

100 дней на гвоздях
Как я перестала себя
разрушать и начала
создавать

Елена Павлова

Елена Павлова
100 дней на гвоздях.
Как я перестала себя
разрушать и начала создавать

<https://litres.ru/73880916>

SelfPub; 2026

Аннотация

После пятидесяти жизнь Елены не закончилась — она только началась заново. Однажды она встала на медные гвозди, думая, что это будет практика про боль. Но оказалось — это путь к себе.

Сто дней честного диалога с телом превратились в путешествие через страх, вину, старые травмы, зависимость от чужого мнения и желание всё время «исправлять» себя. День за днём, стоя на остриях, Елена открывает в себе новую женщину — сильную, живую, свободную и умеющую выбирать себя без чувства вины.

Эта книга — не о гвоздях. Гвозди здесь лишь входная дверь.

Это история о том, как после потерь, сомнений и внутренних кризисов можно заново почувствовать вкус жизни, вернуть любовь, услышать своё тело и перестать ждать разрешения быть счастливой.

Для женщин, которые устали держаться. Для тех, кто хочет перестать выживать и начать жить. Для всех, кто чувствует: внутри есть больше силы, чем казалось раньше.

Елена Павлова

100 дней на гвоздях. Как я перестала себя разрушать и начала создавать

Вводная часть

Медное зеркало души

Меня часто спрашивают:

— *Зачем?*

Зачем вставать на гвозди?

И каждый раз я немного улыбаюсь. Потому что ответ невозможно объяснить словами.

Его можно только прожить.

Мои гвозди — не из стали. Они из меди.

Тёплого, живого металла, который будто не ранит, а проводит. Проводит всё, что есть внутри. Боль. Страх. Правду.

Когда я впервые встала на них, я думала, что это про боль. Про силу. Про выносливость.

Про «смогу или не смогу». Но когда я встала на доски, про-

изошло другое.

Мир сузился.

До двух точек под ногами. До дыхания. До одного выбора:

остаться или сбежать.

Гвозди не делают тебя сильнее. Они делают тебя честнее. Ты не можешь притвориться спокойной, если внутри паника. Не можешь «держаться», если внутри страх. Не можешь спрятаться за словами. Тело выдаёт всё.

Сразу.

Позже я узнала, что эта практика пришла из древних традиций. Что её использовали, чтобы остановить ум. Но для меня это стало не про традиции. Это стало про встречу.

С собой.

С той частью, которую невозможно услышать в шуме обычной жизни. На гвоздях невозможно убежать. Ты либо остаёшься — либо сходишь. И в этом выборе раскрывается всё. Твои страхи. Твоя привычка терпеть. Твоя привычка быть «удобной».

И — твоя сила.

Со временем я заметила: гвозди не меняют тебя. Они показывают тебя. Иногда через слёзы. Иногда через крик. Иногда через тишину, в которой вдруг становится спокойно. Эта книга — не инструкция. Это мой путь. Сто дней. Сто встреч с собой. И, возможно, читая её, ты тоже узнаешь в этом что-то своё.

Что это даёт

Я не могу сказать, каким будет твой результат.

Но я точно знаю: если ты останешься — **прежней ты уже не будешь**.

И дальше начинается самое интересное:

Ты начинаешь слышать себя. Без шума чужих мнений.

Твоё тело перестаёт быть «фоном» — оно становится твоей опорой.

Становится ясно, где ты живёшь из страха, а где — по-настоящему.

Уходит лишнее напряжение — не только в теле, но и в решениях.

И появляется то, что невозможно подделать: внутренняя устойчивость.

Гвозди не дают тебе новую жизнь. Они возвращают тебя к твоей жизни.

Глава 1: Тело знает больше, чем я

Сегодня мой сорок первый день на гвоздях. В сакральных традициях считается, что за сорок дней мы полностью перепрошиваем старые нейронные связи, а на сорок первый — начинаем писать совершенно новую историю своей души. Время на досках Садху течет иначе: иногда десять минут кажутся вечностью в борьбе с собой, а иногда двадцать минут

пролетают в тихом экстазе. С конкретным запросом или в полной тишине ума — я просто встаю и доверяюсь этому процессу.

После того как я прошла обучение на проводника по работе с телом, мир для меня перевернулся. Я начала кожей чувствовать, что тело — это не просто оболочка или транспорт для головы. Это мудрый, живой храм, который постоянно говорит с нами на языке ощущений, зажимов или легкости. Оно хранит память о каждом нашем вздохе и каждой невыплаканной слезе, являясь намного более грандиозным механизмом, чем мы привыкли думать.

Однако на этом пути я столкнулась с искушением современного мира — желанием сделать свой опыт достоянием общности. Фокус внимания незаметно сместился на цифры в Instagram* признана в России экстремистской организацией и запрещена, на охваты и сравнение себя с другими. Я почувствовала, как моя живая, сакральная энергия, накопленная в практиках, начинает буквально утекать через экран смартфона. Это разделение коснулось и самого близкого человека: мой любимый стал расстраиваться, видя, как я всё больше ухожу в виртуальный мир, и между нами начала расти невидимая стена.

Я пробовала пригласить его в свой мир, поставив его на гвозди. Он простоял совсем недолго, в носках, и, решив, что всё это пустая затея, сошел с досок. И в этом был мой большой урок принятия: у каждого своя скорость и свой инстру-

мент. Самое сложное в духовном росте — не простоять вечность на острие металла, а сохранить сердце мягким к тем, кто выбирает другой путь.

Я продолжаю стоять день за днём. И замечаю странную закономерность: в мою жизнь начинают возвращаться люди из прошлого. Те, с кем остались недосказанные истории. Те, с кем не были расставлены точки.

Это похоже на внутреннюю уборку. Как будто, прежде чем двигаться дальше, мне нужно завершить старые процессы.

Я пока не понимаю до конца, куда ведёт этот путь. Но я начинаю доверять телу. Доверять тому тихому голосу, который появляется внутри.

И, возможно, впервые в жизни я действительно начинаю его слышать.

Глава 2: Цена свободы и магия честного «Нет»

Когда я говорила, что в моё поле возвращаются люди из прошлого, я не знала, что один из таких «гостей» принесет мне мой самый важный экзамен на зрелость. Это была женщина, которая уже однажды предала моё доверие. Я решила дать ей второй шанс — не из слабости, а из веры в лучшее в людях. Но история повторилась. И в этот раз я поняла: второй шанс мы даем не другому человеку, мы даем его **себе**, чтобы проверить — выучили ли мы урок?

В этот раз «провал» стал моим триумфом. Не потому, что ситуация разрешилась в мою пользу, а потому, что я впервые выбрала не привычное молчание, а себя. Моё тело, ставшее

за 40 день практики невероятно чувствительным, буквально кричало о дискомфорте. И я открыла рот. Я позволила себе сказать вслух всё, что мне не нравится, не пытаясь быть «удобной» или «духовной». Да, за эту честность пришлось заплатить — я потеряла в деньгах, но то, что я обрела взамен, невозможно измерить валютой. Я обрела **голос**.

В телесно-ориентированной практике горло тесно связано с нашей способностью проявляться и защищать свои границы. Когда мы молчим, проглатывая обиду, мы создаем энергетический блок, который забирает силы. Высказавшись, я почувствовала, как внутри высвободился огромный поток застоявшейся энергии.

Чтобы окончательно «переварить» этот опыт, мне нужно было уйти в тишину природы. Там, под аккомпанемент птиц, я заглушала ментальный шум единственным вопросом: *«Для чего мне это было дано?»*. Ответ пришел в глубоком выдохе: чтобы я научилась выбирать себя, даже когда это «невыгодно».

Прямо там, среди деревьев, я провела ритуал обрезания невидимых связей. В энергетическом мире мы соединены с людьми тонкими «проводами», по которым утекает наш ресурс. Глядя в пространство, я произнесла формулу своей свободы:

«Я тебя вижу. Я тебя узнала. Моё поле — закрыто. Моя жизнь — не для тебя. Иди своей дорогой».

Это не было актом злости, это был акт гигиены души. На-

сладившись пением птиц и чистотой момента, я вернулась домой. Вечером я искренне поблагодарила эту женщину — своего самого строгого учителя — и уснула крепким сном. Моя совесть была чиста, а мой внутренний храм наконец-то принадлежал только мне.

Глава 3: Иллюзия охватов и тишина истинного «Я»

Когда мои запросы на гвоздях начали сбываться — сначала дом в самом солнечном штате Америки, а затем и заветные цифры в моем блоге **@elena_newvibration** — я вдруг замерла. Мои рилсы перешагнули отметку в тысячу просмотров, экран пульсировал от уведомлений о новых подписчиках... Казалось бы, вот оно — подтверждение силы моей мысли и той самой «новой вибрации», которую я транслировала миру. Но в эпицентре этого успеха я ощутила странную, звенящую пустоту.

Я увидела, как алгоритмы, словно невидимые диктаторы, начинают диктовать мне, какой быть, что снимать и как быстро «нарезать» свою жизнь в короткие ролики. В погоне за вниманием людей, которые даже не являются моей целевой аудиторией, я начала терять самое ценное — свою аутентичность. Я поняла: когда ты пытаешься угодить алгоритму, он забирает твою энергию, не давая ничего взамен для души. Ты становишься лишь деталью в чужой машине, а твое истинное «Я» — то, которое стоит на гвоздях и чувствует пульсацию Вселенной — остается за кадром, не узанным и

не услышанным.

