



# Регрессия простым языком

— 150 —  
ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

Ирина Черненко

18+

# Ирина Черненко

## Регрессия простым языком.

### 150 вопросов и ответов

<https://litres.ru/74003349>

SelfPub; 2026

#### Аннотация

Эта книга - разговор о регрессии в формате 150 вопросов и ответов. В ней объясняется, что такое регрессия, как проходит сеанс, с какими запросами можно обращаться к регрессологу и где проходят границы этого метода.

В книге рассматриваются: прошлые жизни, память Души, бессознательное, внутренний ребёнок, родовые сценарии, отношения, денежные установки, страхи, предназначение, ресурсные состояния, духовный опыт и другие темы, с которыми человек может столкнуться в регрессионной работе.

Отдельное внимание уделено безопасности: противопоказаниям, выбору специалиста, сильным эмоциональным состояниям, теме здоровья и личной ответственности человека за свои решения.

Книга адресована тем, кто интересуется регрессией, самопознанием, психологией, эзотерическим подходом и хочет лучше понять свои реакции, внутренние запреты и повторяющиеся жизненные ситуации.

# Содержание

Книга

4

Конец ознакомительного фрагмента.

27

# **Регрессия простым языком. 150 вопросов и ответов**

## **Книга**

18+

Книга предназначена для взрослых читателей.

Эта книга - разговор о регрессии в формате 150 вопросов и ответов. В ней объясняется, что такое регрессия, как проходит сеанс, с какими запросами можно обращаться к регрессологу и где проходят границы этого метода.

В книге рассматриваются: прошлые жизни, память Души, бессознательное, внутренний ребёнок, родовые сценарии, отношения, денежные установки, страхи, предназначение, ресурсные состояния, духовный опыт и другие темы, с которыми человек может столкнуться в регрессионной работе.

Отдельное внимание уделено безопасности: противопоказаниям, выбору специалиста, сильным эмоциональным состояниям, теме здоровья и личной ответственности человека за свои решения.

Автор - Ирина Черненко - психолог, регрессолог, специ-

алист по сказкотерапии и системе Дизайн человека. В своей работе она соединяет психологический подход, образные методы, регрессионные практики и бережное отношение к внутреннему миру человека.

Книга адресована тем, кто интересуется регрессией, самопознанием, психологией, эзотерическим подходом и хочет лучше понять свои реакции, внутренние запреты и повторяющиеся жизненные ситуации.

## **Введение**

Регрессия - тема, вокруг которой много интереса, ожиданий и вопросов. Одни воспринимают её как путешествие в прошлые жизни, другие - как работу с бессознательным, образами, чувствами и глубинной памятью. Кто-то боится гипноза и потери контроля, а кто-то приходит к этой теме потому, что в жизни снова повторяется один и тот же сценарий, и привычных объяснений уже недостаточно.

Эта книга написана для тех, кто хочет глубже разобраться в теме регрессии и найти ответы на важные вопросы: что происходит на сеансе, с какими запросами можно обращаться к регрессологу, нужно ли верить в прошлые жизни, можно ли всё придумать, что делать, если ничего не видишь, и в каких случаях регрессия не подходит.

Регрессия рассматривается здесь с двух сторон. В эзотерическом подходе - как обращение к памяти Души, прошлым жизням, родовым сюжетам и духовному опыту. В бо-

лее психологическом понимании - как работа с образами, эмоциями, телесными ощущениями, бессознательными связями и личной историей человека.

Регрессия не является волшебным инструментом для решения всех проблем. Она не должна становиться способом убежать от реальности, переложить ответственность на прошлые воплощения, род или судьбу. Хорошая внутренняя работа, наоборот, возвращает человека к себе: к своим чувствам, выбору, ответственности и настоящей жизни.

К регрессии можно относиться по-разному: как к духовной практике, как к образной работе с бессознательным или как к способу лучше понять свои реакции и повторяющиеся ситуации. Важно сохранять здравый смысл и задавать главный вопрос: как увиденное или почувствованное связано с нынешней жизнью?

