит через **вес и температуру конечностей**.

Биоэнергетический тест: Вытяните руки. Задайте вопрос о прошлом — левая рука потяжелеет. О будущем — правая.

# 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.