Самым болезненным сигналом стало то, что происходит дома. Пока я фокусировалась на экране, мои прекрасные, живые отношения начали давать трещины. Мы стали «разделяться». Энергия, которая должна была питать наш союз, уходила в пустоту виртуальных лайков. И в этот сорок первый день своей практики я приняла решение, которое требует гораздо больше мужества, чем просто встать на острые доски.

Я выбираю паузу.

Я выбираю перестать быть «контентом» и снова стать Человеком. Мне больше не интересно тратить свой ресурс на ролики, которые крадут моё время у любимого мужчины и у самой себя. Я хочу вещать свою историю не по правилам охватов, а по зову сердца. И если для того, чтобы остаться собой, мне нужно стать невидимой для алгоритмов — я согласна.

В этой паузе я нахожу новую глубину. Мои гвозди теперь — это не способ «наколдовать» цифры, а инструмент возвращения домой, в свое тело. Я закрываю приложение, чтобы открыть книгу своей жизни. И пусть сейчас мои просмотры упадут, зато мой внутренний свет станет ровным и спокойным. Ведь настоящая трансформация происходит не под вспышки камер, а в той священной тишине, где ты наконец-то перестаешь сравнивать себя с кем-то и просто начинаешь Жить.

Глава 4: Пробуждение и магия исцеления через себя

На сорок второй день я проснулась с тяжестью в мыслях. Мой ум, привыкший к гонке, лихорадочно перебирал варианты: «Что сказать сегодня в моем медиапространстве? Чем поделиться?». Я так долго шла к признанию, к этим охватам, и вдруг оказалась на развилке. На одной чаше весов — моя прекрасная, тихая и настоящая жизнь, на другой — манящее «новое», к которому я так стремилась.

Многие сказали бы: «Иди в свое призвание, спасай и исцеляй других, ведь ты можешь помочь!». Но в тот момент в моей памяти всплыла фраза, которую когда-то услышала: **«Не пытайся исцелить других — начни с исцеления самого себя»**. Эти слова приземлили меня, вернув в центр собственной вселенной. Мой выбор стал кристально ясным. Я выбираю остаться собой, доверяя Богу, Вселенной и тому невидимому потоку, который ведет меня. Я иду в самоисцеление, зная, что только из состояния целостности можно светить другим.

С этим решением я встала на гвозди. Те двадцать минут на досках Садху были не борьбой, а полетом. Тело стало невесомым, словно я превратилась в пушинку, парящую над острями. Тепло разлилось по каждой клетке, и единственным желанием было — разбудить любимого, обнять его и просто быть вместе. Наш день начался не с проверки уве-

домлений, а с акта любви, за которым последовали теннис, бассейн и ласковое солнце.

В воде, когда тело ощущает поддержку каждой капли, ко мне пришло озарение: а что если мой путь — это и есть исследование? Что если записывать каждый день, каждую мысль и каждое движение души — это и есть создание живой, настоящей истории осознанного пути? Ведь когда я прохожу через гвозди, я словно вспоминаю то, что знала всегда.

Я вспомнила, как мой милый вернувшись из Чикаго слег с ковидом. Десять дней слабости и изматывающего кашля. Его друг, заглянувший на минуту, тоже заболел, а я... я каждое утро вставала на гвозди. Я не просто преодолевала свою слабость — я наполнялась энергией, которой потом делилась с ним. В те дни само тело начало диктовать мне рецепты, словно открылся древний канал знаний: чай с имбирем и лимоном, настойка гвоздики, «золотое молоко» с куркумой.

Мои руки сами знали, куда нажать — массаж переносицы, ушных раковин, особые точки на лице. Я всё больше влюбляюсь в это изучение своего тела, понимая, что в нем заложены все ответы и все лекарства. Нам не нужно искать спасения вовне — достаточно научиться нажимать на правильные точки внутри себя, возвращая гармонию и силу.

Глава 5: Личный выбор и алхимия веры

Вначале он поддавался моим уговорам. Я видела, как он с надеждой пил мои травяные настои, подставлял лицо под

мои ладони, когда я искала нужные точки, стараясь облегчить его дыхание. На мгновение мне показалось, что мы вошли в единый ритм, где моя энергия гвоздей становится его лекарством. Но в какой-то момент страх или привычка взяли верх — он сдался и вернулся к антибиотикам.

В телесно-ориентированном подходе мы знаем: болезнь — это часто разговор души с телом, и у каждого этот диалог свой. Мой путь — через «про-биос», через жизнь и естественное пробуждение ресурсов организма. Его путь в тот момент лежал через «анти-биос» — подавление симптомов извне. И в этом был мой очередной урок на 42-й день пути: ты можешь предложить человеку самый чистый источник, но ты не можешь заставить его пить, если он не готов довериться своей внутренней природе.

Я почувствовала легкую грусть, но не разочарование. Наблюдая, как он возвращается к привычным таблеткам, я осознала глубокую истину: истинное исцеление начинается с ответственности. Я не могу простоять на гвоздях за него, как не могу за него сделать вдох. Моя задача — светить, оставаться в ресурсе и быть рядом, не осуждая выбор другого.

Эта ситуация лишь подтвердила мой утренний инсайт: «не надо исцелять других — исцеляй себя». Мой избыток энергии, накопленный в практике, всё равно работал на нас обоих, создавая в доме ощущение безопасности. Но я перестала бороться за его выздоровление больше, чем он сам. Я отпустила контроль.

И именно это отпускание принесло мне ту невероятную легкость в бассейне. Когда я скользила в воде, я поняла, что моя история — это не только про гвозди или рецепты из имбиря. Это история о том, как женщина учится нести свою силу, не навязывая её, и как она находит в себе смелость оставаться верной своему внутреннему знанию, даже когда самый близкий человек выбирает другой берег.

Мои исследования тела продолжают. День за днем я записываю эти ощущения, превращая каждый инсайт в кирпичик своего будущего пути. Возможно, эта книга станет маяком для тех, кто тоже стоит на развилке между ожиданиями общества и шепотом собственного сердца. Я выбираю слышать шепот. Я выбираю быть собой.

Глава 6: Анатомия выживания и ключи к Жизни

Моя память иногда подбрасывает мне фрагменты из прошлого — те самые короткие ролики, которые я создавала для мира. Тогда это был «контент», но сегодня, в тишине моего 42-го дня, эти знания раскрываются по-новому. Я понимаю, что наше тело — это карта, где каждая точка — это подсказка, оставленная Богом.

Один из таких ключей находится прямо под соединением ребер, в самом центре нашего существа. Это точка-индикатор витамина D. Если при нажатии там разливается боль — значит, твое внутреннее «солнце» погасло, организму не хватает ресурса для обмена веществ. Достаточно тридцати

секунд мягкого массажа этой зоны, чтобы запустить процесс восстановления. Но самое удивительное открытие ждало меня глубже.

Именно здесь начинается наша диафрагма. Вы замечали, как дышит младенец? Его животик мягко поднимается и опускается — это дыхание самой жизни, спокойное и глубокое. Но стоит нам повзрослеть, как мир начинает загонять нас в рамки страхов и запретов. Мы «сжимаемся», наше дыхание поднимается выше, в грудину, и мы замираем в вечном **режиме выживания**.

Жить в режиме выживания — значит всегда ждать удара. Но выход из этой клетки начинается с одного осознанного вдоха через диафрагму. Массируя ту самую точку под ребрами, мы не просто восполняем витамины — мы даем своему телу сигнал: «Ты в безопасности. Можно снова дышать животом. Можно снова Жить, а не просто существовать».

Глава 7: Чистота слова и тишина утра

Когда стресс сжимает тисками, мы часто чувствуем «ком в горле». Он замирает там, где горло встречается с ключицами. Это не просто спазм — это невысказанные слова, подавленные слезы или тот самый крик, который мы не позволили себе выпустить. Работа с этой точкой — настоящее спасение. Она не только растворяет эмоциональный затор, но и становится щитом при простудах, помогая лимфе течь свободно.

Теперь я знаю: чтобы мой голос звучал чисто, нужно заботиться не только о смысле слов, но и о физической чистоте

те их «дома».

Моё утро теперь начинается с ритуала, который я называю «встречей с собой». Прежде чем выпить первый стакан теплой воды, я очищаю поле. За ночь наше тело проводит колоссальную работу, поднимая все накопленные токсины вверх, к самому выходу. И если мы сразу пьем воду, мы смываем всё это обратно.

Мой рецепт прост и свят: стакан теплой воды с солью. Сначала я тщательно полощу рот, смывая «вчерашнее», а затем глубоко полощу горло. Эта соленая вода — как слезы океана, она забирает всё лишнее, оставляя место для чистого вдоха и нового дня. И только после этого — чистая вода, как первый глоток новой жизни.

Я записываю эти действия в свою книгу осознаний и понимаю: истинная магия — не в сложных заклинаниях. Она в том, чтобы вовремя нажать на точку под ребрами, вовремя прополоскать горло и вовремя выбрать глубокий вдох вместо привычного страха.

Глава 8: Почему я пишу (Диалог с тишиной и сомнениями)

Где-то в середине пути, когда внешний шум окончательно утих, я замерла над вопросом: зачем я всё это пишу? Почему мне так важно зафиксировать каждое прикосновение к телу? Ответ пришел из самой глубины: я хочу, чтобы мы наконец-то увидели в себе не просто биологический механизм,

а самого мудрого союзника.