Книгу можно читать подряд или открывать с любого вопроса. Пусть она станет бережным проводником в тему регрессии.

### **Важное предупреждение**

Книга носит информационный и ознакомительный характер. Регрессия в тексте рассматривается как практика самопознания и внутренней работы, в том числе в эзотерическом подходе.

Книга не является медицинской помощью, индивидуальной психологической консультацией, психотерапией, психи-

атрической помощью или руководством по самостоятельному лечению. Она не содержит медицинских назначений, не ставит диагнозы, не лечит заболевания и не заменяет обращение к врачу, психологу, психотерапевту, психиатру, юристу, финансовому или иному профильному специалисту.

Описанные в книге эзотерические понятия - прошлые жизни, память Души, Жизнь между жизнями, Хроники Акаши, духовные наставники, энергетические блоки, чакры и другие подобные темы - не являются научно доказанными фактами и могут восприниматься читателем как личный духовный, символический или внутренний опыт.

Любые телесные симптомы, боль, ухудшение самочувствия, депрессия, панические реакции, суицидальные мысли, психические расстройства, беременность, тяжёлые травматичные переживания или сомнения в состоянии здоровья требуют обращения к профильному специалисту. Регрессия не должна использоваться как замена диагностике, лечению, терапии, медикаментозной поддержке или иной профессиональной помощи.

Автор не обещает и не гарантирует исцеления, решения всех проблем, точных предсказаний, получения объективных сведений о прошлом или будущем, изменения другого человека, возвращения партнёра, улучшения финансового положения или иного обязательного результата.

Любые выводы, решения и действия читатель принимает самостоятельно, с учётом здравого смысла, фактов, личной

ответственности и при необходимости - после консультации с соответствующим специалистом.

## **Содержание**

1. Что такое регрессия?
2. Для чего нужна регрессия?
3. Регрессия - это психология или эзотерика?
4. Как давно существует метод регрессии и где он зародился?
5. Что такое бессознательное?
6. Регресс и регрессия - это одно и то же?
7. Чем регрессия отличается от обычного воспоминания?
8. Чем регрессия отличается от обычной консультации?
9. Чем медитация отличается от регрессии?
10. Регрессия - это гипноз?
11. Чем гипноз отличается от транса?
12. Чем регрессия отличается от гадания?
13. Регрессия и ченнелинг - это одно и то же?
14. Чем регрессолог отличается от психолога?
15. Должен ли регрессолог быть психологом?
16. В чём преимущество регрессии перед другими практиками?
17. Что даёт регрессия человеку?
18. Почему регрессия не является «волшебной таблеткой»?
19. Можно ли с помощью регрессии решить проблему за

один сеанс?

20. Регрессия - это безопасно?

21. Может ли регрессия навредить?

22. Нужно ли верить в прошлые жизни, чтобы регрессия сработала?

23. Что значит «погрузиться в прошлую жизнь»?

24. Почему люди не помнят прошлые жизни?

25. Что такое память Души?

26. Какие бывают виды регрессии?

27. Что такое возрастная регрессия?

28. Можно ли через регрессию работать с внутренним ребёнком?

29. Чем работа с внутренним ребёнком отличается от возрастной регрессии?

30. Что такое перинатальная регрессия?

31. Что такое родовая регрессия?

32. Что такое регрессия в прошлые жизни?

33. Что такое регрессия в «Жизнь между жизнями»?

34. Что такое прогрессия в будущее?

35. Что такое регрессия в параллельные жизни?

36. Может ли в регрессии открыться воплощение не в человеческом теле?

37. Есть ли разница между запросом и намерением?

38. Почему запрос так важен?

39. Какой запрос считается правильным?

40. С какими запросами можно идти в регрессию?

