

18+

ЛЮБОВЬ КОПИНА

**КЛЮЧИ**  
**ОТ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ**

**Любовь Копина**  
**Ключи от бессознательного.**  
**Инструкция**  
**по трансформации жизни**

*<https://litres.ru/74149723>*

*ISBN 9785007003568*

**Аннотация**

Книга предлагает революционный подход к работе с подсознанием через синтез современных психологических методов: эмоционально-образная терапия, регрессионный анализ и эзотерических практик. Автор показывает, что бессознательное — не враг, а союзник, хранящий ключи к кардинальной трансформации жизни.

# Содержание

«Ключи от бессознательного: инструкция по трансформации жизни»	5
Вступление	6
Как читать эту книгу	8
Часть I. Основы: тело, сознание и бессознательное	10
Глава 1. С чего мы начинаем свой путь	10
Глава 2. Тело — наш дом на Земле	13
Глава 3. Тело —местилище духа и...	17
Глава 4. Сознание и бессознательное	20
Глава 5. Мысли и коллективное бессознательное	23
Глава 6. Как подружиться со своим бессознательным?	26
Часть II. Практика: работа с прошлым и внутренними частями	30
Глава 7. Упражнение и ключ №1. Переписывание прошлого опыта	30
Глава 8. Как с помощью бессознательного управлять своей реальностью	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Ключи от бессознательного**

## **Инструкция по трансформации жизни**

**Любовь**

**Дмитриевна Копина**

*Дизайнер обложки* Любовь Дмитриевна Копина

© Любовь Дмитриевна Копина, 2026

© Любовь Дмитриевна Копина, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-0356-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Ключи от бессознательного:  
инструкция по  
трансформации жизни»**

# Вступление

Представьте, что вы живёте в огромном доме, но пользуетесь лишь парой комнат. Остальные помещения закрыты, и вы даже не подозреваете, какие сокровища и источники силы в них хранятся. А что, если ключи от этих комнат найдутся у вас в кармане?

Наше сознание — это та самая знакомая, но тесная комната. А наше бессознательное — бескрайние, неисследованные залы нашего внутреннего мира. Именно там прячутся корни нашей усталости, необъяснимых тревог, творческих озарений и той самой энергии, что делает нас по-настоящему живыми. Именно отсюда к нам приходят сны, интуитивные подсказки и силы, которые мы, сами того не ведая, растрачиваем впустую.

Что, если я скажу вам, что эту метафору можно превратить в практический план действий?

Эта книга — ваш проводник и набор точных инструментов для исследования этого внутреннего пространства. Мы не будем останавливаться на теории. Каждая глава — это новый ключ, который вы получите на руки.

Сначала мы составим карту вашего «дома»: поймём, как тело, сознание и бессознательное сообща создают ту реальность, в которой вы живёте.

Затем мы начнём исследовать закрытые комнаты: научим-

ся бережно переписывать болезненное прошлое, договариваться с Внутренним Критиком и находить «осколки» чужого опыта, которые мешают вам быть собой.

И, наконец, мы начнём возвращать себе утерянные ресурсы: вы освоите техники возврата энергии из прошлого и будущего, построите крепкие личные границы и научитесь напрямую общаться с собственной глубинной мудростью, превращая её в источник творчества и радости.

Это пошаговый путь от разгадки метафоры к её воплощению в жизни. Путь от чувства, что вы всего лишь жилец в собственном внутреннем мире, к осознанию, что вы — его полноправный хозяин и творец. Вам не нужно верить мне на слово. Вам нужно только пробовать, чувствовать и наблюдать, как ваша внешняя жизнь начинает отражать гармонию и силу, которые вы обретёте внутри.

Давайте откроем первую дверь?

# Как читать эту книгу

Эта книга — не линейный путь, а живой инструмент самопознания. Вы можете читать её подряд, погружаясь в последовательное исследование своего внутреннего мира, или выбирать маршрут, который отвечает вашему текущему запросу.

Если вы новичок и только начинаете свой путь:

Начните с основ в Части I (Главы 1—6), чтобы создать прочный фундамент понимания. Для первых практик идеально подойдут упражнения 1, 2 и 3.

Если вы переживаете утрату, выгорание или чувствуете упадок сил:

Ваше внимание стоит обратить на Главы 14, 16 и 19, которые помогут восстановить энергию и вернуть себя в настоящее. Ключевыми будут упражнения 5, 6 и 8.