Я верю — и чувствую это каждой клеткой на гвоздях, — что наше тело гораздо больше, чем мы привыкли о нем думать. Оно никогда не предает. Оно лишь подает сигналы. Каждая резкая боль, каждая затяжная болезнь — это не случайный сбой, а громкий «красный флаг». Это попытка нашей души достучаться до нас, когда мы свернули не туда, когда мы замалчиваем правду или живем в вечном режиме выживания. Болезнь — это не наказание, это начало разговора.

Но жизнь умеет задавать неудобные вопросы. Мой любимый человек, слушая мою философию, часто бьет в самое «болезненное» место. «Если всё так прозрачно, — спрашивает он, — то почему младенцы рождаются уже больными? Почему кто-то приходит в этот мир без слуха, зрения или голоса? В чем их ошибка?».

В такие моменты аргументы о «карме», «прошлых жизнях» или «испытании для родителей» кажутся слишком хрупкими и неуместными, особенно для человека, который привык доверять фактам, а не эзотерическим догмам. И я замираю перед этой тайной.

Я поняла, что у меня нет задачи «объяснить» необъяснимое или переубедить скептика. Возможно, рождение ребенка с особенностями — это какая-то иная, колоссальная по глубине форма бытия, которую наш человеческий разум пока просто не способен вместить. Это как смотреть на звездное небо: мы видим лишь точки света, но не видим всей гра-

витации и черных дыр, которые держат этот космос.

Моя книга — не о поиске виноватых в несправедливости мира. Она о том, что доступно **нам здесь и сейчас**. О том, как мы, взрослые люди, можем восстановить утраченную связь с собой. Если я не могу ответить на вопрос о младенце, я могу ответить на вопрос о своей боли под ребрами или о своем «коме в горле».

Мой путь на гвоздях — это мой способ исцелить ту часть мира, за которую я несу ответственность: за мою собственную жизнь и моё тело. Я пишу эту историю, чтобы показать: даже если мы не понимаем великого замысла Вселенной во всех деталях, мы можем научиться слышать свой собственный шепот. И через это исцеление себя — маленькое, ежедневное, соленое и глубокое — мы понемногу меняем чистоту звучания всего мира вокруг нас.

Глава 9: Истоки. Рождение Исследователя

Всё началось с возвращения. В моих руках — доски Садху, инструмент, который я, казалось, уже приручила. Но дома, в тишине, они смотрели на меня иначе. Я ждала особого момента. Февральское полнолуние — время, когда луна заливает комнату холодным светом, а внутри, наоборот, закипает всё невысказанное. В такие мощные астрологические пики грань между «хочу» и «есть» становится прозрачной. Именно в эту ночь я решила активировать свою Карту желаний.

Без поддержки проводника, один на один со своей болью,

эти пятнадцать минут показались мне вечностью. Когда ты в группе, ты идешь в потоке, словно за маленьким огоньком чужой свечи в темноте. Но здесь, дома, ты сама становишься этим огнем.

Боль была не просто сильной — она была яростной. Она била током прямо в пятки, прошивала позвоночник и застревала раскаленным комом в горле. В первые три минуты мой мозг буквально взрывался от крика: *«Сойди! Зачем тебе это? Это просто доски, это глупо, тебе больно, сойди сейчас же!»*. Мои ноги начали мелко дрожать, а по спине потек холодный пот, который тут же сменялся волной невыносимого жара. Я видела свои желания на карте, но они расплылись перед глазами от слез, которые я не разрешала себе выпустить.

Мой ум кричал, шум в голове пытался сбить меня с пути, но я знала: я уже проходила это. Я начала дышать. И в этой тишине ко мне пришла мысль, изменившая всё: *«Как я могу ставить других людей на гвозди, если я не изучила до конца, как они работают со мной в обычные, не «потоковые» дни?»*

Я приняла решение — простоять на гвоздях тридцать дней подряд, хотя бы по пять минут, и просто наблюдать за изменениями в теле. Это был мой личный научный эксперимент.

Первый инсайт пришел уже на второй день. После почти бессонной ночи я не смогла простоять и минуты. Тело было как оголенный нерв. Позже я нашла этому подтверждение:

наш болевой порог напрямую зависит от множества факторов, о которых мы часто забываем.

Что делает нас уязвимыми перед болью?

Недосып: Когда нервная система не восстановилась, она воспринимает любое воздействие как угрозу.

Женский цикл: В определенные фазы чувствительность тела возрастает в разы.

Питание: Тяжелая пища или избыток сахара могут усиливать воспалительные процессы и чувствительность нервных окончаний.

Уровень стресса: Накопленный кортизол делает нас «сжатыми», и гвозди бьют по этому напряжению, как молот.

Обезвоживание: Фасции и ткани теряют эластичность, становясь более жесткими и чувствительными.

На следующий день я вспомнила главный урок: всё начинается с дыхания. Короткий вдох через нос и максимально медленный, плавный выдох. Иногда я позволяла себе пропевать на выдохе звук «ОМ», позволяя вибрации голоса растворять сопротивление.

Я поняла, что гвозди — это не про борьбу. Это про высшую степень сдачи. Ни в коем случае нельзя зажиматься, нельзя превращать тело в камень, пытаюсь «перетерпеть». Напротив, нужно стать мягкой, как вода, и буквально сдать этой боли. Я стояла и шептала себе: *«Я живая. Я всё чувствую. И я свободна — я в любой момент могу сойти с них»*. Как только ты даешь себе право на выход, страх отступает.

И именно в этот момент начинается настоящая магия трансформации.

Глава 10. Ретроспектива: 40 шагов в тумане

Знаю, мои дорогие читатели, что эта книга началась не с первого дня моего челленджа. В самом начале у меня не было плана писать — у меня был только внутренний вызов. Я спрашивала себя: *«А смогу ли я простоять 100 дней подряд? Смогу ли я так приручить эту боль, чтобы полюбить доски Садху самой и помочь моим будущим клиентам не бояться этой терапии?»*.

Первые сорок дней были похожи на кардиограмму: взлеты сменялись глубокими падениями. В первую десятидневку были утра, когда меня хватало ровно на 50 секунд. Я стояла, задыхаясь от жгучей пульсации, и спрыгивала, чувствуя себя проигравшей. Но на следующий день я снова открывала доски. К двадцатому дню я в среднем простаивала уже по 15–20 минут, и именно в этом «тумане» боли начали рождаться мои самые яркие инсайты.

I. Синяки как слова, которые я не сказала

Несмотря на мои «провалы» по 50 секунд, Вселенная начала реагировать на мой контракт с собой. В то самое полнолуние я загадала на Карте желаний финансовую свободу. На моем счету тогда было почти пусто — всё ушло на обучение и ретриты.

Через пару дней произошло то, что логикой не объяснить. Мой любимый, ничего не зная о моих записях, совершил

успешную сделку. Он пришел ко мне, протянул 5 000 долларов и сказал: «Я знаю, ты много вложила в свое обучение. Положи это себе на счет, пусть это будет твой ресурс».

Я стояла, сжимая деньги, и понимала: гвозди работают даже тогда, когда ты на них плачешь. Энергия приходит в движение не от того, что ты «идеально» стоишь, а от того, что ты **продолжаешь выбирать этот путь**.

Вторым желанием было возвращение в свою изящную форму. Я хотела сбросить те самые лишние 10 килограммов, которые «прилипли» ко мне за время стрессов. И тут тело, ставшее чувствительным от ежедневной практики, выдало инсайт. — *«Перестань просто ждать результата, — прошептало оно. — Начни простукивать меня».*

На второй неделе моего исследования я начала замечать странное. Я продолжала простукивать свои бедра и ляшки — те зоны, которые всегда казались мне «тяжелыми». После первых сессий на коже расцвели темные синяки. Это выглядело пугающе, но внутри я знала: это не просто гематомы. Это мой панцирь из обид, который начал трескаться.

Я била себя по бедрам и думала о маме и папе. Всю жизнь я выбирала молчаливую обиду вместо честного разговора. Я копила это «невысказанное» годами, и оно оседало в нижней части тела, сковывая мои движения и не давая идти вперед. Синяки были физическим воплощением тех слов, которые я побоялась произнести. Сегодня, когда я простукиваю те же места, моя кожа остается чистой. Панцирь растворил-

ся. Оказывается, телу больше не нужно хранить эти тяжелые секреты.

II. Правое плечо и зеркало недовольства

В этот период судьба подбросила мне проверку на самооценку, замаскированную под обычную рабочую сессию. Ко мне пришла клиентка, я заранее знала, что ее очень сложно чем-то удивить, она в постоянном контроле и вечно всем недовольна, но решила: «Я справлюсь, я ведь проводник». К тому же, она была знакомой моего **Учителя**, и это добавило невидимого груза ответственности. Мне хотелось соответствовать, хотелось показать результат.

В итоге я позволила ей придавить меня своим контролем. Я вышла из этой сессии не только опустошенной, но и с тяжелым чувством самообесценивания.

Это было чистое **предательство себя**. Я променяла свой внутренний комфорт и чистоту своей практики на призрачное одобрение Учителя.

А на следующее утро моё тело выдало вердикт: моё правое плечо практически зажато так, что рука не подымалась вверх. В телесной психосоматике правое плечо — это наша реализация, наше право действовать в мире от своего имени. Обесценив себя, я буквально «выключила» свою рабочую руку.