41. Как проходит сеанс регрессии?
42. Что происходит на предварительной беседе перед сеансом?
43. Как подготовиться к сеансу регрессии?
44. Как правильно выбрать регрессолога?
45. Какие обещания регрессолога должны насторожить?
46. Что делает регрессолог во время сеанса?
47. Должен ли человек всё рассказывать вслух во время сеанса?
48. Почему не стоит ждать конкретную прошлую жизнь?
49. Что такое транс в регрессии?
50. Почему в регрессии важно расслабление?
51. Что делать, если я не могу расслабиться на сеансе?
52. Что такое внутренняя блокировка и внутренний саботажник?
53. Почему перед сеансом может включиться внутренний саботаж и как он проявляется?
54. Что делать со сверхконтролем во время регрессии?
55. Что такое каналы восприятия?
56. Что такое визуальный канал?
57. Что такое аудиальный канал?
58. Что такое кинестетический канал?
59. Что такое дигитальный канал?
60. Что делать, если я ничего не вижу в регрессии?
61. Можно ли развить каналы восприятия?
62. Почему в регрессии могут приходить странные или

нелогичные образы?

63. Почему тело реагирует во время регрессии?

64. Буду ли я всё помнить после сеанса регрессии?

65. А если я всё придумал во время регрессии?

66. Как отличить внутренний ответ от фантазии или желания увидеть нужное?

67. Можно ли остановить или прервать сеанс регрессии?

68. Что делать, если во время сеанса стало страшно?

69. Почему человек может плакать во время регрессии?

70. Может ли человек «застрять» в регрессии?

71. Как правильно выходить из состояния регрессии?

72. Сколько длится сеанс регрессии?

73. Какие нюансы есть в сеансе регрессии?

74. Почему не стоит скрещивать руки и ноги во время сеанса?

75. Можно ли предугадать или загадать, что откроется в регрессии?

76. Можно ли заснуть в сеансе?

77. В какой позе лучше проходить сеанс?

78. Если открыть глаза во время сеанса регрессии, всё прервётся?

79. Что делать, если во время сеанса регрессии захотелось в туалет?

80. Что делать после сеанса регрессии?

81. Почему после сеанса может быть усталость?

82. Что значит, что запрос «закрылся»?

83. Как понять, что сеанс регрессии прошёл хорошо?

84. Почему после сеанса могут приходить яркие сны, совпадения и новые возможности?

85. Что делать, если после регрессии ничего сразу не изменилось?

86. Как долго распаковывается результат после регрессии?

87. Сколько сеансов регрессии нужно человеку?

88. Сколько раз можно ходить в регрессию с одним и тем же вопросом?

89. Почему может не быть результата после сеанса?

90. Как нужно заземляться после регрессии и надо ли это делать?

91. Можно ли изменить или переписать прошлое в регрессии?

92. Можно ли делать регрессию самостоятельно?

93. Может ли возникнуть зависимость от регрессий?

94. Можно ли обучиться регрессии самостоятельно?

95. Можно ли совмещать регрессию с другими практиками и безопасно ли это?

96. Можно ли работать в регрессии с отношениями?

97. Почему в жизни встречаются похожие партнёры?

98. Можно ли через регрессию вернуть бывшего партнёра?

99. Что такое кармическая связь в отношениях?

100. Можно ли работать с отношениями с родителями?

101. Можно ли понять, почему я выбрал именно этих родителей?
102. Можно ли работать с детскими травмами в регрессии?
103. Можно ли через регрессию работать с родовыми сценариями?
104. Может ли родитель пройти сеанс регрессии вместо своего ребёнка, которому уже больше 18 лет?
105. Можно ли посмотреть прошлую жизнь другого человека?
106. Можно ли встретить в регрессии родственную Душу?
107. Можно ли через регрессию встретить умершего близкого?
108. Можно ли после регрессии обсуждать увиденное с близкими?
109. Можно ли работать в регрессии с деньгами и денежными блоками?
110. Как понять, что есть денежный блок?
111. Можно ли через регрессию работать со страхами?
112. Можно ли через регрессию работать со страхом проявляться?
113. Можно ли в регрессии работать с фобиями и паническими реакциями?
114. Почему в жизни повторяются одни и те же ситуации?
115. Что такое обеты, клятвы и зарок в регрессии?
116. Можно ли через регрессию работать с предназначением?

