

12+

Любовь Саутенкова
Магия кода
Исцеление сознания



Любовь Саутенкова

Магия кода. Исцеление сознания

«Издательские решения»

Саутенкова Л.

Магия кода. Исцеление сознания / Л. Саутенкова —
«Издательские решения»,

Эта книга — практикум. Она даёт реальные ключи для ежедневной тренировки осознанности, очищения от негативных программ и честного разговора с собственным подсознанием. Без воды, без обещаний — только работающие инструменты, которые меняют жизнь здесь и сейчас.

© Саутенкова Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение. Чтобы изменить жизнь, измени сознание	6
Как устроена эта книга	7
Часть 1. Первопричина	8
Как читать эту книгу	9
Буква А	11
Буква Б	14
Буква В	17
Буква Г	19
Буква Д	22
Буква Е	24
Буква Ё	26
Буква Ж	29
ЖЪ	30
Буква З	31
ЗЪ	31
ЗЬ	32
Буква И	33
ИЪ	33
ИЬ	34
Буква Й	35
ЙЪ	35
ЙЬ	36
Буква К	37
КЪ	37
КЬ	38
Буква Л	40
ЛЪ	40
ЛЬ	41
Буква М	42
МЪ	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Магия кода. Исцеление сознания

Любовь Саутенкова

© Любовь Саутенкова, 2026

ISBN 978-5-0070-0323-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Чтобы изменить жизнь, измени сознание

Ты взял в руки эту книгу не случайно.

Может быть, у тебя болит спина. Может быть, тебя мучает бессонница. Может быть, ты чувствуешь, что тело стареет быстрее, чем должно, или что энергия утекает, а ты не знаешь, куда и почему.

А может быть, с телом всё в порядке, но что-то не так с деньгами. Их вечно не хватает, или они приходят и уходят, а ты не понимаешь, откуда берутся дыры. Может быть, не ладятся отношения — с партнёром, с детьми, с родителями, с коллегами. Ты чувствуешь, что тебя не слышат, или сам не можешь сказать главное. Может быть, работа перестала радовать, превратилась в беличье колесо, а предназначение — где-то там, но не здесь. Может быть, любовь никак не приходит или уходит слишком быстро.

Или, может быть, с телом, деньгами, отношениями, работой всё внешне нормально, но внутри есть ощущение: могло бы быть иначе. Глубже. Легче. Живее. Ближе к себе.

Я не буду обещать тебе исцеление тела, богатство или идеального партнёра. Это было бы нечестно.

Скажу то, что знаю точно: ни тело, ни деньги, ни отношения, ни работа не находятся отдельно от сознания. Всё это — зеркала. Всё это — голоса. Всё это — результаты того, как мы мыслим, чувствуем, выбираем.

Если менять только тело — массажами, таблетками, диетами — ты будешь возвращаться к болям и лишнему весу снова и снова. Если менять только деньги — гоняться за ними — ты всё равно не поймёшь, почему они не держатся. Если менять только внешнее в отношениях — ходить к семейным психологам, играть роли — ты будешь чувствовать нарастающую пустоту.

Причина не в теле, не в деньгах, не в партнёре, не в работе. Причина — в сознании, которое создаёт все эти сферы и управляет ими.

Эта книга — не про лечение тела, не про заработок, не про инструкцию «как найти любовь».

Эта книга — про изменение сознания. Ежедневное, постепенное, перманентное. Пока сознание не изменится, счастье во всех остальных сферах будет недоступно.

Изменение сознания через ежедневную, осознанную, честную работу с собой. Код Азъ — система, которая даёт язык, инструменты и технологию для этого изменения.

Эта книга — о том, как стать счастливым и начать радоваться жизни.

Как устроена эта книга

Эта книга — практикум. Она не заменяет первую книгу «Код Азъ», где даны глифы, вербальные формулы, телесные якоря и полные значения всех букв. Если ты не знаком с основами, начни с первой книги. Здесь мы идём дальше — в ежедневную практику исцеления сознания.

Книга разделена на три основных части. Каждая часть — это крупный шаг на твоём пути.

Часть 1. Первопричина

Здесь ты учишься видеть, что стоит за твоими эмоциями. Не только саму эмоцию, но и то, что её запускает.

Первопричина — это то, что ты делаешь, как ты выбираешь действовать в каждый момент. От этого выбора зависит, какая эмоция придёт и что случится с твоей энергией.

Каждая буква в этой части раскрывается через две позиции:

Минус (-) — то, что забирает твою энергию.

Плюс (+) — то, что даёт тебе энергию.

Ты научишься переключаться из минуса в плюс с помощью коротких формул и телесных якорей.

Часть 2. Ценности и смыслы. 33 опоры.

Здесь ты учишься опираться. Ты уже знаешь свои первопричины. Теперь ты готов удерживаться на плаву.

Каждая буква раскрывается через один сакральный смысл — мудрость, которая может стать твоей опорой. Ты получишь формулу-якорь и практику, как прожить этот смысл сегодня.

Часть 3. Физика Духа. 33 закона.

Здесь ты учишься понимать устройство реальности и собирать формулы под свои задачи.

Первые две части работали с тем, что внутри тебя: первопричины (почему ты теряешь или обретаешь энергию) и ценности (на что опереться в трудный момент). Но есть ещё один слой — объективные законы, по которым устроено мироздание. Они работают всегда, веришь ты в них или нет. Гравитация не спрашивает твоего мнения. Энтропия не делает исключений для хороших людей.

Когда ты понимаешь эти законы, ты перестаёшь бороться с реальностью. Ты начинаешь с ней сотрудничать. Ты не тратишь энергию на то, чтобы отменить закон Ньютона. Ты используешь его в свою пользу.

В этой части каждая из 33 букв Кода Азъ получает свой точный физический закон — из механики, термодинамики, квантовой физики, оптики. Закон объясняется через жизненные и социальные ситуации. Затем даётся формула, телесный якорь и практика на день.

Зачем нужны телесные якоря?

Ты можешь знать закон умом. Но тело должно его запомнить. Когда ты делаешь якорь — жест, позу, движение — ты встраиваешь знание в нервную систему. В следующий раз, когда попадёшь в похожую ситуацию, тело вспомнит: «Ага, здесь работает закон инерции» — и автоматически предложит правильную реакцию. Не надо думать. Тело знает.

Законы не надо заучивать. Их надо прожить.

Важно понимать: сама по себе идея «первопричин» (плюсов и минусов), «ценностей и смыслов» и «законов» — не моя находка. Эти приёмы используются в разных школах и традициях. Моя задача была не изобрести их заново, а найти свои, живые формулировки, которые резонируют с Кодом Азъ. Главное — привязать всё это к уникальному рабочему инструменту: формулам Кода. Именно формул — коротких последовательностей букв для переключения состояний, материализации и растворения — нет больше нигде. Только здесь. И именно они позволяют быстро, без многолетних практик, перестроить сознание и изменить жизнь во всех её сферах: в теле, в деньгах, в отношениях, в работе, в любви, в предназначении.

Как читать эту книгу

Ты не обязан проходить все три части подряд.

Если хочешь разобраться в своих реакциях — начни с Части 1.

Если ищешь опору и смыслы — начни с Части 2.

Если готов к пониманию законов мироздания и сборке формул — начни с Части 3.

Можешь миксовать и ходить от одного раздела в другой, здесь я не даю никаких ограничений.

Но... если ты пройдёшь все три части последовательно, ты получишь целостный путь: от самонаблюдения → к опоре → к пониманию устройства реальности → к мастерству управления своей жизнью.

Как работать с этой книгой:

Прежде чем начать, заведи дневник. Тетрадь, блокнот, файл на компьютере — что угодно, где ты будешь записывать свои наблюдения. Без записей практика становится зыбкой, впечатления улетучиваются, а прогресс трудно отследить.

Раздели дневник на три части (или четыре, если добавишь раздел для коротких ключей — самых сильных формул, которые сработали именно у тебя).

Часть 1 дневника. Первопричины

Сначала записывай какую букву тренируешь и что помогает переключить минус на плюс. Записывай, какие первопричины (минус или плюс) ты заметил в течение дня. Какая буква была в тени, какая в свете. Какие эмоции пришли. Что происходило с телом. Коротко, без романов. Например: «АЪ — контроль, разозлился на пробках, плечи напряжены».

Часть 2 дневника. Ценности и смыслы

Записывай, какой сакральный смысл изучаешь или откликнулся сегодня. Какая формула-якорь помогла удержаться. Какие фразы стали опорой. Например: «Вода камень точит — сделал маленький шаг, стало легче». Какой вопрос лучше других тебе помогает.

Часть 3 дневника. Физика Духа (законы и формулы)

Записывай, какой закон изучаешь или проявился в твоей жизни. Какие формулы переключения сработали. Какие телесные якоря помогли. Например: «Закон рычага — нашёл точку опоры, перестал давить».

Часть 4 дневника. Мои ключи (по желанию)

Со временем у тебя появятся формулы и вербальные утверждения, которые работают именно для тебя. Записывай их сюда. Это будет твой личный алгоритм выхода из сложных состояний. У каждого он свой.

Записывай впечатления, как прошло переключение. Что помогало, что мешало. Не оценивай — просто фиксируй. Через месяц ты откроешь дневник и увидишь, как изменился. Это будет лучшая мотивация продолжать.

Код не терпит суеты. Но он любит тех, кто возвращается к себе снова и снова, день за днём. Дневник — твой помощник в этом пути.

В конце книги ты найдешь приятные для себя бонусы и сам реши что с ними делать и как поступать.

Важное предупреждение:

Код Азъ системный метод — не волшебная таблетка. Он не обещает «всё и сразу». Он даёт главное — ясность, язык и инструменты, с помощью которых ты перестаёшь быть случайным участником своей жизни и становишься её осознанным творцом.