Если вы в поиске себя, своего предназначения и целостности:

Сконцентрируйтесь на Главах 9, 11, 20 и 23. Они помогут наладить диалог с внутренними частями, раскрыть творческое начало и исследовать свои границы. Практическую основу составят упражнения 2, 3, 8 и 10.

Если вы стремитесь к духовному пробуждению и глубокой трансформации:

Вам будут особенно близки Главы 13, 22, 24 и 26. Они вы-

водят на уровень работы с энергией, молитвой, доверием и восприятием жизни как игры. Для погружения используйте упражнения 4, 9, 13 и 14.

Помните: каждая глава — это шаг к себе, а каждое упражнение — уникальный ключ, который вы получаете в руки. Вы сами решаете, когда и в какую дверь своего внутреннего мира войти. Доверяйте своей интуиции.

# **Часть I. Основы: тело, сознание и бессознательное**

## **Глава 1. С чего мы начинаем свой путь**

Каждый человек прошёл путь развития в утробе матери и родился тем или иным способом. Каждый из вас достиг того уровня развития, когда может читать эту книгу и понимать её.

Но что происходило в жизни между рождением и «моментом сейчас» — у всех по-разному. Кто-то легко и беззаботно порхал по жизни, как бабочка с цветка на цветок. Другие шли долго и трудно, сталкиваясь с преградами, непониманием, разочарованием, предательством, обманом и другими тяжёлыми испытаниями.

Одно объединяет всех нас — и меня, и вас: мы ищем ответы на свои жизненные вопросы. Не успокаиваемся, пока не находим их, потому что спрашиваем себя снова и снова:

**Зачем мы здесь?**

**Как всё устроено?**

**Как стать счастливым?**

**Как избавиться от проблем?**

## Есть ли смысл в жизни?

И множество других. Мы уже сломали голову в поисках истины. И вот теперь в ваших руках — книга с новыми ответами. Понравятся ли они вам? Не знаю. Многое зависит от вашего мировосприятия в этот момент. Но это точка невозврата: прочитанное изменит ваше мышление. В вас откроется новое ощущение жизни, и вы впустите её в себя — живую, настоящую.

Это произойдёт с каждым, кто готов к открытиям, чей внутренний сосуд знаний ещё не переполнен, в ком есть место для жизни и её откровений.

Я постараюсь не перегружать вас сложными терминами, ведь эта книга — для широкого круга читателей. Все понятия объясню просто, а сложное сделаю доступным. Говорят, у меня есть дар — говорить о сложном легко. Нас ждёт увлекательное путешествие по страницам этой книги.

Кроме того, некоторые вещи вы познаете на собственном опыте, выполняя несложные упражнения и пропуская жизненную энергию через своё тело. Ведь **тело — наш верный спутник и союзник на всю нашу жизнь**, и всё, что происходит с нами, отражается на нём. Выполняя эти упражнения, вы скинете лишний балласт проблем и наполнитесь ресурсом.

Итак, мы подошли к главному: у нас есть не просто **ЖИЗНЬ**, но и **ТЕЛО** — тот самый инструмент, который позволяет нам жить в материальном мире.

*Тело — не просто оболочка. Это наш дом на Земле. Давайте научимся слушать его — он знает больше, чем вы думаете.*

## Глава 2. Тело — наш дом на Земле

Я почти уверена: если вы взяли в руки эту книгу, тело интересует вас меньше всего. Оно точно не на первом плане. Если только вы не тяжело больны прямо сейчас.

Когда мы здоровы, обычно думаем: «Ну, есть у меня какое-то тело — и ладно». А может, даже недолюбливаем его: спать надо восемь часов, постоянно его кормить... Так утомительно! Почему мы не бесплотные духи? Зачем нам эта физическая оболочка? Особенно во время болезни — тогда мы острее всего ощущаем тело как тяжкий и неприятный груз.

Возможно, я ошибаюсь. Возможно, именно Тебя очень волнует Твоё тело. Может, Ты заботаешься о нём, чувствуешь его потребности, прислушиваешься к нему и даже разговариваешь с ним.

В таком случае я очень рада! Ты можешь пролистать эту главу, хотя я настоятельно рекомендую её прочитать. Всё начинается именно отсюда — и это крайне важно. Все пазлы головоломки под названием «жизнь» должны занять свои места.