Я встала на гвозди в состоянии дикого зажима. И здесь я открыла удивительный метод: когда ты корчишься от остро-

ты досок, но переносишь всё внимание на боль в зажатом плече и начинаешь его простукивать — происходит чудо. В этой точке пересечения двух болей происходит «взрыв», и зажим растворяется. Я сошла с гвоздей окрыленной: плечо двигалось свободно, а голос сомнения внутри затих. Я поняла: боль — это просто инструмент переключения, если уметь ею управлять.

III. Массаж мозга и босые ноги

Ближе к тридцатому дню ко мне пришло озарение, которое кажется простым, но меняет всё качество жизни. Мы привыкли прятать свои стопы в обувь. Даже дома мы носим тапочки на мягкой резиновой подошве. Мы создали искусственный барьер между собой и Землей.

Я начала ходить босиком. Сначала это было непривычно, но потом я почувствовала этот «эхо-удар». Когда пятка касается твердой поверхности без посредников, вибрация от шага передается прямо в череп. Это похоже на микро-массаж мозга, который пробуждает сознание. Резиновая подошва — это не комфорт, это изолятор, который мешает нам заземляться и сбрасывать накопленный за день негатив.

Раньше мои стопы часто были ледяными — верный признак застоя энергии и плохого кровообращения. Сейчас, когда я восстановила связь с полом и землей, они всегда теплые. Моё тело перестало копить «мусор», оно научилось отдавать его вниз и принимать чистое тепло обратно. Мы ду-

маем, что обувь нас защищает, но на самом деле она просто мешает нам чувствовать ритм самой жизни.

Глава 11. Диафрагма страха и корни спокойствия

Вчера меня накрыло мощным возбуждением от идеи этой книги. Мозг словно проснулся: я начала видеть невидимые связи между своими мыслями, событиями дня и реакциями тела. Но за каждым взлетом следует проверка на устойчивость.

Этой ночью проверка пришла через тревогу за отца. Ему 82, он далеко, в России, и уже неделю находится в своем «алкогольном забвении». Тысячи километров не мешают мне чувствовать его хрупкость. Я проснулась в полночь, когда дом замер в ожидании нового дня. Внутри было странное ощущение: мой скальп словно ожил, я чувствовала движение энергии в самой высшей точке головы, как будто небо установило со мной прямую связь. В такие моменты мне жизненно необходимо одиночество. Я ушла в другую комнату, в свою тишину, чтобы не расплескать это состояние.

Утро 43-го дня встретило меня гвоздями, которые были сегодня особенно болезненными. Тело не обманешь — недосып и ночная тревога за отца сделали кожу чувствительной, как оголенный провод. Но я стояла и благодарила. Благодарю за то, что память открывает мне забытые знания, и за то, что у меня теперь есть миссия — донести их до людей. Радость вернулась тихим эхом: папа сам пытался выйти на

связь. Поле очистилось.

Но настоящий экзамен ждал меня на теннисном корте. Посреди игры, когда нужно быть максимально сконцентрированной, меня вдруг накрыла волна необъяснимой тревоги. Я начала пропускать мячи. Другая я — прежняя — впала бы в панику. Но нынешняя я остановилась и спросила: *«Откуда это? Что это за чувство?»*.

И ответ пришел мгновенно: **Диафрагма**. Вчера я активно прорабатывала её на гвоздях, выпуская старые блоки. А ведь именно диафрагма — это сейф, в который мы годами складываем свои страхи и программы выживания. Встряхнув этот сейф на гвоздях, я выпустила тревогу наружу. Она просто выходила из меня, как старый, застоявшийся воздух.

Я сделала вдох и напонила себе:

«Я здесь и сейчас. Я не одна. Я — дочь Бога, под Его защитой. Зачем мне бояться того, что никогда не произойдет?».

Как только я признала свою божественную природу, тревога растворилась, уступив место игре.

После тенниса мы с любимым остановились у огромного старого дерева. Я интуитивно почувствовала: нам обоим нужно заземление. Я разула его, поставила его стопы на теплые, мощные корни и начала шептать, как молитву: « ». В этот момент он посмотрел на меня другими глазами. «Ты настоящий целитель, — сказал он. — Почему люди не видят этого в тебе? Я верю в тебя, потому что чувствую облегчение

и вижу как прекрасно всё вокруг — это большое дерево...».

Когда мы вернулись домой он снова сорвался — привычка, старая программа, ругательство. Раньше я бы бросилась его «исправлять», читать нотации. Но сегодня я просто молчала. Я наблюдала. Прозрение не приходит за минуту. Нельзя стереть годы тревог и привычек за одно мгновение — ни у себя, ни у другого. Это путь.

И как финальный аккорд этого дня — сообщение в телефоне. Девушка, о которой я вспомнила вчера во время практики, написала: «Я хочу приехать».

Вселенная не просто слышит нас. Она отвечает нам взаимностью, как только мы перестаем бороться с собой и начинаем просто дышать — глубоко, диафрагмой, всем сердцем.

Глава 12. Голос щитовидки и магия звука

Вечер 43-го дня принес мне встречу, которую я ждала. Ко мне вернулась клиентка — это была наша вторая телесная сессия с ней, спустя месяц после первой. Весь этот месяц она жила в новом для себя состоянии: прилив сил, желание заниматься собой, жажда жизни. Но последняя неделя стала для неё испытанием — старые программы начали возвращать свои позиции, накрывая привычной тяжестью. Она поняла: пора идти в глубину.

В этот раз всё пошло совсем не по плану. Я учусь этому искусству — отпускать контроль и идти туда, куда ведет поток. Её тело почти сразу «сдалось». Она не могла стоять, не могла сидеть — ей хотелось только одного: лечь и довериться-

ся земле. И мы пошли в то, что ее больше всего сейчас тревожило...

Полтора часа пролетели как одно мгновение. Я видела, как через слезы и зажимы выходит то, что копилось годами. Особенно сильно реагировали челюсти и горло. У неё проблемы со щитовидной железой, а в телесной терапии — это центр нашего «времени» и нашего «голоса». Когда мы не позволяем себе звучать, когда мы зажимаем свои чувства, щитовидка берет удар на себя. Из её горла выходило нечто огромное, невысказанное. В конце, когда мы вышли на мой backyard для заземления, передо мной стоял уже другой человек — обмякший, но живой и чистый.

Глава 13. Расширение: От Майя до исцеляющих вибраций

После глубокой работы с клиенткой я почувствовала, как сильно устало моё тело. Когда через тебя проходит чужая боль, даже если ты остаёшься в роли проводника, внутри всё равно происходит движение. Я знала, что мне необходимо восстановление.

Я поехала на сеанс звуковой терапии. Это была уже третья встреча со звуком, но каждый раз я ощущала её по-новому. Помещение было наполнено мягким светом, и как только зазвучали чаши, тело почти сразу откликнулось.

Звук словно проникал внутрь клеток. Границы тела начали растворяться. Я перестала чувствовать, где заканчивают-

ся руки, где начинается воздух. Это было состояние глубокой расслабленности и одновременно внутреннего расширения.

Моё дыхание стало глубоким, плавным. Тело начало мягко двигаться, словно следуя за вибрациями. Я не управляла этим процессом — движения возникали сами. Как будто тело вспоминало что-то давно забытое.

И в этот момент ко мне вернулась память.

Я вспомнила своё путешествие в Мексику, где я отмечала своё 53-летие. Тогда у меня было одно сильное желание — встретиться с представителями древней культуры Майя. Мне хотелось почувствовать их энергию, прикоснуться к живой традиции.

Но обстоятельства сложились иначе. Из-за соображений безопасности мы решили не покидать территорию отеля. Я почувствовала лёгкое разочарование, но приняла ситуацию.

И тогда произошло неожиданное.

Майя сами приехали в отель. Это был период солнечного затмения и парада планет. Они проводили обряд очищения. Когда зазвучали барабаны, ракушки и глубокие вибрации, моё тело мгновенно откликнулось.

Я почувствовала вибрацию каждой клеткой. Дыхание автоматически переключилось на глубокое, диафрагмальное. Моё тело начало двигаться само, будто включился древний, забытый танец. Я не управляла этим процессом — я просто позволяла телу быть.

Это было не новое ощущение. Это было воспоминание.

Каждая клетка откликалась на звук. Я перестала контролировать движения и просто следовала потоку. В тот момент я почувствовала, что тело знает этот язык, знает этот ритм, как будто он был знаком мне всегда.

Но самое неожиданное произошло на следующий день.

Утром я проснулась с ощущением сильной внутренней чистки. Желудок был расстроен, тело отказывалось принимать пищу. Не было ни аппетита, ни желания есть. Организм словно сам решил освободиться от всего лишнего.

Это состояние длилось почти весь день. Я чувствовала слабость, но одновременно лёгкость. Как будто тело освобождалось на глубоком уровне. Я не сопротивлялась этому процессу, позволила ему пройти естественно.

К счастью, это был наш последний день в Мексике. Через день мы уже возвращались домой. И когда мы оказались в привычной обстановке, с нашей обычной едой, тело постепенно пришло в равновесие. Аппетит вернулся, энергия восстановилась.

Я восприняла это как часть процесса. Не как болезнь, а как перестройку. Как реакцию тела на сильный опыт.

И когда позже, лежа на звуковой терапии, я почувствовала знакомую волну вибраций, я поняла: звук продолжает ту историю, которая началась тогда, в Мексике.