Это не система контроля. Это система осознанного сотворчества с собой.

В ней даже одна буква может поменять больше, чем годы поисков.

Начнём.

Буква А



Символ: Незамкнутый треугольник с тремя зубцами

на вершине. Корона без основания.

Вербальная формула: Я главенствую.

Значение: Главенство. Исток. Воля. Точка отсчёта, вокруг которой всё начинается.

Свет: Грамотное управление, ответственность, покровительство.

Тень: тотальный контроль, приказной порядок, диктатура.

Первопричина минус: Стремление к контролю

АЪ

Что это: Когда ты пытаешься всё контролировать. Когда ты держишь в голове, как должно быть. Когда ты проверяешь, следишь, поправляешь. Когда тебе кажется, что если ты ослабишь хватку — всё рухнет. Ты приказываешь себе и другим, потому что ты лучше знаешь как надо.

Почему это забирает энергию: Ты не можешь контролировать мир и других людей, потому что это нарушает законы природы и свободу других. Ты судишь — это правильно, вот

так должно быть! Каждый человек имеет право на свой путь, свои решения, свои ошибки. Когда ты навязываешь своё мнение как единственно правильное, ты вступаешь в конфликт с реальностью. То, что хорошо для тебя, может быть плохо для другого. Ты пытаешься управлять тем, что тебе не подвластно. Это невозможно. Энергия уходит на борьбу с тем, что не может быть побеждено.

Какая эмоция приходит: Злость, когда что-то идёт не по твоему плану. Раздражение на тех, кто делает «не так». Тревога, что всё развалится. Чувство, что мир против тебя. Страх будущего, что будет если...

Что происходит с телом: Тело сжимается. Челюсть напряжена. Плечи подняты. Дыхание поверхностное. Внутри — камень.

Первопричина плюс: Отпускание контроля

АЪ

Что это:

Когда ты перестаёшь держать всё в руках. Когда ты позволяешь жизни быть. Когда ты доверяешь себе и миру. Когда ты понимаешь, что не обязан отвечать за всё и всех. Когда ты осознаёшь, что нарушаешь Свободу воли и заповедь: не суди.

Почему это даёт энергию: Отпуская контроль, ты восстанавливаешь баланс. Ты перестаёшь бороться с реальностью и входишь в поток жизни. Поток не требует усилий — он сам несёт. Когда ты не тратишь силы на то, чтобы удерживать то, что не можешь удержать, эти силы возвращаются к тебе. Ты перестаёшь нарушать свободу других — и твоя собственная свобода питает.

Какая эмоция приходит: Облегчение. Свобода. Лёгкость. Радость от того, что не надо всё тащить на себе. Тихая уверенность.

Что происходит с телом: Тело расслабляется. Плечи опускаются. Дыхание становится глубже. Появляется тепло. Внутри — пространство.

Как переключаться с минуса на плюс: Когда в течение дня ты почувствуешь злость, раздражение или тревогу — остановись.

Спроси себя: «Что я пытаюсь контролировать или навязать? На что или на кого я сейчас давяю или подавляю его волю?»

Вспомни: контроль забирает энергию, потому что ты пытаешься управлять тем, что тебе не подвластно.

Вспомни противоположную первопричину: отпускание.

Скажи фразу, которая тебе поможет расслабить руки и отпустить. Это может быть: «я имею власть над своим контролем», «я великодушно даю свободу другому» или «я отпускаю. Я вхожу в поток». Выбери для себя короткое, но ясное утверждение или придумай свое.

Сделай выдох. Расслабь плечи. Мысленно надень на себя корону или сделай свой якорь-жест.

Далее необходимо мысленно переключить тумблер с первопричины АЪ на АЪ. То есть мы мгновенно стараемся переключиться с минуса на плюс. Необходимо выбрать для себя переключающую букву (например У), можно взять то что я предлагаю тебе,. Или подбери свою. Далее, мысленно нужно представить состояния и глифы и мысленно или вслух проговорить формулу:

Пример: АЪ — У — АЪ

Понятно, что твёрдый и мягкий знаки не произносятся, но считывать состояния этих знаков — света и тени — вполне возможно. После переключения почувствуй глиф АБ в его самой светлой стороне.

Скажу сразу, поначалу на это будет уходить какое-то время, но по мере тренировки ты начнёшь мгновенно переключать одно состояние на другое, стоит тебе лишь отследить контроль и переключиться с тени на свет.

Не жди, что всё сразу изменится. Просто попробуй.

Расскажу подробнее про формулу, как это происходит у меня:

На внутреннем экране с левой стороны возникает глиф тени (АЪ), дальше буква У возникает как скобка, которая как рычаг переключается вправо к глифу АБ, а далее я вижу образ доброго правителя в короне. Доля секунды уходит на то, чтобы выйти из одного состояния в другое.

Буква Б



Символ: Перекрёсток. Две линии, пересекающиеся с чёрточками-мотыгами на верхних концах.

Вербальная формула: Я двигаюсь свободно.

Значение: Выбор. Многовариантность. Движение в разные стороны. Перекрёсток, развилка, точка принятия решения.

Свет: Исследование, поиск, многовариантность, свобода выбора.

Тень: Хаотичность, разбросанность, невозможность выбрать, метание.

Первопричина минус: Невозможность выбора (метание), хаос.

БЪ

Что это: Когда ты мечешься между вариантами. Когда ты не можешь решиться, потому что «и то хорошо, и это хорошо» или «и то плохо, и это плохо». Когда ты перебираешь в голове все «за» и «против» снова и снова, но так и не двигаешься с места. Когда ты боишься ошибиться выбором, поэтому не выбираешь никак. Это метание похожее на паническую атаку, когда ум мечется, а за умом и тело.

Почему это забирает энергию: Ты тратишь силы и время не на движение, а на бесконечное прокручивание. Каждый вариант требует внимания, ты держишь их все в голове одновременно. Это как нести десять сумок, вместо того чтобы взять одну и пойти. Энергия уходит на удержание всех возможностей, но ни одна не реализуется. В итоге ты остаёшься на том же месте, но полностью обеспокоенный.

Какая эмоция приходит: Смятение. Тревога. Чувство, что «я запутался». Раздражение на себя за нерешительность. Страх сделать не тот выбор. Усталость от самого процесса выбора. Волнение: Что же делать?

Что происходит с телом: Тело напряжено, но нет направления. Взгляд мечется. Дыхание неровное, прерывистое. Руки могут нервно перебирать что-то, терзать. Внутри — каша и дрожь.

Первопричина плюс: Открытие новых возможностей.

БЪ

Что это: Когда ты выбираешь двигаться. Когда ты говоришь «да» тому, что приходит. Когда ты пробуешь новое, даже если страшно. Когда ты позволяешь себе исследовать, не зная результата. Когда ты доверяешь выбору, а не застываешь в точке. Когда ты понимаешь, что любой выбор лучше, чем его отсутствие.

Почему это даёт энергию: Каждое новое движение — это импульс. Импульс запускает поток. Ты перестаёшь удерживать себя на месте, и энергия, которая тратилась на метание и сомнения, высвобождается. Ты открываешь двери, которые вели в тупик, и видишь, что за ними — пространство. Чем больше ты двигаешься, тем больше приходит сил для движения. Когда ты делаешь выбор, даже неидеальный, ты разрываешь застывшее состояние.

Какая эмоция приходит: Облегчение от того, что выбор сделан. Интерес. Любопытство. Лёгкость. Азарт.

Что происходит с телом: Тело становится легче. Напряжение уходит. Появляется желание встать, пойти, сделать. Дыхание становится глубже, ровнее.

Как переключаться с минуса на плюс: Вспомни или отследи в течение дня смятение, тревогу, метание между вариантами, невозможность выбрать — остановись.

Спроси себя: «Между чем я сейчас мечусь? Какой выбор не могу сделать? Почему?»

Вспомни: метание забирает энергию, потому что ты держишь все варианты сразу и не двигаешься. Любой выбор лучше, чем его отсутствие.

Затем вспомни противоположную первопричину: открытие новых возможностей. Скажи фразу, которая поможет тебе сделать выбор. Это может быть: «я выбираю этот путь», «любой выбор ведёт к результату», «я доверяю своему решению» или «даже неидеальный выбор лучше застывания». Выбери для себя короткое, но ясное утверждение.

Сделай выдох. Выбери один вариант — любой. Просто возьми его.

Далее мысленно переключись с тени на свет, с минуса на плюс. Это может быть уже знакомая буква У:

Пример: БЪ — У — БЪ

Но ты можешь проявить фантазию и проверить знание глифов. Что можно сделать? Может перетечь?

БЪ — З — БЪ

Или выбрать направление через глиф Г? Все в твоих руках. Здесь ты учишься составлять свои формулы для трансформации.

Буква В



Символ: Вертикальная линия, соединённая двумя пространствами (окружностями).

Вербальная формула: Я перехожу.

Значение: Переход. Мост между состояниями. Шаг в новое. Порог.

Свет: Осознанный переход, трансформация, инициация.

Тень: Застревание на пороге, страх перед новым, нежелание переходить или уход, предательство, измена.

Первопричина минус: Нежелание выходить из зоны комфорта.

ВЪ

Что это: Когда ты стоишь на пороге, но не переступаешь. Когда ты знаешь, что нужно меняться, но остаёшься в старом, потому что оно привычное и предсказуемое. Когда ты придумываешь причины, чтобы не идти в новое: «ещё не время», «пока не готов», «а вдруг будет хуже».

Твоя нога застыла в воздухе, ты не вернулся и не шагнул. Ты стоишь на пороге между мирами, ты не живешь, ты стоишь в проходе, ты ждешь.