нием?

117. Можно ли через регрессию вернуть свои таланты и способности?

118. Что такое ресурсная регрессия и зачем она нужна?

119. Почему меня тянет к определённой стране, эпохе или культуре?

120. Что такое дежавю и можно ли исследовать его в регрессии?

121. Можно ли через регрессию понять, почему я будто живу не свою жизнь?

122. Можно ли узнать своё духовное имя в регрессии?

123. Можно ли узнать, древняя ли у меня Душа?

124. Почему я всё время возвращаюсь мыслями в прошлое?

125. Можно ли использовать регрессию для творчества?

126. Можно ли ходить в исследовательские сеансы?

127. Можно ли забрать или получить ресурс в регрессии?

128. Можно ли в регрессии исследовать темы здоровья и психосоматики?

129. Почему перед сеансом может ухудшиться самочувствие?

130. Какие есть противопоказания к регрессии?

131. Можно ли проходить регрессию во время беременности?

132. Можно ли идти в регрессию при болезни или плохом самочувствии?

133. Можно ли идти в регрессию при депрессии?

134. Можно ли проходить регрессию в алкогольном или наркотическом опьянении?

135. Можно ли идти в регрессию при приёме лекарств или наблюдении у психиатра?

136. Можно ли проходить регрессию детям и подросткам до 18 лет?

137. Нужно ли заново проживать боль в регрессии?

138. Можно ли увидеть смерть в прошлой жизни?

139. Может ли осознание в регрессии облегчить состояние?

140. Можно ли проходить регрессию, если я боюсь эзотерики?

141. Можно ли узнать дату смерти или точное будущее?

142. Можно ли через регрессию встретиться с духовным наставником?

143. Почему в регрессии люди иногда видят себя известными личностями?

144. Можно ли в регрессии увидеть прошлую жизнь, которой не было?

145. Можно ли во время регрессии «поймать сущность» или негативные энергоструктуры?

146. Можно ли в регрессии попасть в Хроники Акаши?

147. Можно ли в регрессии увидеть внеземное воплощение?

148. Можно ли «обратить» энергетические блоки в сеансе?

149. Как в регрессии может происходить работа с чакрами?

150. Что значит нелинейность времени в регрессии?

## **1. Что такое регрессия?**

Регрессия - это практика самопознания, в которой человек в мягком расслабленном состоянии переводит внимание с внешнего мира внутрь себя и исследует свой внутренний опыт: воспоминания, образы, эмоции, телесные ощущения, символы, мысли и глубинные реакции.

Во время сеанса человек остаётся в сознании, слышит специалиста, отвечает на вопросы и может остановить процесс в любой момент. Это состояние похоже на глубокую сосредоточенность: тело расслабляется, внимание направляется вглубь себя, а внутренние ощущения, образы и ассоциации становятся более заметными.

С психологической точки зрения регрессия связана с работой памяти, бессознательного, эмоций и телесных реакций. Бывает, что человек умом уже всё понимает, но внутри продолжает реагировать по старому сценарию: боится говорить, стесняется проявляться, не доверяет людям, тревожится из-за денег, держится за прошлое. В регрессии можно приблизиться к моменту, где такая реакция сформировалась, и понять, какой вывод когда-то закрепился внутри: «говорить опасно», «любовь нужно заслужить», «мне нельзя быть заметным», «деньги связаны с угрозой».

С эзотерической точки зрения регрессия рассматривает опыт шире. В сеансе могут открываться прошлые жизни, родовые сюжеты, память Души, обеты, клятвы, ресурсные состояния, духовные наставники или символические пространства. Для человека, которому близок такой взгляд, это становится способом глубже понять свой путь, жизненные уроки, повторяющиеся темы и внутренние ресурсы.