Звук — это способ достучаться до тела напрямую. Он минует контроль ума и включает более глубокие процессы.

Гвозди и звук начали складываться в единую систему. Два инструмента одного пути — возвращения к себе.

Я чувствовала, как постепенно внутри формируется новая чувствительность. Тело становилось мягче, восприимчивее, глубже.

И я понимала — это только начало.

Глава 14. Зов Шасты: Когда тело вспоминает себя

Всё началось задолго до сегодняшних дней, в месте, которое называют корневой чакрой Земли — у подножия величественной горы Шаста. Именно там я совершила свой первый настоящий прорыв: я простояла на гвоздях почти сорок пять минут. Это не было просто практикой, это был акт тотального самоотречения. Сразу после этого невероятного стояния, когда стопы еще горели от энергии, мы отправились покорять саму гору. И там с моим телом стало происходить нечто запредельное.

В местах силы, там, где древние шаманы веками ходили по кругу, совершая свои обряды, моё тело вдруг перестало мне подчиняться в привычном смысле. Оно «ходило ходуном», вибрировало, извивалось в произвольном танце. Словно сама земля Шасты транслировала через меня свой ритм, а мои гвозди стали антенной, настроившейся на эту частоту.

Но настоящее испытание ждало меня по возвращении. Я выходила на наш backyard для заземления, и как только я погружалась в медитацию, вибрация возвращалась. Моё тело начинало самопроизвольно двигаться, пропуская через себя

невидимый поток. Мой милый наблюдал за этим вначале настороженно, а потом его скепсис вылился в слова, которые ударили наотмашь: — *«Уезжала нормальная, а теперь с тобой что-то не так... Выглядишь как будто тебе нужна помощь психиатра».*

Сначала он говорил это со смехом, пытаясь перевести всё в шутку, но с каждым разом его тон становился серьезнее. Я почувствовала, как во мне рождается страх — страх быть непонятой, отвергнутой в своем самом сокровенном опыте. И я начала **задавливать** это в себе. При нем я замирала, стараясь быть «нормальной», подавляя каждое движение, каждый импульс жизни, который просился наружу.

Глава 15. Ночные стражи и шепот неведомой силы

Подавленная днём энергия начала искать выход ночью.

Я проснулась среди ночи от странного внутреннего движения. Это произошло внезапно. Тело словно включалось само — без моего участия. Появлялась вибрация, лёгкая дрожь, которая постепенно усиливалась. Казалось, через меня проходит поток такой силы, что оставаться неподвижно было невозможно.

Рядом спал мой милый.

Я не хотела его пугать. Не хотела видеть в его глазах тревогу или тот холодный вопрос, который иногда возникает у близких, когда они не понимают происходящего. Поэтому я тихо взяла подушку и ушла в другую комнату.

Это происходило не каждую ночь — один или два раза

в месяц. Но именно эти ночи становились для меня самыми глубокими. Тело начинало двигаться само. Дыхание автоматически становилось глубоким, диафрагмальным. Волна начиналась внизу живота и поднималась вверх, словно тело освобождалось от накопленного напряжения. В тишине, без наблюдателей, я позволяла телу двигаться свободно. Без контроля. Без попытки объяснить происходящее

Иногда это длилось несколько минут, иногда дольше. После таких ночей я чувствовала странную лёгкость. Как будто тело освобождалось от напряжения, которое копилось долгое время.

И именно сегодня я впервые поняла: пробуждение — это не только про гвозди.

Это ещё и про внутреннюю смелость. Про готовность проживать то, что не всегда понятно даже тебе самой. Про способность оставаться верной своему ощущению, даже когда это вызывает тревогу у близких.

Иногда этот путь — это выбор между тем, чтобы быть удобной и понятной, и тем, чтобы быть честной с собой.

Я начала замечать, что эти движения начинаются внизу живота, а дыхание автоматически переключается на диафрагмальное. Постепенно напряжение уходило, тело расслаблялось, появлялось ощущение тепла и спокойствия.

Я перестала воспринимать это как что-то пугающее. Скорее как естественный процесс — выход из постоянного контроля, в котором живёт большинство людей.

Но у этого процесса была своя цена.

Иногда — одиночество.

Тихая комната.

Ночная тишина.

И я — наедине с собой, с телом, которое учится жить свободнее.

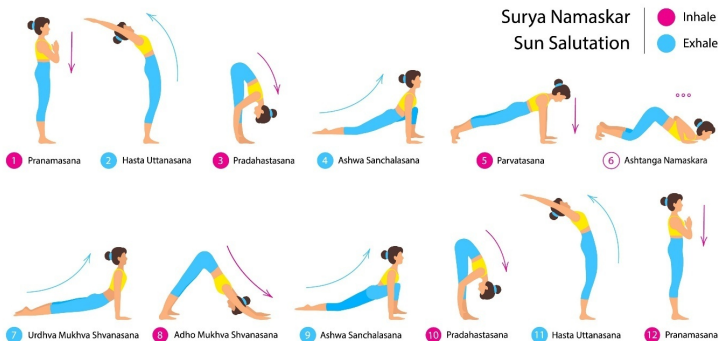
И в этих ночах я постепенно научилась доверять тому, что происходит внутри меня.

Глава 16. Тишина интеграции и энергия соли

На сорок четвертый день я проснулась после восьмичасового, удивительно глубокого сна. Звуковая терапия накануне сделала свое дело — я чувствовала себя так, будто меня бережно пересобрали на атомарном уровне. Мой милый еще спал, погруженный в свой ночной цикл, и это утреннее время принадлежало только мне. Это мои священные часы, когда я выстраиваю свой внутренний компас.

Моя утренняя рутина — это не просто привычка, это разговор с миром. Я начинаю с «Поклонов Солнцу»: шесть кругов, трижды с правой ноги и трижды с левой, чтобы сбалансировать мужское и женское внутри. Затем — поклоны родителям и всему моему роду до седьмого колена. Я чувствую за своей спиной силу сотен людей, давших мне жизнь, и эта опора позволяет мне стоять прямо. Молитвы, вода, медитация благодарности... Я расширяю свой внутренний свет, на-

правляя его не только близким, но и каждому человеку, кто хоть мельком коснулся моей судьбы.



Но сегодня, несмотря на все ритуалы, я почувствовала странную скованность. Тело было тяжелым, словно застывшим. И тут меня осенило: вчера после сеанса *Sound Healing* я не приняла ванну с солью.

Я поняла важную вещь: когда мы работаем со звуком или гвоздями, из глубоких слоев подсознания высвобождается колоссальный объем старой энергии. Если её не «смыть» физически, если не дать соли забрать этот отработанный заряд, он оседает на теле тяжелым панцирем. Соль — это не просто минерал, это мощнейший энергетический сорбент. Пренебречь очищением после глубокой практики — значит оставить на себе старую кожу, которая уже не нужна.

Даже гвозди сегодня не принесли мгновенного облегчения. Я простояла более пятнадцати минут, чувствуя прилив бодрости, но скованность продолжала держать меня в своих объятиях. Инсайты не стучались в двери моего разума, день начался спокойно и ровно.

И я... я рада этой тишине.

Я чувствую, что сейчас внутри меня происходит невидимая, но фундаментальная работа. Что-то новое встраивается в мою структуру, новые вибрации ищут свои места в моих клетках. Это затишье — не пустота, это кристаллизация. Иногда нужно просто перестать ждать озарений и позволить себе быть «в процессе». Я закрываю страницу сорок четвертого дня с благодарностью за эту паузу, зная: когда фундамент осядет, здание моей новой жизни станет еще крепче.

Глава 17. Вечер в раю: Золотая кнопка и тишина принятия

Ванна с солью, которую я приняла позже, принесла долгожданное облегчение. Вода словно сняла верхний слой той тяжести, что сковала меня с утра. Но я заметила странную закономерность: стоит мне замереть более чем на пять минут, как скованность возвращается. Тело словно требует движения, требуя, чтобы новая энергия не застаивалась.

Но всё изменилось, когда мы с милым вышли на нашу традиционную прогулку после ужина. Мы шли по нашему району, и я вдруг остро почувствовала, в каком невероятном месте мы живем. Вечная зелень, покой, воздух, пропитанный

теплом — это действительно похоже на рай. В этом движении скованность начала таять. Мы шли и говорили о самом главном — о нас.

Мы вспоминали, как важно, что мы просто принимаем друг друга такими, какие мы есть. Пусть кому-то со стороны наш союз кажется странным, пусть у каждого есть свое мнение — нам больше не нужно ничего доказывать ни миру, ни самим себе. Мы не ищем оправданий своему выбору, мы просто живем и кайфуем от этой жизни здесь и сейчас. Это и есть высшая форма свободы — когда тебе не нужно защищать свое счастье перед другими.

Вернувшись домой, мы заварили чай с мятой и устроились перед экраном. Нашим вечерним ритуалом стали шоу талантов — *America's* или *Britain's Got Talent*. Есть что-то магическое в том, чтобы наблюдать за рождением новой звезды. Когда кто-то на сцене преодолевает свой страх и получает ту самую «Золотую кнопку» (Golden Buzzer), мы радуемся до слез. Эти моменты глубоко трогают душу, напоминая о том, что человеческий потенциал безграничен.

Смотря на них, я чувствую прилив сил и веры в себя. Если они смогли проявить свой дар миру, то и мы сможем. И я, и мой милый — каждый в своем. Это стало идеальным финалом моего сорок четвертого дня: в тишине дома, с чашкой чая, чувствуя поддержку любимого человека и вдохновение от чужого триумфа.