Почему это забирает энергию: Ты застрял в промежутке. Ты уже не там, где был, но ещё не там, куда идёшь. Это самое энергозатратное состояние — ни здесь, ни там. Ты тратишь силы на удержание себя в подвешенном положении. Зона комфорта, в которой ты застрял, на самом деле уже не комфортна, но страх перед новым сильнее желания двигаться. Энергия уходит на борьбу с этим страхом.

Какая эмоция приходит: Страх. Тревога. Ощущение, что «я не справлюсь». Раздражение на себя за нерешительность. Тяжесть в теле.

Что происходит с телом: Тело застывает. Ноги будто приросли к земле. Плечи напряжены. Дыхание поверхностное, замирает. Внутри — пустота или ком.

Первопричина плюс: Осознанный переход

ВЪ

Что это: Когда ты делаешь шаг, даже если страшно. Когда ты понимаешь, что новая сторона ждёт тебя, а старая уже выполнила свою роль. Когда ты доверяешь процессу перехода. Когда ты разрешаешь себе оставить старое и войти в новое, не оглядываясь в страхе, а с уважением к пройденному.

Почему это даёт энергию: Переход — это естественный закон жизни. Всё движется, всё меняется. Когда ты переходишь осознанно, ты перестаёшь бороться с реальностью иходишь в поток. Энергия, которая тратилась на удержание себя на пороге, высвобождается. Ты чувствуешь опору под ногами — но теперь на новой стороне.

Какая эмоция приходит: Облегчение. Лёгкость. Интерес к тому, что ждёт впереди. Чувство, что ты справился. Тихая радость.

Что происходит с телом: Тело становится подвижным. Ноги чувствуют опору. Дыхание ровное, глубокое. Плечи расправлены. Внутри — пространство и лёгкость.

Как переключаться с минуса на плюс: Когда в течение дня ты почувствуешь страх перед новым, тревогу, желание остаться на месте — остановись. Спроси себя: «На каком пороге я стою? Какой переход не могу сделать?» Вспомни: застревание забирает энергию, потому что ты держишь себя в подвешенном состоянии. Затем вспомни противоположную первопричину: осознанный переход, развитие, новые возможности.

Сделай вдох. Представь глиф В. Мысленно шагни. Из

ВЪ — ВЪ

Это может быть мягкий переход — через букву З (перетекание). Или резкий — через Г (вектор). Или расслабление через Ч. Выбери формулу, которая откликается тебе.

Почувствуй, как ноги встают на новую сторону. Ты перешёл.

Буква Г



Буква Г

Символ: Круг, из центра которого устремляется вверх и влево стрела, зафиксированная одной перекладиной.

Вербальная формула: Я хочу, стремлюсь.

Значение: Вектор. Стремление. Направленная сила. Цель. Желание, обретшее форму.

Свет: Целеустремлённость, фокус, здоровая амбиция, умение выбирать направление.

Тень: Крайности вектора — либо туннельное видение (одержимость одной целью), либо бесцельность (полное отсутствие направления).

Первопричина минус (первый вариант): Туннельное видение (одержимость)

ГЪ

Что это: Когда ты видишь только цель и ничего вокруг. Когда ты идёшь к ней любой ценой, не замечая ни своих сил, ни других людей, ни знаков, что пора остановиться или повернуть. Ты заиклен на одном результате и отвергаешь любые другие варианты. Твоя стрела

летит, но ты не видишь, во что она вонзится. Ты не живёшь в настоящем, не замечаешь красоты момента — ты в иллюзии будущего исполнения желаний.

Почему это забирает энергию: Ты отсекаешь всё, что не ведёт к цели. Жизнь многомерна, а ты закрываешь 99% возможностей ради одной. Ты не замечаешь усталости, не слышишь тела, не видишь других путей. Энергия уходит на пробивание стены, которую можно было бы обойти. Рано или поздно наступает истощение — или жёсткий удар о реальность.

Какая эмоция приходит: Раздражение на всё, что отвлекает. Злость, когда что-то идёт не по плану. Тревога, что цель ускользает. Чувство, что «меня никто не понимает». Внутренняя пустота после достижения цели.

Что происходит с телом: Всё тело превращается в стрелу: напряжено, зажато, нет гибкости. Челюсть сжата. Лоб нахмурен. Дыхание короткое, поверхностное.

Первопричина минус (второй вариант): Бесцельность (потеря вектора)

ГЪ

Что это: Когда у тебя нет цели. Ты не знаешь, куда идти. Мечешься, пробуешь одно, потом другое, бросаешь на полпути. Или просто застыл в непонимании: «Чего я хочу? Куда мне?» Твоя стрела не выпущена из лука — она лежит на земле.

Почему это забирает энергию: Ты тратишь силы на бесконечный поиск и сомнения. Не можешь сосредоточиться, распыляешься на всё подряд или не делаешь ничего. Энергия уходит, а результата нет, потому что нет направления. Даже маленькая цель даёт импульс. Без цели импульс исчезает.

Какая эмоция приходит: Апатия. Скука. Чувство пустоты. Потерянность. Ощущение, что «я не знаю, чего хочу». Иногда — зависть к тем, у кого есть цель.

Что происходит с телом: Тело становится вялым, нет тонуса. Взгляд расфокусирован. Дыхание поверхностное, неритмичное. Внутри — пустота.

Первопричина плюс: Целеустремлённость с гибкостью

ГЪ

Что это: Когда ты знаешь, куда идёшь, но позволяешь себе корректировать путь. Цель важна, но не любой ценой. Ты слышишь и себя, и мир вокруг. Твоя стрела летит, но не вонзается в препятствие — она его огибает или находит другой путь. Ты идёшь к цели, но не теряешь себя.

Почему это даёт энергию: Ты сохраняешь контакт с реальностью. Замечаешь возможности, которые появляются на пути. Можешь отдохнуть, если устал, и продолжить позже. Не тратишь силы на борьбу с тем, что не можешь изменить. Энергия течёт в направлении цели, но не выжигает тебя изнутри. Достижение приносит радость, а не опустошение.

Какая эмоция приходит: Спокойная уверенность. Интерес к процессу. Радость от движения. Благодарность, когда что-то помогает на пути. Удовлетворение от каждого маленького шага.

Что происходит с телом: Тело собранное, но не зажатое. Взгляд направлен вперёд, но замечает и по сторонам. Дыхание ровное, глубокое. Плечи расправлены, но расслаблены.

Как переключаться с минуса на плюс: Когда в течение дня ты почувствуешь, что заиклился на результате, или, наоборот, что нет никакой цели — остановись. В первом случае спроси себя: «Куда я так сильно стремлюсь? Что я не замечаю из-за этой цели?»

Во втором: «Какое маленькое направление я могу себе выбрать прямо сейчас?»

Ценность переключения Вектор должен быть, но он не должен быть жёстким. Цель нужна, но не любой ценой. Твоя задача — найти свою стрелу и позволить ей лететь свободно.

Действие Если заиклен — расслабь челюсть, сделай выдох, представь, как твоя стрела получает возможность изгибаться. Если нет цели — выбери самое маленькое направление на сегодня: «Я хочу выпить чашку чая с удовольствием» или «Я хочу пройти 100 шагов».

Формулы переключения:

ГЪ — З — ГЪ (перетекание из одержимости в гибкость)

ГЪ — У — ГЪ (балансировка между жёсткостью и мягкостью)

ГЪ — О — ГЪ (расширение, чтобы увидеть другие пути вместо туннеля)

ГЪ — Б — ГЪ (многовариантность достижения цели, выбор нового направления)

ГЪ — Г — ГЪ (если бесцельность — добавить вектор, создать маленькую цель)

Буква Д



Символ: Треугольник, обращённый вершиной вверх, пересечённый по центру вертикальной линией.

Вербальная формула: Я не двигаюсь, сижу.

Значение: Плато. Фундамент. Покой. Остановка. Интеграция.

Свет: Покой, интеграция, отдых, накопление сил.

Тень: Стагнация, застой, лень, застревание.

Первопричина минус: Стагнация (застой)

ДЪ

Что это: Когда ты застыл на месте, но не потому что отдыхаешь, а потому что боишься двигаться или разучился это делать. Когда ты сидишь на своём плато, но оно уже стало болотом. Ты не растешь, не меняешься, не двигаешься. Ты просто есть. И с каждым днём становишься меньше. Энергия уходит на поддержание иллюзии, что «всё нормально».

Какая эмоция приходит: Апатия. Скука. Тяжесть. Безразличие. Иногда — тихая паника от чувства, что жизнь проходит мимо. Ты каменеешь, становишься равнодушным и бесчувственным, потому что ничего не радует, все надоело.

Или когда ты так устал и не можешь двинуться. Когда ты не позволял себе перезагрузку и застыл, потому что кончилась энергия.

Что происходит с телом: Тело тяжелеет. Появляется вялость, сонливость. Дыхание поверхностное, еле заметное. Ноги будто приросли к земле.

Первопричина плюс: Осознанный покой или выход из застоя

ДЪ

Что это:

Два варианта.

Первый: когда ты отдыхаешь, потому что устал. Ты позволяешь себе остановиться, не чувствуя вины. Твой отдых — это не бегство, а забота о себе.

Второй: когда ты понимаешь, что застыл не потому что устал, а потому что застрял. И тогда ты делаешь шаг. Любой. Маленький. Но шаг. Ты выходишь из застоя через движение.

Почему это даёт энергию: В первом случае — потому что ты перестаёшь насиловать себя и даёшь телу восстановиться. Во втором — потому что разрываешь застой. Любое движение выводит из болота. Даже самое маленькое.

