



Екатерина Светлая

**Мир внутри меня. Кто я? И
для чего пришла в этот мир?**

«Автор»

2026

Светлая Е.

Мир внутри меня. Кто я? И для чего пришла в этот мир? /
Е. Светлая — «Автор», 2026

Эта книга для всех женщин, которые потеряли себя на жизненном пути и хотят найти себя. Узнать себя настоящую, уникальную. Для тех, кто нуждается в поддержке и заботе. Я пока кратко описала свой жизненный путь со стороны женщины и со стороны эксперта. Я делюсь своим опытом, дарю практики, которые вы можете делать и меняться вместе со мной. Обнимаю вас!

© Светлая Е., 2026

© Автор, 2026

Екатерина Светлая

Мир внутри меня. Кто я? И для чего пришла в этот мир?

Мир внутри тебя. Мой жизненный и экспертный опыт для вас

А часто ли ты задаешь себе вопрос о своем предназначении или миссии? Если да, то пришло время что-то менять в своей жизни и начинать нужно прямо сейчас. Возможно ты считаешь свою жизнь немного скучной, однообразной, серой или слишком занудной, а возможно выживаешь каждый день или у тебя есть все на первый взгляд, но чего-то не хватает. Апофеозом является то, что если ты ощущаешь себя белкой в колесе и каждый день, как день сурка!!! ТОГДА точно ты идешь не по СВОЕЙ ДОРОЖКЕ. Ведь ты гораздо больше, чем просто жена, мать, домохозяйка, коллега и т.д., ты-целый мир, ты-частица Вселенной! Ты мудрая душа, которая накопила огромный опыт за все предыдущие воплощения. И более того, ты не просто душа, ты гораздо более высшее сознание. Сознание своего высшего Я. Что это такое, спросишь ты меня? Обо всем по порядку. В этой книге я расскажу тебе много, мы вместе с тобой приоткроем завесу тайны своего внутреннего мира и научимся себя исцелять на тонком и физическом плане. Возможно даже ты ответишь на свои философские вопросы, и наверняка, найдешь свой правильный ответ и пойдешь по плану своего высшего Я, от которого ты по каким-то причинам отошла и сбилась с пути. Я попробую зажечь твой личный маячок. Во всяком случае, буду делиться своим личным опытом, расскажу как я шла к своему предназначению. Ведь самое ценное-это наш уникальный опыт, благодаря которому мы сами становимся уникальны, ценны и конкурентно способны в этом насыщенном мире. В своем повествовании я буду делиться с вами знаниями, практиками и личным опытом. Ну что, начнем?

Во-первых, давайте перейдем от философии к знакомству со мной. Меня зовут Екатерина Ковтун, мне 37 лет. Я практический психолог, эзотерик, энерголог, ведущая женских кругов, доула, ченеллер. Я счастливая душа, которая нашла себя в семейной жизни, материнстве, любви и супружестве. У меня двое разнополых детей и единственный брак с любимым супругом вот уже на протяжении 15 лет. За эти годы было много трудностей, но мы всегда оставались дружной семьей, ссоры оставались за бортом нашего семейного корабля. И знаете, я совершенно точно могу вам сказать, что отношения- это работа обоих, эта очень сложенная работа, разные функции, которые выполняют оба супруга и создают гармонию в семье и отношениях. Женщина-оплот любви и заботы. Именно мы, женщины обеспечиваем всех членов своей семьи энергией, любовью, окружаем заботой своего мужа и даем ему опору, верный тыл, принятие его любым, однако, корректируем и направляем в нужное русло его силы, которые превращаются под нашей мягкой и мудрой энергией в действия.

Если вы читаете мое изложение, значит вы услышали отклик своей души и выбрали меня своей наставницей. И это не просто, значит именно от меня вы получите для себя изменения, как глубинные, так и внешние. И я предлагаю начать твою трансформацию и протягиваю руку в твою лучшую жизнь, в твою другую жизнь, в ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР!

ЧАСТЬ 1. Жизненный урок

Душа бессмертна, дорогая!

Её всех планов не познать,

Пока идешь, свой опыт познавая,

Возможно только часть его узнать.

Очистить дух свой через тело,

Ментально блоки все убрать,

Понять всю ценность каждой жизни
И витраж красивый вновь собрать.
А позже, находясь в астрале,
Порадоваться сбору новых сил,
Чтобы в своей звездной школе
Можно было выбрать новую жизнь.

Я всматриваюсь вдаль горизонта моря, щурясь теплему солнцу, ловя потоки нежного обнимающего ветерка, вдыхая запах морской воды, и радуясь этому дню. Благодарю Творца и всех святых за такую возможность. Благодарю за осуществление моей мечты жить у моря и наблюдать за исчезновением закатной дорожки на водной глади, оставаясь один на один с накатывающими волнами и самой собой. Благодарю...