Я засыпаю с мыслью: моя «Золотая кнопка» уже нажата.

Весь этот путь на гвоздях, все эти 100 дней — это и есть моё выступление перед самой собой. И я уже получила свое «Да» от Вселенной.

Глава 18. Середина пути: Дождь, бабочки и единый Бог

День 45

Я проснулась под мощный, торжественный аккорд — шум проливного дождя за окном. В этом звуке было что-то очищающее. Первое, что я почувствовала, — лёгкость. Вчерашняя скованность, этот странный панцирь, который сковывал мои движения, исчез. Дождь смыл его не только снаружи, но и внутри.

Говорят, что прежде чем зародится что-то новое, старое должно уйти. Я часто думаю о метаморфозе бабочки. Мы видим только финал — лёгкость, крылья, полёт. Но внутри кокона происходит совсем другая история. Гусеница не просто «переодевается» — она растворяется полностью. Её прежняя форма исчезает. Это процесс без контроля, без уверенности, без понимания, что будет дальше.

Вчерашняя скованность была моим коконом.

А сегодняшний дождь — сигналом, что трансформация продолжается.

Утро прошло в привычном ритме, но с новым качеством. Когда я встала на гвозди, я заметила удивительную вещь: тело больше не сжималось от боли. Она была — острая, прон-

зительная — но перестала пугать. Боль стала знакомой. Как старый друг, которого ты больше не боишься встретить.

Я принимала её без сопротивления.

И, лишившись моей борьбы, она перестала быть врагом.

В этот момент я почувствовала, что середина пути — это не просто цифра. Это переход. Когда ты перестаёшь бороться и начинаешь проживать.

После практики я взяла телефон. Раньше чужой успех в соцсетях мог вызвать укол раздражения или скрытую зависть. Мы ведь так часто думаем: «Посмотрим, надолго ли тебя хватит...».

Но сегодня всё было иначе.

Внутри появилась искренняя лёгкость. Я смотрела на людей и радовалась их успеху. Мне хотелось поддерживать, писать комментарии, ставить сердечки. Я почувствовала, как исчезает внутреннее сравнение.

И это было для меня настоящим признаком изменений.

Просматривая ленту, я наткнулась на видео об Иисусе Христе. Оно неожиданно задело меня глубже, чем я ожидала. Оно словно подняло пласты моей собственной истории.

Моя жизнь — это переплетение культур и религий. Я родилась в Сибири, рядом с Байкалом. Позже судьба привела нашу семью в Литву, где я, православный ребёнок, впитывала католическую культуру. Потом Америка, баптисты, духовные группы...

Но со временем я почувствовала, что мне становится тесно в рамках одной религии. Мне хотелось понять, что объединяет, а не разделяет.

И тогда я посмотрела на свою семью.

Я — православная.

Мой любимый — еврей.

Мой зять — мусульманин.

И вдруг я увидела в этом не различие, а единство.

Мы живём на одной планете. Мы переживаем похожие эмоции. Мы ищем любовь, безопасность, смысл. Разные традиции, но одинаковые человеческие переживания.

Видео об Иисусе напомнило мне простую мысль: духовность — это не стены храмов. Это состояние внутри.

Сегодня, стоя на середине своего пути, я понимаю: мои сто дней — это не только про гвозди. Это путь к большей мягкости, к принятию, к ощущению единства.

Моё тело меняется. Моё восприятие мира тоже.

Я — словно бабочка, которая только начинает расправлять крылья.

И впервые я чувствую, что мир становится шире, а внутри — спокойнее.

Глава 19. Закономерность: Принятие как фунда-

мент свободы

Сегодня, сойдя с гвоздей на сорок пятый день, я замерла от внезапного открытия. Это было похоже на вспышку: я осознала, что моё принятие физической боли — это не просто навык терпения. Это **закономерность**, которая проросла во все сферы моей жизни.

Раньше я думала, что «принимать» — значит соглашаться, смиряться, сдаваться. Но гвозди научили меня другому: принимать — это значит **видеть Истину без фильтров**. Когда ты на остриях, ты не можешь обмануть себя. Ты либо борешься с реальностью (и тогда тебе невыносимо), либо ты признаешь: «Да, это больно. Да, это происходит». И в этот момент боль перестает тебя разрушать.

Я оглянулась назад, на те времена, когда я вела онлайн-группу. Уже тогда во мне зрел этот «бунт». Я была внутри системы, внутри определенной религии, но моё сердце видело иные вещи. Мне навязывали рамки: что говорить, как верить, кого считать «своим». Но я уже тогда подмечала детали, которые не вписывались в догмы. Я видела живого Бога в людях, а не в правилах.

Мой инсайт о религии не родился сегодня — он копился годами, как река, которая долго точит камень. Моё исследование в 100 дней просто дало этой реке прорвать плотину.

В чем же закономерность? Она проста и величественна одновременно:

Если я могу принять острую боль на гвоздях и не убежать

— я могу принять «неудобную» правду о себе.

Если я могу стоять в дискомфорте и дышать животом — я могу стоять в своей вере, даже если она не совпадает с общепринятой.

Если я принимаю свое тело со всеми его вибрациями и «странностями» — я принимаю этот мир со всеми его религиями, национальностями и цветами кожи.

Я больше не хочу говорить то, что мне «нужно» говорить. Я хочу говорить то, что я **чувствую**. Гвозди содрали с меня слой фальши, который я носила, пытаюсь быть «правильной верующей». Оказалось, что быть «дочерью Бога» — это значит иметь смелость видеть единство там, где другие видят границы.

Сегодня я перехожу экватор пути. Я больше не гусеница, которая боится пинка жизни. Я — исследовательница, которая поняла: любая боль — это просто порог. И за этим порогом — огромный, единый, любящий мир, где мой муж-еврей, зять-мусульманин и я, православная сибирячка, — это не «разные люди», а одна семья под одним небом.

Глава 21. Суверенитет «Нет»: когда любовь перестаёт быть сделкой

День 45

Долгое время, почти всю мою жизнь, внутри меня жил тихий, но очень устойчивый сценарий: «Заслужи любовь мамы».

Этот механизм работал безотказно. Мама просила — я де-

лала. Даже если внутри всё сопротивлялось, даже если я чувствовала усталость или несогласие, я подавляла этот внутренний голос. Быть «хорошей дочерью» казалось безопаснее.

Я верила, что любовь — это валюта. Что её нужно заслуживать правильными поступками, уступками и готовностью жертвовать собой.

Перелом произошёл в прошлом году на одном из ретритов. Там ко мне пришло простое, но очень сильное понимание: моё убеждение о том, что любовь нужно заслуживать — это лишь мой внутренний сценарий. На самом деле мама любит меня не за то, что я делаю или не делаю. Она любит меня просто потому, что я — её дочь.

Это осознание стало для меня новым опытом. Я вдруг почувствовала, как много решений в своей жизни я принимала, исходя из страха потерять любовь.

И сегодня, на сорок пятый день моего пути, этот урок получил проверку.

Во время утреннего разговора мама попросила меня сделать то, что я делать не хотела. Это было не капризом. Я просто почувствовала — это её ответственность, её зона роста, с которой она может справиться сама.

Внутри на секунду поднялось старое напряжение. Привычное желание согласиться. Не спорить. Не расстраивать. Но в этот раз я услышала свой голос.
Спокойный. Ровный.

— Нет, мама.

Без оправданий. Без длинных объяснений. Просто «нет».

Я даже немного замерла после этих слов. Ожидая привычной реакции — обиды, напряжения, недовольства.

Но ничего этого не произошло.

Мама приняла мой ответ спокойно. Без конфликта. Без напряжения. Без попыток переубедить.

В этот момент я почувствовала, как внутри что-то изменилось.

Я поняла: когда ты перестаёшь предавать себя ради чужого одобрения, мир не рушится. Наоборот — отношения становятся честнее и спокойнее.

Моё «нет» оказалось не проявлением холодности, а актом уважения — к ней и к себе. Я позволила ей остаться в своей силе, а себе — в своей правде.

И в этот момент я особенно ясно почувствовала, как меняют меня эти дни на гвоздях. Они учат выдерживать боль, но ещё важнее — они учат выдерживать свободу.

Свободу быть собой.

Свободу говорить честно.

Свободу не бояться потерять любовь.

В этот день я почувствовала, что действительно меняюсь. Не громко, не драматично, но очень глубоко.

И, возможно, именно такие моменты становятся настоя-

щими точками роста.

Глава 22. Сказка о Золотой Рыбке и масках Луи Виттон

День 46

Я проснулась от знакомого ритма — дождь снова стучал по крыше. Теннисный корт сегодня пустовал, но я не расстроилась. Значит, сегодня время для другого заземления.

Завтра Чистый четверг, и я почувствовала потребность в физическом очищении пространства. Иногда уборка дома становится не просто бытовой задачей, а подготовкой к внутреннему обновлению. Когда ты наводишь порядок вокруг себя, словно освобождается место и внутри.

Утро началось с привычного ритуала. Но перед тем как встать на гвозди, я заглянула в соцсети и поделилась фрагментом, который меня зацепил — новым прочтением сказки Пушкина о Золотой рыбке.

И вдруг я поймала себя на мысли: одна и та же история звучит по-разному в зависимости от того, в каком состоянии ты её читаешь. Когда внутри тревога — слышишь одно. Когда появляется спокойствие — открывается совершенно другой смысл.