Какая эмоция приходит: В отдыхе — облегчение, покой, тепло. В движении — лёгкость, интерес, чувство, что ты снова живой.

Что происходит с телом: В отдыхе — расслабление, тяжесть уходит, дыхание становится глубже. В движении — появляется импульс, тело оживает, дышится свободнее.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь апатию, тяжесть, залипание — остановись. Спроси себя: «Я застыл или мне правда нужен отдых?» Если устал — позволь себе отдохнуть. Если застрял — сделай шаг.

Формулы для отдыха:

ДЪ — Ч — ДЪ (расслабиться и отпустить застой)

ДЪ — О — ДЪ (расшириться, дать себе пространство для отдыха)

Формулы для движения:

ДЪ — В — ДЪ (перейти из застоя в новый этап)

ДЪ — Г — ДЪ (добавить вектор, понять, куда идти)

ДЪ — Б — ДЪ (выбрать любое новое направление, лишь бы двигаться)

Буква Е



Символ: Два вертикальных отрезка, между которыми расположен приплюснутый овал.

Вербальная формула: Я перемалываю, разделяю.

Значение: Жернова. Анализ. Дробление. Разделение на части.

Свет: Анализ, исследование, взвешенная критика.

Тень: Критиканство, разрушительный сарказм, придирки.

Первопричина минус: Разрушительная критика

ЕЪ

Что это: Когда ты дронишь всё вокруг на мелкие части, но не для того, чтобы понять, а чтобы уничтожить. Когда ты ищешь недостатки, придираешься к мелочам, обесцениваешь. Твой анализ не ведёт к истине — он ведёт к пустоте. Ты перемалываешь в пыль идеи, чувства, людей. И себя тоже.

Почему это забирает энергию: Ты направляешь свою силу на разрушение. Каждая твоя критическая мысль — это удар. Но когда ты бьёшь, ты сам получаешь отдачу. Энергия уходит

на то, чтобы удерживать эту разрушительную позицию. Ты не создаёшь ничего. Ты только уничтожаешь. После такого всегда остаётся пустота и усталость.

Какая эмоция приходит: Раздражение. Злость. Презрение. Чувство превосходства, за которым скрывается пустота. Внутренняя сухость.

Что происходит с телом: Тело становится жёстким, сухим. Челюсть напряжена. Губы сжаты. Дыхание прерывистое, рубленое. Внутри — песок, пыль, ничего живого.

Первопричина плюс: Исследование с любовью

ЕЬ

Что это: Когда ты анализируешь, чтобы понять, а не чтобы уничтожить. Когда ты ищешь истину, но с уважением к тому, что исследуешь. Твои жернова работают мягко — они отделяют зёрна от плевел, но не превращают всё в пыль. Ты можешь быть критичен, но твоя критика созидательна.

Почему это даёт энергию: Ты работаешь с реальностью, а не против неё. Твоё исследование приносит ясность. А ясность всегда даёт силу. Ты видишь структуру, понимаешь причины, находишь корни. Это знание становится опорой. Ты не разрушаешь — ты строишь на основе понятого.

Какая эмоция приходит: Спокойное любопытство. Интерес. Удовлетворение от понимания. Благодарность к тому, что раскрыло свою структуру.

Что происходит с телом: Тело расслаблено, но собрано. Взгляд внимательный, но не колючий. Дыхание ровное. Появляется ощущение чистоты и ясности.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что начал критиковать, придирается, обесценивать — остановись. Спроси себя: «Я хочу понять или уничтожить?»

Формулы переключения:

ЕЬ — Ж — ЕЬ (переварить свою критику, извлечь из неё зерно истины, а шелуху отпустить)

ЕЬ — Ё — ЕЬ (смягчить сухой анализ влагой живого интереса и любопытства)

ЕЬ — У — ЕЬ (найти баланс между жёсткой критикой и мягким принятием)

ЕЬ — Н — ЕЬ (вернуться к истине, спросить себя: а что на самом деле?)

Буква Ё



Символ: Глиф буквы Е, пересечённый волнистой линией (символ жидкости).

Вербальная формула: Я пережёвываю.

Значение: Алхимия. Смешивание. Первичный синтез. Увлажнение сухого.

Свет: Творческое смешивание, живой синтез, вдохновение, метафора, рассказ.

Тень: Две крайности — либо эмоциональная каша (хаос, спутанность), либо сухость (отсутствие влаги, жизни, чувств).

Первопричина минус (первый вариант): Эмоциональная каша

ЁЪ

Что это: Когда всё смешалось в кучу и нет возможности разобрать, где что. Когда эмоции, мысли, чужие голоса, страхи, желания — всё внутри тебя перемешано в бесформенную массу. Ты не можешь отделить важное от неважного, своё от чужого, правду от вымысла. Внутри — каша, которая не переваривается, а просто киснет.

Почему это забирает энергию: Ты несёшь в себе тяжесть кучи. Всё это требует внимания, но ты не можешь дать его ничему конкретному. Энергия уходит на удержание и пережёвывание этого кома внутри. Он растёт, давит, заполняет собой всё пространство. Ты не можешь двигаться, потому что не видишь, куда идти — всё затянуто туманом.

Какая эмоция приходит: Спутанность. Тяжесть. Чувство, что «я ничего не понимаю». Отчаяние. Иногда — истерика или полное оупение.

Что происходит с телом: Тело становится вялым, тяжёлым. Внутри — мутный ком. Дыхание сбивчивое, неглубокое. Голова тяжёлая, будто налита свинцом. Паника.

Первопричина минус (второй вариант): Сухость (отсутствие влаги, жизни, чувств)

ЁЪ

Что это: Когда всё слишком сухо. Факты без чувств. Анализ без души. Дела без радости. Ты перемалываешь, пережёвываешь, но внутри нет ни капли живого интереса. Всё правильно, всё логично, но внутри — пустыня. Нет вдохновения, нет тепла, нет творчества.

Почему это забирает энергию: Ты делаешь всё механически. Тело работает, голова думает, но сердце молчит. Энергия уходит на поддержание этого сухого существования, но не возвращается, потому что нет источника — нет чувств, нет радости, нет влаги. Ты как механизм, который работает, но изнашивается.

Какая эмоция приходит: Безразличие. Сухость. Ощущение, что «всё правильно, но ничего не хочется». Отсутствие радости. Внутренняя пустыня.

Что происходит с телом: Тело становится жёстким, сухим. Нет текучести. Дыхание ровное, механическое, без глубины. Внутри — песок.

Первопричина плюс: Живой синтез

ЁЪ

Что это: Когда ты смешиваешь разное, но рождается новое, живое. Когда ты добавляешь влагу в сухие факты — и появляется понимание. Когда ты пропускаешь опыт через себя, через свои чувства, и он становится твоей плотью и кровью. Ты не просто перемалываешь — ты создаёшь.

Почему это даёт энергию: Ты творишь. Даже если это маленькая метафора, даже если это просто история, которую ты рассказал себе, чтобы понять. Творчество всегда даёт энергию. Ты перестаёшь быть пассивным контейнером для хаоса и становишься алхимиком, который превращает свинец в золото. Чувства получают форму. Мысли обретают тело.

Какая эмоция приходит: Вдохновение. Лёгкость. Тепло. Удовольствие от процесса. Чувство, что ты создаёшь что-то настоящее.

Что происходит с телом: Тело становится текучим, мягким. Дыхание глубокое, волнообразное. Внутри — живое движение, тепло.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что внутри каша или, наоборот, сухость и безжизненность — остановись. Спроси себя: «Я создаю или я тону в этом? Во мне есть влага или я высох?»

Если ты тонешь в каше — ты не управляешь процессом, а процесс управляет тобой. Твоя задача — взять управление в свои руки. Если ты высох — твоя задача добавить влаги: чувства, интереса, радости, хотя бы каплю.

Ценность переключения: Из хаоса рождается порядок, из сухости — живой поток. Ты перестаёшь быть жертвой своих спутанных чувств или механическим автоматом и становишься творцом, который может из любого сырья создать форму.

Действие: Если каша — возьми лист бумаги и выпиши всё, что у тебя внутри, отдельными пунктами. Не оценивая, не структурируя. Просто вытащи из головы наружу. Когда каша оказывается на бумаге, она перестаёт давить изнутри. Затем посмотри на список и спроси себя: что здесь главное? Отметь одну вещь. С неё начни.

Если сухость — добавь влаги. Сделай дело с чувством, с музыкой, с интересом. Добавь маленькую радость. Спроси себя: «Что бы мне сейчас сделать с душой?»

Вербальная формула: «Я разделяю, чтобы собрать заново. Я добавляю влагу в сухое». Или коротко: «Сначала части, потом целое. Сначала капля, потом поток.»