Большинство людей живут в своих головах. Вспоминают о теле, только готовясь к ответственному мероприятию, свиданию или встрече — проверяют, как сидит костюм или платье. В остальное время им практически всё равно, что с те-

лом происходит. «Живое — и ладно».

Однако тело невероятно важно. И особенно — для нашего изучения жизни. Жизнь бывает как минимум двух видов: материальная и нематериальная. И пока мы не вышли за пределы тела, всё нематериальное проявляется здесь, на Земле, тоже через него. По крайней мере, всё, что мы можем ощутить органами чувств — внутри или снаружи. **Все наши эмоции и чувства мы проживаем через Тело.** Как ни странно.

Своих клиентов я часто спрашиваю: «Где в теле ты чувствуешь эту эмоцию?» — потому что у живых существ эмоции не могут существовать вне тела.

Тело первым реагирует на любой раздражитель, в том числе эмоциональный. Когда мы попадаем в неловкую ситуацию, на нас кричат, ругают, осуждают или обвиняют — мы сразу чувствуем телесный дискомфорт.

Даже если ничего ещё не случилось, а мы лишь предчувствуем угрозу, тело уже запускает механизм реакции. Появляются неприятные ощущения, и мы инстинктивно стараемся избежать проблем. У себя и клиентов я наблюдала такие очаги дискомфорта в области груди, живота, паха, бёдер, коленей, зубов, горла, рук и головы.

Точно так же мы реагируем и на внутренние стимулы: тревогу, грусть, злость, обиду, разочарование, стыд, вину. Но и позитивные чувства — любовь, радость, счастье, умиротворение — мы тоже проживаем через тело. Именно за ними

мы «охотимся», их ищем, по ним тоскуем и страстно хотим их получить.

И чаще всего мы ждём, что их нам дадут внешние стимулы. Чтобы кто-то полюбил, порадовал, успокоил. Мы живём в постоянной зависимости от внешних факторов и снова страдаем, когда никто не спешит дарить нам эти позитивные чувства. Готовы буквально вытягивать их из близких «клещами». Не все, конечно, в этом признаются, но обычно всё происходит именно так.

Из всего сказанного можно сделать простые и понятные выводы:

Всё, что мы чувствуем, мы чувствуем в теле и через тело.

Основная мотивация наших поступков — избежать боли или получить удовольствие.

Это известно из бихевиоральной психологии. Но правило работает не только для физических стимулов — оно в равной степени относится и к эмоциональным состояниям. Иногда — даже в большей степени.

Если вы спросите: «А как же люди, склонные к мазохизму?» — ответ прост. Они испытывают физическую боль ради эмоционального удовольствия. Пусть и извращённого, но — удовольствия!

Можно было бы на этом и закончить: всё ясно, боль и удовольствие — мы это и так знаем. Но нет. Это только начало понимания физического устройства мира, и оно очень пригодится в практической части. Все эмоции и состояния мы

будем проживать через тело — каждый через своё и по-своему.

Поэтому мы ещё вернёмся к работе с телом. Это наш дом на планете Земля, данный нам для того, чтобы через него проявлять себя, жить и творить.

*Но в этом доме живёте не только вы. Иногда — и другие. Давайте заглянем внутрь и посмотрим, кто ещё там обитает.*

## Глава 3. Тело —местилище духа и...

Что такое душа и дух? И что ещё может жить в нашей телесной оболочке?

Сейчас начнётся самое интересное — и, возможно, для кого-то непривычное. Поверить в это иногда труднее, чем в «зелёных человечков на летающей тарелке». А между тем, жизнь внутри нас бьёт ключом куда активнее, чем лава в жерле вулкана.

Пройдя долгий путь психотерапевтической работы с собой и клиентами, изучив опыт коллег, я могу уверенно заявить: в нашем теле обитает не только душа и дух — наша нематериальная часть. Их нельзя увидеть или потрогать, но мы просто знаем, что они есть, и уже не отрицаем этого, в отличие от атеистических предков.

Но в теле есть и другие «явления» нематериальной жизни, о которых знают далеко не все. Что же это?

Давайте для ясности назовём это «осколками» чужого опыта или энергии других людей. Возможно, точнее было бы сказать «части эфирных тел», но так мы уйдём в глубокие дебри. Это тема для отдельной книги. А здесь, для простоты, пусть будут «осколки». Ниже я поясню, что имею в виду.