Мы часто обесцениваем то, что имеем, потому что оно выглядит не так, как мы себе придумали.

Я вспомнила прежнюю себя.

Ту, которая, увидев успех другой женщины, начинала искать в ней недостатки. Это происходило почти автоматиче-

ски: «У неё это есть, а у меня нет — значит, с ней точно что-то не так».

Так незаметно зарождается внутренняя зависть. Желание обладать всем, что есть у других. Бренды, сумки, аксессуары, машины, дома — как будто именно они могут подтвердить твою значимость.

Я тоже проходила через это.

Когда-то я думала: «Вот появится у меня сумка Луи Виттон — и всё изменится. Меня начнут воспринимать иначе. Я стану кем-то».

Я купила одну сумку. Потом вторую. Потом другие бренды.

И что же?

Внутри ничего не изменилось. Люди смотрели на меня так же, как раньше. Только кошелёк стал тоньше. Более того, на работе начали смотреть косо, а кто-то и вовсе перестал общаться. Я платила огромную цену за бренд, пытаюсь укрепить своё эго, но внутри оставалась той же неуверенной женщиной, которая надеялась, что внешние атрибуты придадут ей уверенности.

Сегодня, проживая свою порцию боли на гвоздях, я поймала самый честный инсайт.

Маска сползает в первые же минуты на досках Садху.

Гвоздям всё равно, какой марки на тебе одежда. В этой боли ты перестаёшь играть роли. Ты не можешь быть тем, кем не являешься.

Стоит ли у тебя в гараже «Мерседес» или ты едешь на старой «Хонде» — ты одинаково чувствуешь каждое острие. Роскошь не делает боль мягче. Она не облегчает этот путь.

В этот момент ты остаёшься наедине с собой.

Без статуса.

Без масок.

Без брендов.

И тогда приходит простое понимание: гонка за внешним — это попытка накормить эго. Но настоящая любовь к себе начинается там, где заканчиваются лейблы.

Нужно научиться ценить то, что уже есть. Радоваться самому факту своего существования. Потому что каждый из нас проходит свои испытания, и ни одна брендовая сумка не спасёт от встречи с самим собой.

Сегодня я стою на гвоздях не как набор брендов и достижений. Я стою как живая женщина, которая учится быть настоящей.

Без масок.

Без фальши.

Только я, моё дыхание и сталь, которая каждый день возвращает меня к истинной ценности.

Глава 23. Энергетическая гигиена: расчищая место

ДЛЯ НОВОГО

Пока я переходила из комнаты в комнату с тряпкой в руках, готовя дом к Чистому четвергу, я заметила, как вместе с уборкой вокруг меня постепенно наводится порядок и внутри. С каждым движением, с каждой вытертой поверхностью мысли становились яснее.

И вдруг пришло простое осознание: какой смысл в чистых полах, если внутри остаются старые убеждения, которые годами копятя и мешают двигаться вперёд?

Пару недель назад я интуитивно подписалась на тренинг Джеффри Аллена о восстановлении связи со своей энергетической системой. И сегодня тема урока оказалась удивительно созвучной моему состоянию — очищение от ограничивающих убеждений.

Я остановилась посреди комнаты с тряпкой в руках и поймала себя на мысли: мы так часто хотим создать новую версию себя — привлечь больше возможностей, здоровья, любви — но при этом продолжаем держаться за старые убеждения.

Словно пытаемся налить чистую воду в стакан, который уже наполнен мутной смесью страхов и сомнений.

Я продолжала уборку, и она постепенно превратилась для меня в нечто большее, чем просто подготовка дома к празднику. С каждой выброшенной ненужной вещью я словно отпускала часть старых установок. Терла окна — и думала о том, как постепенно становится яснее мой взгляд на жизнь.

Утренние гвозди показали мне боль, накопленную внутри. А дневной урок помог понять, почему она там появилась. Мы часто держимся за ограничения, потому что они знакомы. Они создают иллюзию безопасности.

Но рост всегда требует движения.

Я снова вспомнила образ бабочки. Гусенице может быть уютно в коконе, но она не может остаться там навсегда. Чтобы расправить крылья, ей нужно позволить старому исчезнуть.

Завтра Чистый четверг. Но моя уборка началась уже сегодня.

Я освобождаю среду — в доме и внутри себя.

Я отпускаю старые страхи, ожидания и чужие голоса.

Я готовлю место для нового этапа.

И впервые я чувствую, что это происходит не через усилие, а естественно — шаг за шагом, как тихая уборка перед началом чего-то важного.

Глава 24. Поясница и четверть века вины: генеральная уборка души

На **сорок седьмой день** я заметила удивительную перемену в своих отношениях с досками. Боль больше не пугала меня. Она перестала быть сигналом «сойти». Напротив, она

словно приглашала пройти сквозь неё — как через потайную дверь, за которой скрываются настоящие причины внутренних зажимов.

Сегодня моё тело заговорило со мной о вине.

Я вдруг почувствовала, как много этого чувства накопилось внутри. Вина словно сжимала меня изнутри, не давая расслабиться и позволить себе радость. Я начала искать: где в теле спрятан этот груз?

Ответ пришёл почти мгновенно — поясница.

Напряжение в нижней части спины стало плотным и тяжёлым. Боль постепенно усиливалась, поднимаясь вверх. В какой-то момент я почти перестала чувствовать стопы. Казалось, тело сигнализирует о том, что опора перегружена.

Я начала мягко простукивать поясницу прямо на гвоздях. И в этот момент перед глазами словно включился кинопроектор.

Короткие сцены из прошлого начали сменять друг друга. Ситуации, где я чувствовала вину. Где корила себя за решения. Где возвращалась мыслями снова и снова.

Большинство этих воспоминаний уходили далеко назад — на двадцать пять лет и больше.

Я замерла от этой цифры.

Четверть века.

Более половины жизни я носила этот груз внутри. Как старый альбом, который время от времени открываешь и снова переживаешь знакомую боль.

Я начала мысленно отпускать эти воспоминания. Одно за другим. Как будто отклеивала старые фотографии и позволяла им исчезать.

И чем больше «снимков» уходило, тем мягче становилась поясница. Напряжение постепенно ослабевало. За пятнадцать минут практики я почувствовала, как тяжесть, которую я несла годами, начинает растворяться.

В этот момент пришло понимание: вина нужна только на короткий момент — чтобы увидеть ошибку, сделать вывод и двигаться дальше. Но если держаться за неё годами, она перестаёт помогать и начинает разрушать.

Я начала заменять вину благодарностью. Эти ситуации были не ошибками, а частью моего пути. Моими уроками, которые сделали меня той, кем я стала.

Когда я признала это, поясница заметно расслабилась. Я почувствовала лёгкость, как будто сбросила тяжёлый мешок, который долго несла на себе.

Впервые за долгое время я почувствовала: я больше не обязана жить с этим грузом.

Я могу отпустить прошлое.

Я могу позволить себе радость.

И в этот день я действительно почувствовала, что внутри меня стало больше свободы.

Глава 25. Чистый четверг: Великое обнуление

День 47

Чистый четверг продолжал раскрывать свой смысл.

После утренней практики я всё ещё чувствовала последствия глубокой работы с чувством вины. Поясница стала мягче, дыхание свободнее, а внутри появилось необычное спокойствие. Словно я действительно сбросила груз, который несла десятилетиями.

Но, как оказалось, работа ещё не закончилась.

Жизнь решила сразу проверить моё новое состояние.

В разговоре с мамой всё неожиданно встало на свои места. Долгое время она говорила, что я живу «не по закону Божьему», что я «во грехе». Эти слова глубоко осели внутри и стали частью того чувства вины, которое я только что начала отпускать.

И вдруг зеркало жизни повернулось иначе.

Мама сама оказалась в ситуации, за которую так долго судила меня.

В этот момент я не почувствовала ни обиды, ни желания доказать свою правоту. Только тихое понимание. Как легко мы судим чужой путь, пока сами не оказываемся в похожих обстоятельствах.

И именно тогда я почувствовала, как остатки вины окончательно уходят.

Я больше не пыталась оправдываться.

Не пыталась доказать.

Не пыталась объяснить.

Я просто приняла происходящее.

Этот Чистый четверг стал для меня настоящим обнулением. Не только на уровне мыслей, но и на уровне тела. Я почувствовала, как поясница окончательно расслабилась, словно подтверждая — процесс завершён.

Я вернула маме её право на опыт.

А себе — свою жизнь.

И впервые за долгое время я почувствовала лёгкость, которая приходит, когда перестаёшь нести чужие ожидания.

Мой дом был чист.

Мои мысли — прозрачны.

А этот день стал точкой, после которой чувство вины больше не управляло моей жизнью.

Глава 26. День 48. Экзамен на свободу

После большой уборки всегда наступает проверка — сможешь ли ты удержать чистоту.

Мой экзамен начался прямо с экрана телефона.

Утром я проснулась с внутренним импульсом — проверить сообщения. Среди них было письмо от моего учителя: — Почему ты не отвечаешь клиентам?

Я открыла свой аккаунт в соцсетях и увидела то, что раньше просто пропустила. В запросах скопились сообщения от людей, которые хотели попасть ко мне на сессию. А я их не видела — просто не знала, где искать.