В сеансе могут подниматься разные пласты опыта. Иногда это воспоминания текущей жизни: детство, подростковый возраст, важные разговоры, отношения с родителями, значимые события или травмирующие ситуации. Порой человек воспринимает увиденное как прошлую жизнь. Иногда приходят метафоры, образы, телесные реакции или эмоциональные состояния, которые помогают лучше понять внутренний конфликт.

Поэтому регрессию можно рассматривать в двух подходах: как психологическую работу с образами, воспоминаниями, эмоциями и бессознательными смыслами; или как эзотерическое обращение к опыту Души, прошлым воплощениям и родовой памяти.

Главная ценность регрессии - в осознании. Человек начинает видеть связь между прошлым опытом, нынешними реакциями и своими жизненными выборами. Благодаря этому появляется возможность изменить отношение к ситуации, вернуть себе ресурс, выстроить новые границы и начать действовать иначе.

Регрессия не заменяет врача, психотерапию, диагностику и лечение. Это инструмент самопознания и внутренней работы. Его задача - помочь человеку лучше услышать себя, понять возможные причины своих состояний, увидеть связь между внутренним опытом и настоящей жизнью, вернуть больше ясности, опоры и ответственности за свои решения.

## **2. Для чего нужна регрессия?**

Регрессия нужна для глубокого самопознания. Она помогает человеку лучше понять свои состояния, реакции, страхи, внутренние запреты, повторяющиеся ситуации и те жизненные сценарии, которые словно включаются автоматически.

Иногда человек умом уже всё понимает: знает, что хочет жить иначе, строить здоровые отношения, зарабатывать больше, спокойнее реагировать, свободнее проявляться, увереннее говорить о себе. Но внутри всё равно действует старая схема. Он выбирает недоступных партнёров, тревожится без явной причины, стесняется заявлять о своих желаниях, не может отпустить обиду, боится денег, успеха или внимания.

С психологической точки зрения регрессия помогает исследовать связь между нынешней реакцией и прошлым опытом. Человек может выйти к воспоминанию, образу, телесному ощущению или эмоции, где когда-то сформировался важный внутренний вывод: «я не справлюсь», «любовь нуж-

но заслужить», «говорить опасно», «деньги несут угрозу», «я должен всё терпеть». Такие выводы могли появиться в детстве, в отношениях с родителями, после сильного стресса, травмирующей ситуации, утраты, унижения, предательства или длительного эмоционального напряжения.

В психологии это можно рассматривать как работу с бессознательными установками, эмоциональной памятью, защитными реакциями и телесными откликами. Психика запоминает не только сами события, но и способы выживания в них. Если когда-то молчание помогало избежать конфликта, во взрослой жизни человек может продолжать молчать даже там, где уже можно говорить. Если близость когда-то была связана с болью, человек может стремиться к любви и одновременно избегать настоящей близости.

В эзотерическом подходе регрессия рассматривается шире. Образы, которые приходят в сеансе, могут восприниматься как прошлые жизни, память Души, родовые сценарии, обеты, клятвы, духовные уроки или ресурсные состояния. Для человека, которому близка такая картина мира, это может стать способом увидеть более глубокий смысл повторяющихся ситуаций и понять, какой опыт Душа проходит через нынешнюю жизнь.

При этом главная ценность регрессии - не в самой «картинке», а в осознании. Важно понять, что именно было пережито, какой вывод закрепился внутри и как он влияет на человека сейчас. Именно это понимание помогает снизить

эмоциональное напряжение, изменить отношение к прошлому опыту и вернуть больше свободы в настоящем.

В регрессию можно прийти с разными запросами: страхи, отношения, деньги, самооценка, чувство вины, обиды, родовые сценарии, предназначение, внутренние запреты, болезненная привязанность, повторяющиеся конфликты, потеря ресурса, трудность проявляться, поиск таланта или внутренней опоры.