Кроме того, в наших телах живут не только собственные эмоции, но порой и отголоски чужих!

«Вот это поворот! — возможно, подумаете вы. — Как в

моём теле могут жить чужие „осколки“ и эмоции? Я что, одержимый?»

Спокойствие. Речь не о одержимости в жутком смысле. Человек может вести себя как обычно, не говорить чужими голосами. А внутри него может храниться целый пласт не своих переживаний, установок и даже энергетических следов других людей. Просто мы к этому так привыкли, что принимаем за норму.

Но чтобы по-настоящему разобраться, а главное — освободиться от всего наносного, стать самим собой и начать жить СВОЮ жизнь, нам предстоит постепенно изучать многие понятия о нематериальном мире. Тогда все кирпичики головоломки наконец встанут на свои места, и в голове воцарится ясность.

Я не претендую на создание нового учения, религии или революцию в эзотерике. Всё это так или иначе уже известно — но разрозненно, обрывками. Слово там, слово здесь... Я же просто собираю информацию воедино, опираясь на свой опыт, и пишу о том, с чем сталкивалась в своей психотерапевтической практике и жизни.

Более подробно тему «осколков», с классификацией и практическими шагами по освобождению, мы разберём в Главе 19. А пока просто примем к сведению, что внутри нас есть то, что мешает нам быть самими собой. А я покажу, как можно вернуться к своей истинной природе и начать жить СВОЮ, а не чужую жизнь, очищенную от всего лишнего.

Но сначала нам надо получить общее представление о том, как всё устроено, а потом переходить к практическому применению знаний и осваивать навыки управления жизнью.

Готовы? Тогда идём дальше.

*Чтобы понять, кто управляет всем, нужно познакомиться с тем, кто знает всё — вашим бессознательным.*

## Глава 4. Сознание и бессознательное

*Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы будете называть это судьбой.*

*Карл Густав Юнг.*

Понятия сознания и бессознательного хорошо известны, и я лишь кратко их освещу — для полноты картины мира.

Многие сравнивают нашу психику с айсбергом: надводная часть — сознание, подводная — бессознательное. Но если уж сравнивать, то я бы сказала иначе: муха на вершине айсберга — это наше сознание, а всё остальное — бессознательное. Капля в океане — сознание, а весь океан — бессознательное.

Бессознательное помнит абсолютно всё: каждую секунду нашей жизни. Считалось, что с момента рождения. Позже наука признала: память бессознательного начинается с момента зачатия. Это уже не кажется странным — взять хотя бы перинатальную психологию.

Но вот что интересно: мозг у эмбриона ещё не существует, а бессознательное — уже да! Где же оно находится? В мозге ли? Что первично: мысль или мозг? Бессознательное или сознание? Это извечный спор.

Судя по данным об эмбрионах, мозг — вторичная структура, материальный орган. А бессознательное существовало

раньше и мозга, и сознания. Напрашивается закономерный вывод: бессознательное живёт в душе. Именно душа — его вместилище.

А если душа — вместилище бессознательного, значит, она приходит в тело уже с готовым багажом знаний о мире и о себе. Откуда? Вот в чём вопрос! Это начинает приоткрывать завесу над главной тайной: откуда и зачем мы явились на эту Землю? И почему, попав в тела, мы потеряли память? Тоже интересный вопрос, но не такой важный для практического применения.

Поэтому я пойду ещё глубже. Мои клиенты знают: на сессиях я часто говорю: «Пойдёмте глубже, доверьтесь бессознательному!» Бессознательное — наш лучший друг, хотя сознание всячески пытается его подавить, затмить и вытеснить то, что в нём находится. Но мы хотим научиться жить и понять законы жизни, а для этого нужно в первую очередь доверять своему бессознательному.

Итак, у нас есть огромный океан бессознательного, который хранит информацию обо всём. Он существовал до нашего рождения и, скорее всего, до зачатия. Где? Возможно, в пространстве и времени. А возможно — в области, где нет ни пространства, ни времени как таковых. Ведь пространство и время — категории материального, измеримого мира. Нематериальную реальность нельзя измерить приборами — по крайней мере, на Земле таких ещё не создали. Для этого потребовалось бы нечто столь же нематериальное.