Раньше такая ситуация мгновенно выбила бы меня из равновесия. Прежняя я уже с утра начала бы прокручивать мысли:

«Я всё пропустила...

Я непрофессиональна...

Я упустила возможности...»

И весь день прошёл бы под знаком самобичевания. Напряжение вернулось бы в тело, в поясницу, которую я только вчера освободила.

Но сегодня всё было иначе.

Я спокойно выдохнула. Ответила клиентам. Извинилась за задержку. И пошла к своим гвоздям.

Стоя на досках, я почувствовала, как внутри нет привычного напряжения. Я просто признала ситуацию:

Да, я не знала.

Да, я пропустила.

И это нормально.

Без оправданий.

Без обвинений себя.

И тело отозвалось сразу. Вместо напряжения пришло спокойствие. Плечи расслабились, дыхание стало свободнее. Внутри было чисто — словно вчерашняя работа действительно освободила состояние.

Я поняла: ошибка — это просто часть движения вперёд. Не повод для наказания, а возможность научиться.

Я узнала новую функцию. Стала внимательнее. Стала спокойнее.

И впервые я почувствовала, что могу быть неидеальной — и при этом оставаться в равновесии.

48-й день стал для меня днём доверия.

Я больше не пытаюсь контролировать всё.

Я просто иду дальше — шаг за шагом.

Глава 27. Теннисный корт и страх проявленности: почему мы боимся «не попасть по мячу» в жизни?

Сегодня мы снова на корте. Дождь отступил, и я с ракеткой в руках ловлю утреннее солнце.

Ровно год назад теннис был для меня лишь мечтой. Я никогда не держала ракетку, и мои первые попытки были, мягко говоря, комичными. Я не попадала по мячу, подачи улетали в сторону, а большую часть времени я просто бегала по корту, собирая разбросанные мячи.

Тогда у меня начала болеть рука. Я думала — с непривычки. Оказалось — неправильная техника. Понадобился инструктор и полтора месяца занятий, чтобы движения начали складываться.

Теперь мы с моим любимым мужчиной, который старше меня на 23 года, можем играть по 40 минут, удерживая розыгрыш в несколько ударов. И каждый раз, выходя на корт, я чувствую радость.

И знаете, что самое интересное? На корте мне никогда не было стыдно. Мне было всё равно, умею я играть или нет. Я просто наслаждалась движением, прыжками, солнцем и тем, что рядом — любимый человек.

Я разрешила себе быть новичком.

Но почему же в проявлении всё иначе?

Год назад я начала выходить в соцсети. Там я тоже была новичком. Я не знала, что говорить, как снимать, как нажимать нужные кнопки. Но вместо азарта, который я чувствовала на корте, меня накрыло сравнение.

Я смотрела на других и думала:

«У них получается...

А у меня — нет...

Я хуже...»

И я постепенно «сдулась». Энергия ушла. Этот внутрен-

ний конфликт начал отражаться даже на наших отношениях, и мне пришлось отступить, чтобы сохранить то, что для меня важнее всего.

Сейчас я пишу эту книгу. Это моё новое проявление. И я уже чувствую, как внутри снова просыпается старый механизм. Я ищу причины отложить, сомневаюсь, боюсь оценки.

Я боюсь, что мои «подачи» будут такими же неловкими, как первые удары на теннисном корте.

Но сегодня ко мне пришёл важный инсайт.

В теннисе я разрешила себе быть плохим игроком ради радости процесса.

А в творчестве я требую от себя быть мастером, ещё не научившись держать ракетку.

Во мне всё ещё живёт страх оценки. Страх «не попасть по мячу» на глазах у других. Но впереди ещё 50 дней моего пути. И я чувствую, что вместе с телом постепенно освобождается и этот зажим.

Я хочу выходить к своим читателям так же, как выхожу на корт — легко, без доказательств, без попытки быть идеальной. Просто быть в процессе.

Книга будет написана.

И она выйдет в свет.

Потому что даже если я промахнусь — я всё равно останусь на поле.

Глава 28. Предвкушение магии и очищение корней

День 49. Это утро наполнено особым трепетом. Завтра — мой пятидесятый день, ровно половина пути, мой личный экватор. Я чувствую это почти физически — как будто внутри открывается новый этап, новая глубина.

Чтобы отметить этот рубеж, я отправляюсь в Орландо. Мне хочется встретить середину своего пути в атмосфере сказки, детской радости и той лёгкости, которую дарит Диснейленд. Иногда взрослая жизнь так переполнена серьёзностью, что мы забываем, как важно позволять себе просто радоваться.

Вселенная словно сама стелет мне дорогу. Когда я покупала билеты, мне неожиданно открылась возможность — три посещения по цене почти на 55% ниже обычной. Я улыбнулась, увидев это. Такие совпадения воспринимаются как тихое подтверждение: движение к радости тоже поддержано.

Собираясь в поездку, я невольно вспомнила свой первый визит в Орландо. Это было в самом начале челленджа, примерно на двенадцатый день. Тогда я только знакомилась с гвоздями, училась выдерживать боль и ещё не понимала, насколько глубоко меня изменит эта практика.

Помню, как тогда я пропустила тринадцатый день. Мне стало неловко перед друзьями, у которых я остановилась. Несмотря на то, что это были осознанные, продвинутые ребята, я постеснялась показаться им «странной» или «ненор-

мальной». Я выбрала комфорт окружающих вместо верности себе.

Тогда я осознала важную вещь: дело не в том, что о тебе думают другие. Дело в том, какие картины рисует твой собственный ум. Внутренний критик — самый строгий судья.

Вернувшись домой, я тогда отстояла дважды, чтобы восполнить пропущенный день. Но тот случай стал для меня важным уроком: моя практика — это мой суверенитет. Мой путь.

И сейчас события складываются особенно символично.

Когда я планировала эту поездку больше двух недель назад, я написала своей подруге, у которой останавливалась в прошлый раз. Я попросила её самой выбрать день, который будет удобен для неё и её семьи, чтобы мой приезд не создавал для них лишнего напряжения.

Когда дата была выбрана, я вдруг заметила удивительное совпадение. Мой второй приезд выпал именно на пятидесятый день моего челленджа — на середину пути.

Я остановилась и почувствовала, насколько это знаково.

Ведь именно у них, во время моего первого визита, я впервые отказалась от своей практики. Я постеснялась показаться странной. Я выбрала комфорт окружающих вместо верности себе.

И теперь я возвращаюсь туда же — но уже на пятидесятый день.

На середине пути.

Уже другой.

Как будто жизнь мягко возвращает меня в ту же точку, чтобы я увидела, как сильно изменилась.

Сегодня всё иначе.

Я встала на гвозди с намерением отпустить энергию, которая мне больше не принадлежит. Я позволяла уходить всему, что уже отслужило свой срок — старым страхам, чужим ожиданиям, внутренним ограничениям.

Первые минуты были болезненными. Тело сопротивлялось, словно проверяя мою готовность идти глубже. Возникло привычное желание сойти, но я осталась. Я направила внимание в область первой чакры — нашего фундамента, ощущения безопасности и связи с землёй. Я прорабатывала эту зону спереди и сзади, чувствуя, как постепенно напряжение начинает растворяться.

Сессия длилась 25 минут. И под конец произошло нечто неожиданное.

Я стояла на своём patio, и в какой-то момент ко мне прилетело около десяти птичек. Они расселись рядом и завели свою утреннюю песню. Это было так гармонично и спокойно, словно сама природа откликнулась на происходящее.

Они не боялись, не улетали, а просто сидели рядом, разделяя со мной этот момент тишины. Я почувствовала глубокую связь вокруг — будто всё живое стало частью этого

МГНОВЕНИЯ.

Я сошла с досок в состоянии абсолютного блаженства.

Мой 49-й день только начинается. Впереди дорога, смена пространства и новые ощущения. Я чувствую внутри лёгкое предвкушение — словно перед важным поворотом.

Я отпускаю всё лишнее, оставляя место для нового опыта. Сегодняшний день ещё продолжает раскрываться, и я наблюдаю, какие сюжеты приготовила для меня жизнь.

Глава 29. Дорога в магию: скорость свободы

Три часа дороги до Орlando стали для меня временем внутренней тишины. Машина мягко скользила по трассе, а в колонках звучал голос С. Шекина, читающего «Законы Вселенной». Я уже соприкасалась с этими знаниями год назад, во время наставничества по чакрам. Но сегодня они звучали иначе — спокойнее, глубже. Словно я возвращалась к старой карте, уже пройдя часть пути самостоятельно.

Я думала о том, как изменилась моя жизнь. Раньше я часто пыталась бороться с обстоятельствами, с чужим мнением, с сопротивлением. Теперь я всё чаще замечаю, как умею остановиться, выдохнуть и позволить событиям разворачиваться своим ритмом.

Особенно откликнулся Закон Доверия.

Раньше мой ум требовал немедленного результата: «Я хочу сейчас». И если желание не исполнялось быстро, появлялось сомнение: «Значит, я недостойна», «Значит, не получится».

Но за последние недели гвозди научили меня другому. Всё приходит тогда, когда ты готова это принять. Когда внутренне становишься устойчивее.

И в этот момент я поймала себя на неожиданном ощущении.

Я ехала по трассе совершенно расслабленно.

Полтора года назад я попала в аварию, и с тех пор страх вождения стал моим постоянным спутником. Каждая поездка сопровождалась напряжением, внутренней тревогой, ожиданием опасности.

Но сегодня этого не было.

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.