Формулы переключения

Из каши: ЁЪ — Е — ЁЪ (сначала раздробить кашу на отдельные части через анализ, потом смешать заново осознанно)

ЁЪ — Ж — ЁЪ (переварить хаос, извлечь из него ценное, остатки отпустить)

ЁЪ — О — ЁЪ (расширить пространство внутри, чтобы каша перестала давить — выдох, развести руки в стороны)

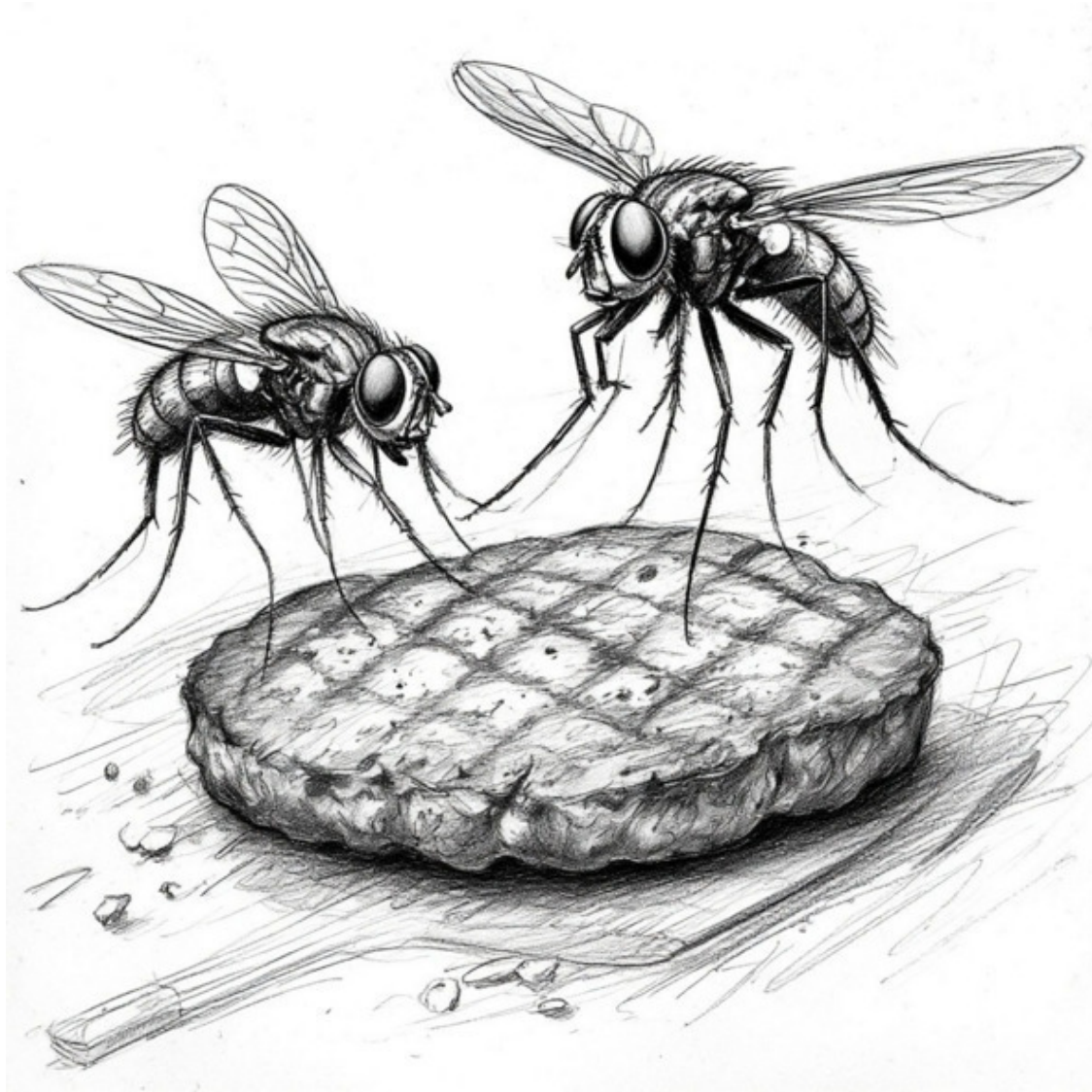
ЁЪ — В — ЁЪ (перейти из спутанности в творчество через одно маленькое действие — записать, нарисовать, сказать)

Из сухости: ЁЪ — Ё — ЁЪ (добавить влаги через чувство, через интерес, через «сделать с душой»)

ЁЪ — Ь — ЁЪ (смягчить сухость, добавить принятия и тепла)

ЁЪ — Ч — ЁЪ (расслабить механическое напряжение, выдохнуть, позволить себе почувствовать)

Буква Ж



Символ: Большой кружок, снизу к нему примыкает кружок поменьше, из которого идёт стрелка вниз, заканчивающаяся одной правой перекладиной.

Вербальная формула: Я перевариваю.

Значение: Дигестия. Переваривание. Извлечение сути. Усвоение опыта.

Свет: Мудрость, глубокое усвоение, прозрение, философский камень.

Тень: Цинизм, обесценивание, ядовитое переваривание, извлечение только грязи.

Первопричина минус: Цинизм (ядовитое переваривание)

ЖЪ

Что это: Когда ты превращаешь любой опыт в яд. Когда из красивой истории ты извлекаешь только грязный намёк. Когда из любви — химию гормонов, из помощи — корысть, из успеха — везение. Твоё переваривание не даёт питательных веществ — оно даёт токсины. Ты не усваиваешь уроки, ты обесцениваешь их.

Почему это забирает энергию: Ты питаешь себя ядом. Каждый раз, когда ты обесцениваешь что-то, ты не становишься выше — ты становишься опустошённое. Внутри образуется чёрная дыра. Энергия уходит на поддержание этой защиты — ведь за цинизмом всегда стоит боль, которую ты не хочешь прожить.

Какая эмоция приходит: Презрение. Сарказм. Холод. Чувство превосходства, за которым — пустота. Иногда — горечь, зависть.

Что происходит с телом: Тело становится жёстким, закрытым. В груди — холод или ком. Дыхание поверхностное. Губы сжимаются в тонкую линию.

Первопричина плюс: Мудрость (глубокое усвоение)

ЖЬ

Что это: Когда ты перевариваешь опыт и извлекаешь из него питательную суть. Когда из боли рождается понимание, из ошибки — урок, из встречи — благодарность. Ты не отбрасываешь и не язвись — ты вбираешь ценное, а остальное отпускаешь. Твоё переваривание — это алхимия.

Почему это даёт энергию: Ты превращаешь сырой опыт в топливо для жизни. Каждый урок становится частью тебя — не тяжёлым грузом, а опорой. Ты растешь. Энергия не уходит на защиту — она идёт на развитие. Ты становишься глубже, спокойнее, цельнее.

Какая эмоция приходит: Тепло радости. Благодарность. Спокойная сила. Чувство, что ты понимаешь жизнь глубже. Умиротворение.

Что происходит с телом: Тело становится мягким, открытым, но не слабым. В груди — тепло. Дыхание глубокое, ровное.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что начинаешь обесценивать, язвить, цинично усмехаться — остановись. Спроси себя: «Что я на самом деле хочу извлечь из этого опыта? Что мне здесь по-настоящему ценно?»

Ценность переключения: Из любого опыта можно взять урок, а можно взять яд. Выбор за тобой. Мудрость — это способность найти золото даже в грязи.

Действие: Найди в ситуации, которую ты сейчас обесценил, одно — всего одно — ценное зерно. Спроси себя: «Чему это меня учит? Что полезного я могу взять?» Если не можешь найти — просто скажи: «Я пока не вижу ценного, но я не закрываюсь от него».

Вербальная формула: «Я беру урок, а не яд». Или коротко: «Суть, а не шелуха».

Формулы переключения:

ЖЪ — О — ЖЪ (расшириться, выйти из узкой позиции циника, увидеть картину целиком)

ЖЪ — Е — ЖЪ (сперва раздробить свой цинизм на части, понять, из чего он состоит, а потом переварить)

ЖЪ — Н — ЖЪ (вернуться к истине, спросить себя: что здесь правда, а что моя проекция?)

ЖЪ — Ч — ЖЪ (расслабить защиту, позволить ядовитой горечи вытечь через выдох)

Буква З



Символ: Волна, плавные изгибы расположенные горизонтально.

Вербальная формула: Я перетекаю.

Значение: Поток. Гибкость. Волна. Адаптация.

Свет: Гибкость, дипломатичность, умение обходить препятствия, такт.

Тень: Безволие, беспринципность, «плыву по течению», приспособленчество.

Первопричина минус: Безволие (плыву по течению)

ЗЪ

Что это: Когда ты не выбираешь направление, а плывёшь туда, куда несёт поток. Когда ты соглашаешься, потому что проще согласиться. Когда ты подстраиваешься под любую силу, лишь бы не было конфликта. У тебя нет стержня. Твоя гибкость стала не силой, а слабостью. Ты не обтекаешь препятствия — ты растекаешься в сторону.

Почему это забирает энергию: Ты не управляешь своей жизнью. Энергия уходит на постоянную подстройку — ты всё время в напряжении, потому что пытаешься угадать, куда дует ветер. У тебя нет опоры внутри. Без стержня невозможно накапливать силу — всё утекает в песок.

Какая эмоция приходит: Тревога. Неуверенность. Чувство, что «я теряю себя». Усталость от бесконечных компромиссов. Иногда — злость на себя за слабость.

Что происходит с телом: Тело становится вялым, бесформенным. Нет опоры. Плечи опущены. Взгляд расфокусирован. Дыхание поверхностное, неритмичное.

Первопричина плюс: Живая гибкость

ЗЬ

Что это: Когда ты гибок, но у тебя есть стержень. Ты обтекаешь препятствия, но знаешь, куда течь. Ты подстраиваешься под ситуацию, но не теряешь себя. Твоя мягкость — это сила, а не слабость. Ты как вода — можешь быть нежной и спокойной, но способна точить камень.

Почему это даёт энергию: Ты не тратишь силы на борьбу с тем, что не можешь изменить. Ты находишь путь, а не пробиваешь стену. Твоя энергия течёт плавно, без заторов. У тебя есть опора — твой внутренний стержень. Ты можешь расслабиться, потому что доверяешь потоку.

Какая эмоция приходит: Спокойствие. Уверенность. Лёгкость. Чувство, что «я справлюсь с любым поворотом». Доверие к жизни.

Что происходит с телом: Тело становится текучим, подвижным. Появляется опора в ногах, но при этом гибкость в корпусе. Дыхание волнообразное, глубокое.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что плывёшь по течению без своей воли, подстраиваешься в ущерб себе — остановись. Спроси себя: «У меня есть стержень или я просто растекаюсь? Где моя опора?». Здесь необходимо проявить свою волю и найти компромис. Мягко, но без потери своей ценности.