Но так было не всегда, только к 37 годам моя мечта осуществилась, хотя фоном была со мной с самого моего детства. А мое детство, к слову, прошло в Сибирской деревне, вдали от городской суеты и проблем. Моя семья была среднестатистической по тем временам, родители интеллигенты. Мама учитель начальных классов, безумно поглощенный работой, а папа агроном, и позднее появившийся братик, внесший свои коррективы в мое беззаботное детство. Взаимопонимание в семье было хорошее, мы жили в любви и заботе к друг к другу, вот только всегда нуждались в материальном достатке. Я росла тихой и спокойной девочкой, даже скромной, а порой очень сильно стесняющейся. Иногда доходило до той степени, что выйти к доске на уроке для меня пыткой, а если я отвечаю не правильно и учитель. Не дай Бог, на меня накричит или унизит!!! В общем, для меня это был крах всего, меня начинало трясти и разжать рот получалось с трудом, красные пятна на лице и блеющий голос, вот что со мной происходило. А уж тем более нагло пролезть вперед и отстоять себя, об этом и речи быть не могло. Но моя ответственность и серьезность, подкупала учителей и с моим мнением считались. Что нельзя сказать про сверстников, какое-то время мной просто пользовались, прося списать, помочь, защитить. Да, я всегда была на стороне справедливости, скромная девочка не гнушалась подраться с мальчишками, если дело касалось защиты другого человека. Возможно, именно этот факт меня ставил на пьедестал в глазах других, особенно парней, которые попросту не хотели связываться со мной и называли меня «Гришка» (моя девичья фамилия была Григорьева). Еще в детском саду я познакомилась с предательством подруг, начальная школа тоже самое. Я переживала и страдала по этому поводу, так как сама по себе я добрая и отзывчивая, я никогда не сделаю плохо другому, так меня воспитали. Другой важнее, чем я –эта мысль всегда была у меня в голове, с пеленок меня воспитывали так, что нужно делиться, что если, твой совочек захотел другой ребенок, я непременно должна его отдать, я же не жадина, я воспитанная и хорошая девочка. Не вступать со своим мнением, взрослые лучше знают и решат все за тебя, у тебя есть обязанности, а личных границ нет, они все время кем-то нарушаются, и ты к этому привыкаешь. Становишься удобной и хорошей девочкой, которая не может отказать, не может выбирать себя и расширить свои границы дозволенного, не может иметь право голоса, только потому что есть всегда кто-то другой, который обязательно будет умнее, сильнее и правильнее тебя. Но тогда я думала, что со мной все в порядке, просто я очень добрая и хорошая девочка, у которой все также, как и у всех. Со временем в старших классах, действительно все наладилось, появились подруги, с которыми мы проводили вместе время, гуляли, смеялись, ходили на танцы. Парни мне нравились, но я не дружила ни с кем, потому как, со стороны я казалось недоступной, а сама я никогда бы не подошла и не заговорила первой.

Но вот в 10 классе, я влюбилась и мое чувство было взаимным. Он был в 11 классе, красивый, активный, душа компании. Он был более «неправильным», эдаким плохишом, но с добрыми намерениями. Он сделал первый шаг и я откликнулась. Так начались наши отно-

шения, наша первая любовь. Мы были вместе два года. Я окончила первый курс института, он второй медицинского колледжа. Мы хотели быть вместе, планировали нашу дальнейшую жизнь, свадьбу и даже детей. Он проговорился мне однажды, что очень переживает за мое сердце, как я с таким сердцем буду вынашивать его детей. Меня тогда очень удивили его слова и тронули. Ведь у меня и вправду были проблемы с сердечным ритмом, то бьется, как у зайца, то может замереть на несколько секунд. Честно говоря, я сама об этом так не пеклась, просто свылась. Это сейчас я понимаю, что это психосоматика моих страхов, зажимов, моих внутренних «нельзя» показывало мое умное тело. Но тогда я совсем еще была юна и не знала, как с этим бороться.

Первое мое сильное потрясение случилось в 18 лет. Он погиб! Ушел навсегда из моей жизни и из своей. Именно с этого момента началось мое путешествие к своему внутреннему миру, к своему «Я». Сначала я замкнулась и ничего не хотела: не хотела есть, не хотела пить, не хотела гулять, не хотела ни с кем разговаривать. Я превратилась в «овощ». Депрессия как диагноз. Мой мир в одночасье рухнул! Все, что нарисовала в своем сознании вместе с ним, разрушилось как песочный замок. Но именно в такие моменты приходит понимание хрупкости жизни, ценности моментов, которые вернуть невозможно, ценности жизни любимых и близких людей.