Регрессия может помочь увидеть возможную причину состояния, переосмыслить опыт, почувствовать ресурс и понять связь между прошлым и настоящим. Но она не является чудо-средством, которое за один сеанс исправляет всю жизнь. После осознания человеку важно действовать: менять реакции, выстраивать границы, принимать решения, поддерживать себя, при необходимости обращаться к психологу, психотерапевту, врачу или другому профильному специалисту.

Смысл регрессии - лучше понять настоящее через внутренний опыт. Если после сеанса человек чувствует больше ясности, спокойствия, опоры, перестаёт винить себя, лучше понимает свои реакции и начинает действовать более взросло и ответственно, значит, работа действительно принесла пользу.

### **3. Регрессия - это психология или эзотерика?**

Регрессия находится на стыке психологии, трансовых

практик и эзотерического мировоззрения. Именно поэтому разные специалисты могут объяснять её по-разному.

С психологической точки зрения регрессия - это работа с внутренним опытом человека: воспоминаниями, эмоциями, телесными реакциями, образами, вытесненными переживаниями, детскими установками и бессознательными сценариями.

Например, человек может в сеансе вернуться к ситуации из детства, где впервые почувствовал стыд, страх, одиночество или беспомощность. После этого ему становится понятнее, почему во взрослой жизни он реагирует именно так: боится проявляться, ждёт отвержения, замолкает в конфликте или не решается заявить о себе.

Иногда в регрессии приходит не конкретное воспоминание, а символический образ. Тёмная комната может отражать чувство одиночества, тяжёлая дверь - внутренний запрет, цепи - зависимость или ощущение, что человек не может выйти из старого сценария. В таком подходе образы рассматриваются как язык бессознательного.

С эзотерической точки зрения регрессия воспринимается шире: как обращение к памяти Души, прошлым воплощениям, родовой системе, кармическим связям, духовным урокам, обетам, задачам воплощения или опыту Жизни между жизнями. Для человека, которому близок такой взгляд, увиденное в сеансе может ощущаться как опыт прошлой жизни или духовная подсказка.

Один и тот же образ можно понять по-разному. Например, человек видит себя одиноким странником. В эзотерическом подходе это может восприниматься как воспоминание о прошлом воплощении. В психологическом подходе - как символ внутреннего одиночества, которое человек переживает сейчас.

В обоих случаях важно не сводить всё к спору о буквальности увиденного. Гораздо полезнее понять: почему пришёл именно этот образ, какие чувства он вызывает, какой внутренний вывод показывает и как связан с нынешней жизнью.

Поэтому регрессию корректнее рассматривать как практику самопознания на стыке двух подходов, где психологический и эзотерический взгляды могут дополнять друг друга. Она может быть психологической работой с образами, эмоциями и бессознательными сценариями. А для человека с эзотерическим мировоззрением - способом исследовать опыт Души и прошлые жизни.

Главное, чтобы любой образ, пришедший в сеансе, помогал человеку лучше понять себя, своё настоящее и те изменения, к которым он готов.

#### **4. Как давно существует метод регрессии и где он зародился?**

Идея о том, что Душа может проживать больше одной жизни, появилась задолго до современной регрессии. Представления о перевоплощении встречаются в индийских ду-

ховных традициях, буддизме, джайнизме и некоторых античных философских учениях. В Древней Греции существовало понятие метемпсихоза - переселения Души. К этой теме обращались Пифагор, Платон, Сократ и другие мыслители.

Регрессия как современная практика сформировалась значительно позже. Её развитие связано с изучением гипноза, трансовых состояний, памяти, психотерапевтических методов и интереса к бессознательному. В XIX веке гипноз стали рассматривать более системно. Тогда же возникла идея, что в особом состоянии сознания человек может обращаться к забытым воспоминаниям, раннему опыту, вытесненным чувствам и глубинным внутренним образам.