Ценность переключения: Гибкость без стержня — это слабость. Гибкость со стержнем — это сила. Твоя задача — найти внутри точку опоры, которая позволит тебе течь, но не растекаться.

Действие: Скажи нет тому, что тебя не устраивает. Встань в позицию стороннего наблюдателя и посмотри на эту ситуацию с другой стороны, с разных точек зрения. Ты точно сможешь теперь понять другую сторону, но и отстоять свой интерес. Это и называется гибкостью.

Формулы переключения:

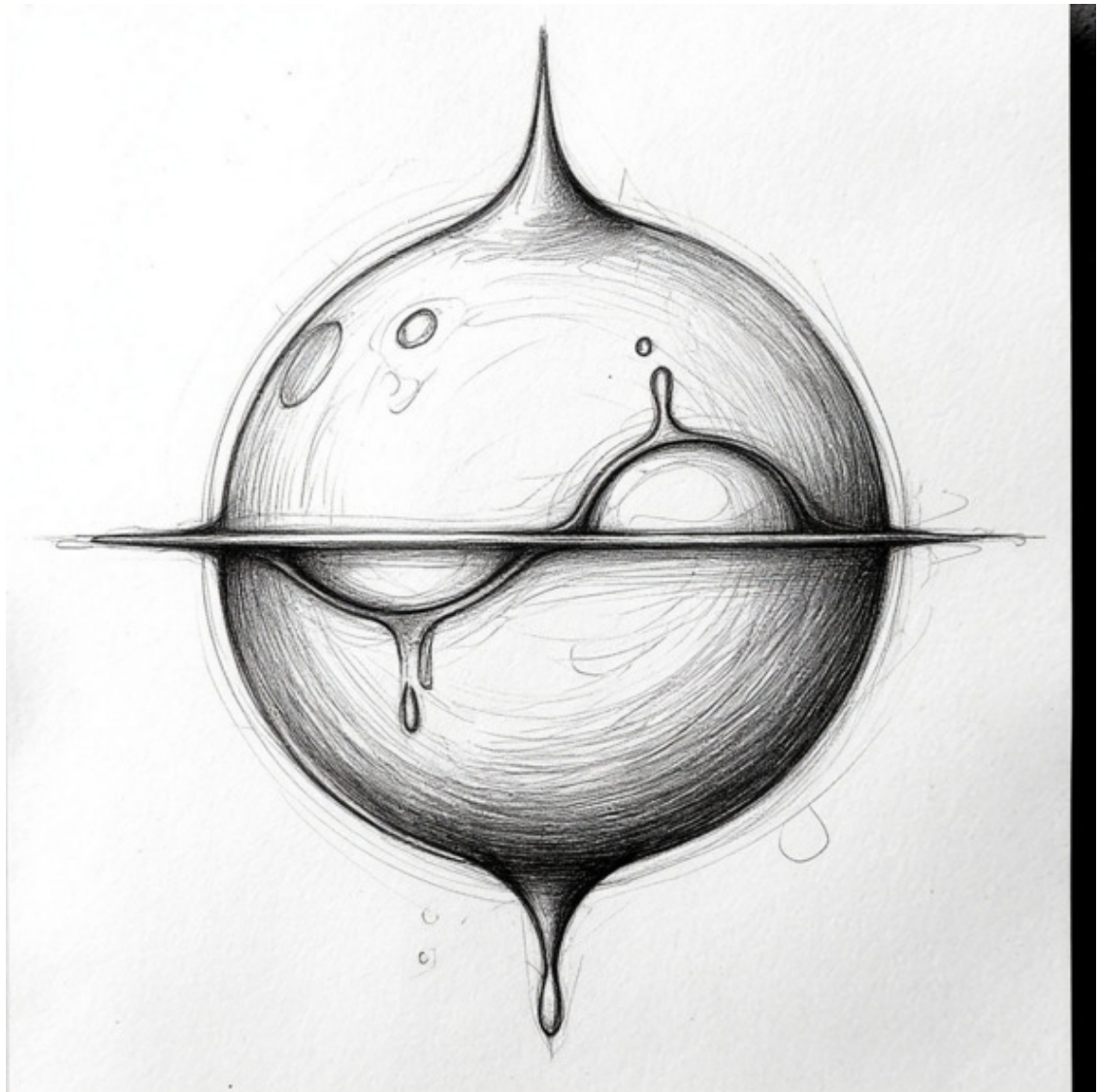
ЗЬ — М — ЗЬ (добавить силу, найти внутренний стержень, который держит форму)

ЗЬ — Т — ЗЬ (найти баланс между текучестью и устойчивостью)

ЗЬ — Г — ЗЬ (добавить вектор, выбрать направление, в которое я хочу течь, а не плыть куда попало)

ЗЬ — Ц — ЗЬ (собрать себя в целостность — я гибкий, но я единое целое, а не расплывчатое пятно)

Буква И



Символ: Круг, разделённый вертикальной палочкой на два полукруга.

Вербальная формула: Я соединяюсь.

Значение: Сумматор. Накопление. Сложение. Присоединение.

Свет: Щедрое сложение, синергия, семья, команда.

Тень: Накопительство, жадность, коллекционирование без смысла.

Первопричина минус: Накопительство (жадность)

ИЪ

Что это: Когда ты собираешь всё подряд, потому что «пригодится». Когда ты не можешь расстаться с вещами, людьми, обязательствами. Когда тебе кажется, что чем больше у тебя есть, тем ты сильнее. Но куча растёт, а силы нет. Ты не соединяешь — ты складываешь в одну кучу, не разбирая.

Почему это забирает энергию: Ты держишь мёртвый груз. Каждая вещь, каждое обязательство, каждая связь, которая не работает, требует внимания. Твоё внимание рассеивается. Энергия уходит на удержание всего этого. Но чем больше куча, тем меньше в ней жизни. Она давит, заваливает, не даёт дышать.

Какая эмоция приходит: Тревога расставания. Жадность. Страх, что без этого я стану беднее. Усталость от количества. Чувство, что я в плену своих вещей или обязательств.

Что происходит с телом: Тело становится тяжёлым, неповоротливым. Плечи ссутулены под грузом. Дыхание поверхностное. Руки сжаты — не могу отпустить.

Первопричина плюс: Осознанное соединение

ИЬ

Что это: Когда ты собираешь только то, что действительно ценно. Когда ты соединяешься с тем, что усиливает тебя, а не отягощает. Ты выбираешь: этот человек идёт со мной, эта вещь мне нужна, эта идея меня обогащает. Ты не складываешь всё подряд — ты создаёшь целое, которое больше суммы частей.

Почему это даёт энергию: Ты несешь только то, что тебя поддерживает. Освобождается место для нового. Энергия не тратится на удержание мёртвого груза. Соединение рождает синергию — $1+1=3$. Ты чувствуешь прилив сил от каждого осознанного «я соединяюсь».

Какая эмоция приходит: Лёгкость. Радость от принадлежности. Чувство, что «я не один, но я свободен». Удовлетворение от того, что всё на своих местах.

Что происходит с телом: Тело становится лёгким, собранным. Дыхание свободное. Руки открыты — могу взять нужное и отпустить лишнее.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что тонешь в количестве, не можешь расстаться с ненужным, собираешь всё подряд — остановись. Спроси себя: «Что из того, что я держу, действительно обогащает меня? А что просто лежит мёртвым грузом?»

Ценность переключения: Освободиться от лишнего — значит получить энергию для нового. Каждый раз, когда ты отпускаешь ненужное, ты становишься легче и сильнее.

Действие: Найди сегодня одну вещь, одну связь, одно обязательство, которое можно отпустить. Не обязательно выбрасывать или разрывать. Просто мысленно скажи: «Я отпускаю тебя с благодарностью». Почувствуй, как становится легче.

Вербальная формула: «Я беру только то, что меня усиливает». Или коротко: «Ценность, а не количество».

Формулы переключения:

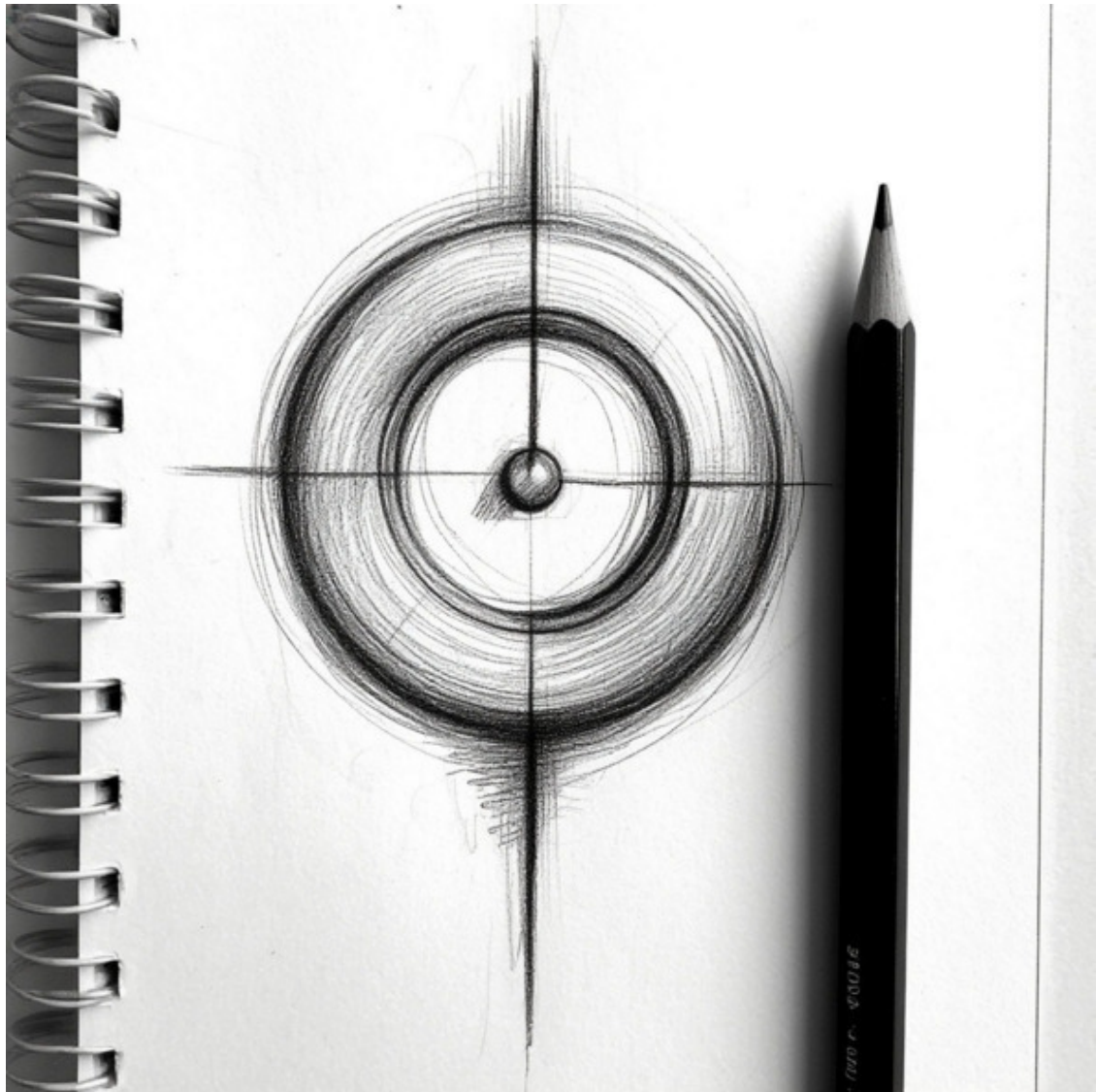
ИЬ — О — ИЬ (расшириться, увидеть, что без этой кучи места становится больше)

ИЬ — Ж — ИЬ (переварить, понять, что из этой кучи действительно ценно, а что — мусор)

ИЬ — К — ИЬ (отсечь лишнее, решиться на расставание с тем, что тянет вниз)

ИЬ — Ч — ИЬ (расслабить хватку, позволить ненужному выпасть из рук)

Буква Й



Символ: Глиф буквы Й с точкой посередине.

Вербальная формула: Я фиксирую результат.

Значение: Кристаллизатор. Остановка. Фиксация. Завершение. Точка.

Свет: Определение, ясность, самоосознание, мастерство.

Тень: Догма, окостенение, запрет, мёртвая форма.

Первопричина минус: Догма (окостенение)

ЙЪ

Что это: Когда ты застыл в своей правоте. Когда ты говоришь «так было, так есть и так будет всегда». Когда любое новое знание разбивается о твои убеждения, как волны о скалу. Ты перестал расти. Твоя фиксация стала тюрьмой. Почему это забирает энергию: Жизнь движется, а ты остановился. Чтобы удерживать мёртвую форму, нужно тратить колоссальное количество

сил. Ты не принимаешь новое — а значит, борешься с реальностью. Эта борьба бесконечна. Энергия уходит на то, чтобы не замечать, что мир изменился, а ты остался в прошлом.

Какая эмоция приходит: Раздражение на всё новое. Страх перемен. Чувство превосходства («я знаю, как правильно»). Усталость от того, что мир не слушается.

Что происходит с телом: Тело становится жёстким, негнущимся. Суставы скованы. Дыхание застывшее, редкое. Внутри — каменная глыба.

Первопричина плюс: Осознанная фиксация

ЙЬ

Что это: Когда ты ставишь точку, но не замуровываешь себя в ней. Ты говоришь: «Здесь и сейчас я такой. Это моё решение на данный момент. Я завершаю этот этап». Твоя фиксация — это не стена, а граница сада. Она есть, но за ней — новая земля, которую ты ещё не исследовал.

Почему это даёт энергию: Ты даёшь себе опору. Завершённость даёт ясность. Ясность даёт силу. Ты не тратишь энергию на то, чтобы удерживать незавершённое. Ты закрыл гештальт — и можешь идти дальше, не оглядываясь. Твоя форма живая: она меняется, когда приходит время.

Какая эмоция приходит: Удовлетворение от завершённости. Ясность. Спокойствие. Чувство, что «я знаю, кто я сейчас».

Что происходит с телом: Тело становится собранным, но не зажатым. Появляется чёткая ось. Дыхание ритмичное, спокойное. Внутри — кристальная чистота.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что застыл в своей правоте, отвергаешь новое, не хочешь меняться — остановись. Спроси себя: «Я зафиксировал живое или похоронил его? Моя форма живая или мёртвая?»

Ценность переключения: Живая форма дышит и меняется. Мёртвая — только давит. Твоя задача — не отказываться от формы, а сделать её живой.

Действие: Найди одно убеждение, которое ты держишь как незыблемое. Спроси себя: «А что, если я могу посмотреть на это иначе?» Не меняй убеждение. Просто приоткрой дверь для возможности. Почувствуй, как в каменной стене появляется трещина, а в трещину — свет.

Вербальная формула: «Я фиксирую, но не застываю». Или коротко: «Точка — не конец».

Формулы переключения:

ЙЬ — О — ЙЬ (расширить пространство вокруг своей фиксации, увидеть, что есть жизнь и за её пределами)

ЙЬ — К — ЙЬ (расколоть мёртвую форму, чтобы внутри появилась трещина и свет)

ЙЬ — З — ЙЬ (позволить догме перетечь в более жидкое, мягкое понимание)

ЙЬ — В — ЙЬ (перейти из состояния «всегда так» в состояние «сейчас так, а дальше посмотрим»)

Буква К



Символ: Вертикальная изогнутая линия (молния без углов), пересечённая в верхней трети короткой горизонтальной перекладиной.

Вербальная формула: Я раскалываюсь, умираю.

Значение: Раскол. Трансформация. Освобождение от отжившего. Судьбоносный выбор.

Свет: Различение, очищение, сознательный отказ от того, что больше не служит тебе.

Тень: Саморазрушительный разрыв, отказ от себя, жертва без смысла.

Первопричина минус: Саморазрушительный разрыв (отказ от себя вместо освобождения)

КЪ

Что это: Когда ты раскалываешь себя, но не для того, чтобы освободиться от отжившего, а потому что кто-то другой так решил. Когда ты отказываешься от своей правды, чтобы угодить другому. Когда ты принимаешь крест, который не твой. Ты отсекаешь части себя не по

своей воле — тебя заставляют, ты подчиняешься, ты ломаешь себя. Ты не выбираешь — тебя выбирают.

Почему это забирает энергию: Ты отдаёшь свою силу. Каждый раз, когда ты идёшь против себя, ты теряешь часть себя. Энергия уходит на поддержание раскола внутри. Ты не целостен. Ты разорван между «надо» и «хочу», между «я» и «не я». Это состояние хронической внутренней войны.

Какая эмоция приходит: Горечь. Жалость к себе. Обида на тех, ради кого ты себя сломал. Пустота. Иногда — отчаяние.

Что происходит с телом: Тело становится асимметричным, перекошенным. Появляются хронические зажимы. Дыхание прерывистое, с рыданиями внутри. В груди — острая боль.

Первопричина плюс: Осознанный отказ от отжившего.

КЪ

Что это: Когда ты сам выбираешь, что оставить, а что отпустить. Когда ты говоришь «это больше не работает», «это отжило своё», «я закрываю эту дверь с благодарностью». Твой раскол — это не саморазрушение, а освобождение. Ты отсекаешь больное, чтобы живое задышало полной грудью. Ты не теряешь себя — ты возвращаешь себе себя.

Почему это даёт энергию: Ты прекращаешь нести то, что тебя тянет вниз. Освобождается колоссальное количество энергии. Сознательное расставание с отжившим (привычками, отношениями, убеждениями) всегда даёт силу. Ты становишься легче, чище, цельнее. Ты выбираешь себя.

Какая эмоция приходит: Облегчение. Чувство освобождения. Тихая радость от того, что «я это сделал, я решился». Светлая грусть пополам со свободой.

Что происходит с телом: Тело выпрямляется. Появляется ощущение, что с плеч сняли тяжёлый груз. Дыхание становится глубоким, свободным. Внутри — свет.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что жертвуешь собой, ломаешь себя, идёшь против своей правды — остановись. Спроси себя: «Я отпускаю отжившее или меня ломают? Этот раскол — мой выбор или чужой?»

Ценность переключения: Не всякий разрыв разрушает. Осознанный отказ от того, что отжило, — это не потеря, а освобождение. Ты не теряешь себя — ты возвращаешь себе себя.

Действие: Найди место раскола внутри тела. Где пустота? Где боль? Где холод? Положи туда руку. Сделай вдох. На выдохе представь, как две разорванные части начинают соединяться. Не через «я должен» — через «я выбираю». Скажи себе: «Я возвращаю себе эту часть. Я отпускаю то, что не моё». Почувствуй, как края раны смыкаются или как уходит чужой груз.

Вербальная формула «Я отпускаю отжившее. Я возвращаю себя себе». Или коротко: «Освобождаюсь».