А еще, когда веришь в потустороннее, начинаешь больше видеть и слышать. Однажды, сижу в комнате одна и горько плачу. Мне горько от того, что человек ушел из жизни совсем молодым, не успев многое познать и успеть. Мне жаль, что ему пришлось познать такую боль, которая молниеносно унесла жизни сразу пятерых молодых ребят. Обычно, в такие моменты, жалеют себя, печалются о несбывшихся мечтах и надеждах. Но я просто реву навзрыд, слезы катятся по щекам соленым нескончаемым потоком, опустошая мою душу, легкие горят от недостатка кислорода, а тело потряхивает мелкой дрожью. Я ощущаю себя такой маленькой и беспомощной, брошенной и преданной Богом. В одну секунду я потеряла опору, такое ощущение, что мое сердце разделилось и теперь в груди только половина его, поэтому я неполноценная и слабая. Свет, тот, что освещал мой путь, погас! И я уже не надеюсь, что он вновь зажжется. А потому я убеждаю себя, что никогда больше не смогу полюбить и принять в свое сердце другого мужчину. В какой-то момент, я понимаю, что уже кричу в голос: «Господи, что мы сделали не так? За что ты его забрал? Я же молилась тебе, я же просила у тебя здоровья и долгих лет жизни с моим любимым! За что ты меня наказал?». И тут в момент моей агонии, я вдруг услышала ответ: «не плачь, я здесь, я рядом». Вспоминая этот момент, мне не страшно, и теперь я по-другому воспринимаю происходящее, задаю правильные вопросы. Не «зачем», а «для чего», не «за что», а «с какой целью». И мои вопросы теперь не в пустоту, они адресованы своему высшему «Я», куратора или Творцу. Скажете, «что за бред она тут пишет, с головой не в порядке точно?». Честно, когда я впервые услышала ответы, я тоже так подумала, что сошла с ума от горя и надо срочно что-то с этим делать. Родители еще одной утраты не переживут, я не могу причинить им такую боль. Именно по этой причине, я отмела мысль о самоубийстве, когда стояла на балконе восьмого этажа. Я люблю своих родных, потому должна заботиться о них и оберегать. Мой парень ушел не по своей воле. С момента моего разговора с его душой прошло несколько дней, эмоции от услышанного поутихли, а чувство безысходности никуда не делись и я снова решила вступить в диалог. На тот момент еще не было 40 дней. Как известно, душа остается между мирами до 40 дней и путешествует по старым любимым местам, посещает своих родных и близких. Душа, после ухода из тела какое-то время блуждает в астрале, прощается с этой жизнью, усваивает уроки прожитого в этом воплощении. Подводит итог, что из запланированного ею удалось воплотить, проработать, отработать карму, а что еще предстоит.

Потеря первой любви для моей души тоже не случайна. Наши с ним души, видимо, там наверху, договорились помогать друг другу проживать разные опыты. И такие договоры происходят между всеми душами, личности которых встречаются на нашем жизненном пути, даже

если эти встречи совсем короткие, но порой роковые. Было ли у вас ощущение, что человека, которого вы встретили впервые, вы уже знаете всю жизнь, чувствуете волшебное родство душ? Из этого же сценария первая любовь. Все верно, ваши души уже знакомы, они любят друг друга, отсюда и ощущение, похожее на удар молнии среди ясного неба.

Вспомните как вы реагируете, когда встречаете родного человека, после длительной разлуки, ваша душа истосковалась по нему? И вот вы наконец увидели его! Вспомнили? Эти первые секунды, учащенное сердцебиение, ком в горле, слезы радости на глазах. Тоже самое происходит при первой встрече родных душ, доселе незнакомых в этом времени и пространстве. Это как магия, притяжение магнитов. И понеслось... воплощение планов ваших душ: либо вы живете вместе долго и счастливо, либо наносите урон, обиды, унижения и расходитесь, либо ваши пути расходятся по другим причинам. А оказывается, вы же так и задумали, помочь друг другу пройти нужный опыт, прожить эти чувства, вынести уроки, отработать свою карму. По сути, получается, что мы помощники друг для друга. И пока один или оба этого нюанса не поймут, данный урок будет повторяться снова и снова. И я со временем тоже вынесла свой урок, стало легче.

Философия теперь во мне, она и есть я. Я думала, что больше никогда не смогу подарить свою любовь никому. Я очень сильно ошибалась. Три года прошло, боль от утраты жила во мне, то немного стихая, то вновь бурным потоком, разрывала изнутри. Тогда от психологии я была далека, поэтому справлялась со своим горем, слушая свое тело. Именно тело вывело меня на новый уровень, именно через тело я проживала все чувства. Тело мой помощник, мой спаситель, мой защитник. Танец- вот, что предложило мне мое тело, движения-предложила моя душа. Вспомните свои корни. Как наши предки проживали утраты, гнев, счастье, ревность и другие чувства? Правильно, они танцевали и пели. Пели и танцевали много и массово, на застольях, мероприятиях, похоронах и свадьбах.

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.