Поэтому будем считать: душа, уже обладающая бессознательным (и, вероятно, сознанием), пребывала где-то вне пространства и времени. А в момент рождения — или чуть позже, когда ребёнок начинает говорить, — сознание, помнившее свою жизнь до рождения, отключается. Бессознательное же почти не проявляет себя, тихо накапливая новую информацию.

Вот почему большинство людей чаще всего помнят себя лет с трёх, а кто-то — чуть раньше, мимолётными проблесками. С того момента, когда сознание в соответствии с развитием мозга стало полностью земным, материальным. Так живут почти все люди на Земле. За редким исключением тех, кто с рождения помнит свои прошлые жизни. Такие люди есть.

*Но этот океан бессознательного не изолирован. Он соединён со всеми другими океанами. Давайте поговорим о том, что объединяет нас всех.*

## Глава 5. Мысли и коллективное бессознательное

А теперь давайте поговорим о мыслях. Есть ли в них что-то материальное? Можно ли их взвесить? Имеют ли они границы или форму?

Мысли живут в сознании и в бессознательном — хотя оно предпочитает мыслить не словами, а образами, картинками и понятиями. Если наши мысли не имеют границ, значит, они безграничны. Или вы всерьёз полагаете, что с появлением мозга всё ваше сознание и бессознательное уместились в черепной коробке?

Это просто нереально! Порой две-три навязчивые мысли ходят по кругу и не дают другим протиснуться.

Таким образом, зная, что бессознательное существовало ещё до мозга, мы понимаем: оно априори больше мозга (вспомним айсберг и муху). И пока нет никаких доказательств, что у него есть границы. Их просто нет!

Каждый человек со своим океаном бессознательного, находясь в обществе других живых существ — людей и иных форм жизни, как материальных, так и нематериальных, — оказывается в гигантском информационном поле. Бесконечно большом, как минимум размером с бескрайний космос.

Это поле, объединяющее бессознательное каждого существа, превращается в коллективное бессознательное — о нём

говорил ещё Карл Густав Юнг в XX веке.

Оно постоянно растёт с появлением новых живых существ в материальном и нематериальном мирах. Чем больше существ, тем обширнее коллективное бессознательное. Оно бесконечно расширяется с каждым новым опытом и каждой мыслью каждого отдельного существа.

Это пространство, у которого нет обратного пути — только постоянное расширение. Так же, как у постоянно расширяющейся вселенной. Коллективное бессознательное также называют энергоинформационным полем. И мы все живём внутри этого бесконечного, постоянно растущего поля.

Здесь возникает закономерный вопрос: можем ли мы им пользоваться? И для чего оно существует? Мы понимаем: во Вселенной ничто не существует просто так. У всего есть смысл и предназначение. Всё бесполезное со временем исчезает, как динозавры. Они вымерли, потому что мешали новому этапу развития. А коллективное бессознательное только увеличивается. Зачем?

Всё логично: оно нужно, чтобы им пользоваться. И мы делаем это буквально каждый день — просто не осознаём.

Существует теория: если 10% представителей вида (например, человечества) осваивают новый навык или принимают новую идею, остальные 90% тоже усваивают это знание, даже без прямого контакта с носителями.

Есть и другой феномен: учёные в разных уголках мира, никогда не знавшие друг друга, одновременно делают одно

и то же открытие. Потом Нобелевскую премию делят между ними. Как это возможно?

Вы слышали фразу «идеи витают в воздухе»? Именно так! Только «витают» они в коллективном бессознательном. Люди могут просто брать их оттуда и использовать. Так же работают экстрасенсы и ясновидящие: они подключаются к этому полю и считывают ответы. Разница в том, что учёные делают это бессознательно, а экстрасенсы — осознанно. Они умеют настраиваться на частоту коллективного бессознательного, как радио — на нужную волну.

Вот что такое коллективное бессознательное. Теперь мы понимаем: оно не просто существует — им можно пользоваться. Но для начала нужно научиться работать с собственным, личным бессознательным. Грань между ними почти незаметна, однако личное бессознательное — это в первую очередь вы сами, ваша жизнь. И именно оно поможет вам эту жизнь улучшить. И для этого вовсе не нужно быть экстрасенсом или ясновидящим, эти возможности доступны каждому, если подобрать нужные ключи.