В XX веке на этой основе постепенно оформилось направление, которое сегодня называют регрессией. В таком подходе человек в расслабленном состоянии возвращается вниманием к прошлому опыту: событиям текущей жизни, детству, ранним воспоминаниям, родовым сюжетам. В эзотерической традиции к этому добавляется работа с прошлыми жизнями, памятью Души и духовными задачами.

У регрессии нет одного точного места рождения и одного единственного автора. Она складывалась постепенно на стыке гипноза, психологии, работы с памятью, практик самопознания и духовных представлений о реинкарнации.

С развитием интереса к этой теме часто связывают имена Эдгара Кейси, Майкла Ньютона, Долорес Кэннон, Яна Стивенсона, Реймонда Моуди и других исследователей и прак-

тиков. При этом их вклад был разным. Ян Стивенсон изучал рассказы детей о возможных прошлых жизнях. Реймонд Модди исследовал околосмертные переживания. Майкл Ньютон и Долорес Кэннон ближе к направлению гипнотической и эзотерической регрессии.

Сегодня регрессию можно рассматривать с двух сторон. С психологической точки зрения - как работу с образами, эмоциями, телесными ощущениями, памятью и бессознательными связями. С эзотерической точки зрения - как способ соприкоснуться с опытом Души, прошлыми воплощениями и духовными задачами.

Главное - сохранять трезвость. Древность идеи реинкарнации подтверждает её значимость для разных культур, но каждая сцена, увиденная в регрессии, не становится историческим фактом автоматически. Такой опыт может быть ценен как практика самопознания, если человек понимает разницу между духовной моделью, психологическим образом и доказанной реальностью.

## **5. Что такое бессознательное?**

Бессознательное - это та часть психики, которая влияет на человека, но не всегда осознаётся им напрямую. Это могут быть автоматические реакции, вытесненные чувства, старые выводы, привычные сценарии, телесные реакции, страхи, желания, ассоциации, образы и внутренние защиты. В психологии термин «бессознательное» используют по-раз-

ному, но в общем смысле он связан с психическими процессами, которые происходят вне прямого осознания.

Проще говоря, бессознательное - это внутренний слой, который может управлять поведением незаметно и проявляется тогда, когда человек умом понимает одно, а внутри реагирует иначе. Например, человек сознательно желает отношений, но выбирает недоступных партнёров. Хочет больше денег, но боится назвать цену. Умом и логикой он может понимать одно, а внутри действовать по старой программе.

С психологической точки зрения бессознательное связано с опытом, который продолжает влиять на поведение. Психика запоминает не только события, но и способы выживания в них. Если в детстве ребёнок понял: «Лучше молчать, чтобы не ругали», во взрослой жизни это правило может включаться рядом с начальником, партнёром, аудиторией или любым человеком, от которого он ждёт оценки.

В бессознательном хранятся не только болезненные переживания. Там есть ресурсы: интуиция, творческие решения, телесная мудрость, накопленный опыт, способность чувствовать опасность, внутренние образы силы и способы восстановления. Порой человеку важнее найти забытое состояние уверенности, спокойствия, умиротворения и самоценности.

С эзотерической точки зрения бессознательное можно понимать как пространство, через которое человек соприкасается с памятью Души, опытом прошлых жизней, внутренни-

ми программами, символами и глубинными знаниями. В такой модели бессознательное воспринимается как хранилище пережитого и как связь с более глубокими слоями внутреннего и духовного опыта.

В регрессии человек работает именно с тем, что не всегда видно обычному сознанию. Задача состоит в том, чтобы понять конкретную связь: почему я так реагирую, где мог возникнуть этот страх, какой внутренний вывод управляет мной сейчас, какой ресурс мне нужен и что я могу выбрать иначе.

Бессознательное нужно воспринимать как часть психики, которая пытается защитить человека старыми способами. Регрессия может помочь увидеть их и проработать.

# 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.