Формулы переключения

КЪ — И — КЪ (соединить разорванные части, склеить раскол через осознанное «И»)

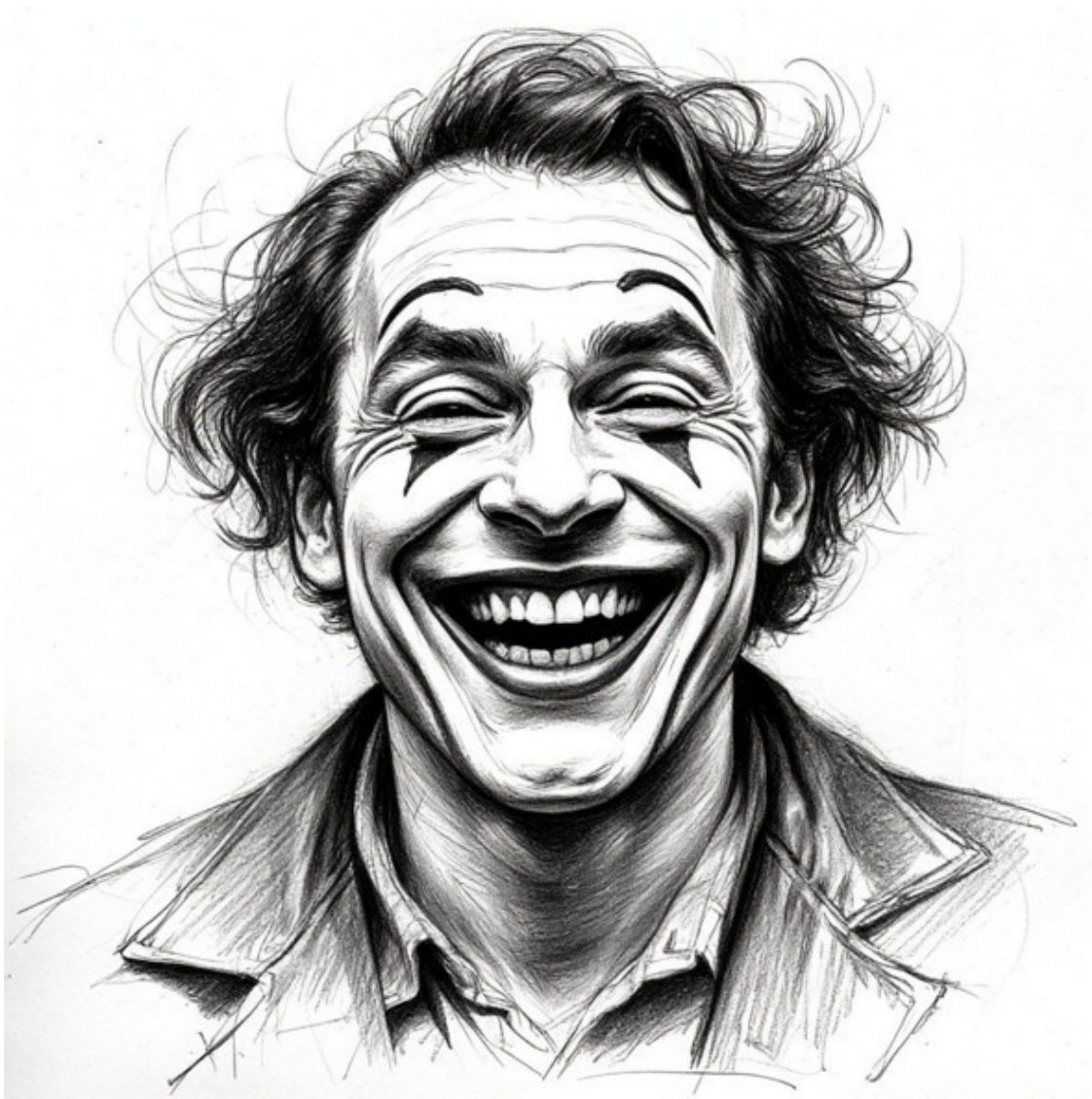
КЪ — С — КЪ (заключить союз с самим собой, перестать воевать с собой)

КЪ — Ъ — КЪ (смягчить жёсткость разрыва, добавить принятия и прощения к себе)

КЪ — Н — КЪ (вернуться к истине: кто я на самом деле без этого предательства себя)

КЪ — О — КЪ (расшириться, увидеть, что за освобождением открывается новое пространство)

Буква Л



Символ: Глубокая волнистая линия, олицетворяющая туман, завесу, преграду.

Вербальная формула: Я маскируюсь, лгу, играю роль.

Значение: Маска. Завеса. Лицемерие. Роль. Иллюзия.

Свет: Дипломатия, такт, социальная роль, защита.

Тень: Ложь, лицемерие, двойная мораль, жизнь в образе.

Первопричина минус: Лицемерие (ложь себе и другим)

ЛЪ

Что это: Когда ты надеваешь маску и забываешь, что это маска. Когда ты врешь себе, что «всё нормально», хотя внутри всё кипит. Когда ты показываешь одно, а чувствуешь другое. Твоё лицо стало фальшивым, а настоящий ты спрятан так глубоко, что ты сам его не видишь.

Почему это забирает энергию: Удерживать маску стоит огромных сил. Ты постоянно на сцене, даже когда никто не смотрит. Ты тратишь энергию на то, чтобы не быть собой. А самая

большая утечка — когда ты врёшь себе. Ты теряешь контакт со своими чувствами, желаниями, правдой. Без этого контакта энергия не может течь свободно.

Какая эмоция приходит: Тревога, что маска упадёт. Стыд за свою фальшь. Усталость от роли. Ощущение, что «никто не знает настоящего меня». Иногда — пустота.

Что происходит с телом: Тело становится напряжённым, неестественным. Лицо застывает в одной маске. Плечи подняты. Дыхание поверхностное, контрольное. Внутри — глухая стена.

Первопричина плюс: Осознанная роль (дипломатия)

ЛБ

Что это: Когда ты понимаешь, что надеваешь маску, и выбираешь её осознанно. Когда ты говоришь себе: «сейчас я буду в этой роли, но я знаю, что это не всё я». Ты не врёшь — ты играешь. И ты помнишь, кто ты без маски. Твоя дипломатичность не от слабости, а от уважения к себе и другим.

Почему это даёт энергию: Ты перестаёшь бороться с собой. Маска — это инструмент, а не тюрьма. Ты надеваешь её, когда нужно, и снимаешь, когда нужно. Ты не тратишь силы на удержание иллюзии. Ты можешь быть разным, но оставаться собой. Когда ты помнишь кто ты, ты не сможешь лгать и остаешься чистым.

Какая эмоция приходит: Спокойствие. Уверенность. Лёгкость в общении. Чувство, что «я управляю своим образом, а не образ управляет мной».

Что происходит с телом: Тело становится свободным, гибким. Лицо подвижно. Дыхание ровное. Внутри — ясность, кто я есть на самом деле.

Как переключаться с минуса на плюс:

Когда в течение дня ты почувствуешь, что играешь роль, но не помнишь, кто ты без неё — остановись. Спроси себя: «Кто я сейчас? А кто я без этой маски?»

Ценность переключения: Маска — это инструмент, а не тюрьма. Ты можешь снимать её, когда хочешь. Возвращение к себе даёт силу.

Действие: Найди тихое место. Закрой глаза. Сними воображаемую маску — можно руками, можно мысленно. Положи её перед собой. Посмотри на неё. Спроси: «Зачем ты мне нужна? Что я прячу?» Потом посмотри на себя без маски. Почувствуй, кто ты есть, кто ты настоящий. Не оценивай. Просто будь. Подыши так минуту. Осознай ложь которую ты транслируешь и страх — который сковывает. Чего ты боишься? Ответь на этот вопрос. Возьми под контроль свой страх. Можешь с помощью глифа А или М — выбери свой. Затем, если нужно, можешь надеть маску социальной роли обратно — но теперь осознанно, без лицемерия и страха. Ты увидишь как легко тебе станет жить

Вербальная формула: «Я ношу маску, но я не маска». Или коротко: «Снимаю».

Формулы переключения:

ЛБ — Н — ЛБ (вернуться к истине, к тому, кто я без маски)

ЛБ — О — ЛБ (расширить пространство вокруг себя, выйти из тесной роли)

ЛБ — Ч — ЛБ (расслабить контроль, позволить маске упасть самой)

ЛБ — Я — ЛБ (вернуться к себе настоящему, к своей личности)

Буква М



Символ: вертикальная линия с дугой сверху..

Вербальная формула: Я сила.

Значение: Сила. Мощь. Поддержка. Стабильность.

Свет: Сила, опора, мощь, стабильность, надёжность.

Тень: Давление, подавление, жёсткость, грубость.

Первопричина минус: Давление (подавление на других или себя)

МЪ

Что это: Когда ты давишь на других, потому что боишься, что иначе не послушаются. Когда ты подавляешь себя, потому что «так надо». Твоя сила стала грубой, тяжёлой, неуклюжей. Ты не поддерживаешь — ты придавливаешь. Твоя опора превратилась в пресс.

Почему это забирает энергию: Ты тратишь силы на то, чтобы удерживать кого-то или себя в подчинении. Это требует постоянного напряжения. Чем больше ты давишь, тем больше

сопротивление. Тыходишь в конфликт с реальностью, а любой конфликт забирает энергию. Кроме того, подавляя себя, ты перекрываешь собственные каналы силы.

Какая эмоция приходит: Раздражение. Злость. Чувство, что «меня не слышат, если я не давллю». Усталость от постоянного контроля. Иногда — бессилие.

Что происходит с телом: Тело становится тяжёлым, напряжённым. Мышцы каменеют. Плечи вдавлены вниз или подняты вверх. Дыхание жёсткое, с усилием.

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.