*Теперь, когда вы знаете, что бессознательное — ваш союзник, давайте научимся с ним разговаривать.*

## Глава 6. Как подружиться со своим бессознательным?

Приведу пример, как начать осознанно считывать сигналы бессознательного, если вы ещё не умеете этого делать.

Бессознательное лишено привычной логики — точнее, оно следует собственной логике, существенно отличающейся от логики конкретных расчётов и вычислений. Если предположить, что мозг, как прибор считывает импульсы бессознательного, то можно сказать, что у правшей за бессознательные процессы отвечает правое полушарие — именно в нём наблюдается повышенная активность во время обращения к бессознательному и творческой деятельности. У левшей, напротив, такая активность чаще проявляется в левом полушарии. Именно поэтому бессознательное «общается» с нами через творчество, интуицию и образы, порождая в сознании определённые идеи. И эти сигналы доходят до нашего сознания через связь полушарий мозга. Мы буквально вынимаем информацию из правого полушария, где она открывается в виде образов и расшифровывает ее через логику левого полушария. (У левшей все тоже самое, но из левого полушария информация переходит в правое, где у них находится центр обработки информации и логического мышления).

Бывало ли у вас предчувствие? Например, что не стоит

куда-то ехать — и вы, послушавшись, избегали неприятностей. Или бессознательное подсказывало не общаться с кем-то, и если вы всё же доверяли этому человеку, это приводило к проблемам. А потом вы корили себя: «Так и знал (а)!»

Это и были сигналы из бессознательного, предупреждающие об опасности.

Далее закономерный вопрос: откуда бессознательное это знало? Как оно могло предвидеть ситуацию, которая ещё не случилась?

Здесь открывается новая грань его возможностей. (Для краткости я говорю «бессознательное», но всё сказанное в равной степени относится и к коллективному бессознательному.)

**Оказывается, у бессознательного нет ни прошлого, ни будущего. Есть только вечное настоящее .**

То, что для нас, живущих в материальном мире, является будущим и кажется непредсказуемым, для бессознательного — уже свершившийся факт. Это объясняет, почему некоторые предсказания сбываются.

Но не все. И дело не только в неопытности предсказателя. Будущее, пока не материализовалось, не имеет законченной формы — оно многовариантно. В бессознательном просто чётче прорисовывается один из сценариев, основанный на тенденциях настоящего и опыте прошлого. И тогда оно воспринимает это развитие событий как уже случившееся.

Но всё может измениться! Если человек поступит непри-

вычным образом — начнёт курс психотерапии, уверует во что-то, увлечётся изучением прошлых жизней или просто прочтёт философскую книгу (возможно, эту), — его отношение к жизни перевернётся.

Тогда будущее и его вероятные варианты начнут меняться, выстраивая новые линии реальности. И предсказания, даже самые точные, не сбудутся — воплотится другой сценарий. Для бессознательного возникнет новое «сейчас», новый вариант «вечного настоящего».

Кстати, это относится и к прошлому. Оно тоже запечатлено в психике как вечное «сейчас».

**Именно сейчас** мама наказывает вас — того, кому пять лет. **Именно сейчас** вы стоите у доски, не в силах ответить урок. **Именно сейчас** вы переживаете первые поражения и победы. Всё происходит одновременно в вашем бессознательном.

Поэтому, исцеляя психологические травмы прошлого, вы переписываете информацию о себе в бессознательном — в моменте «сейчас». Это освобождает вашу нынешнюю и будущую жизнь, строит новое будущее. Именно поэтому психотерапевты «копаются» в детстве клиента — чтобы, освобождая психику от травм, расчистить дорогу новому «вечному настоящему».

Но мы немного углубились в теорию, а нас интересует и практика. Мы же хотим научиться дружить с бессознательным и использовать его ресурсы себе во благо?

Надеюсь, что да. Тогда идём дальше.

*Первое упражнение — это не просто практика. Это акт любви к себе из прошлого. Давайте начнём.*

# **Часть II. Практика: работа с прошлым и внутренними частями**

## **Глава 7. Упражнение и ключ №1. Переписывание прошлого опыта**

Наверняка в вашей жизни есть ситуации, которые вы хотели бы прожить заново. События, о которых вы сожалеете: упустили шанс, струсили, не сказали нужных слов, не отстаивали себя. Со временем пришло понимание, как следовало поступить, но прошлое не вернёшь.

Этот отпечаток остаётся в бессознательном и, даже если вы о нём не вспоминаете, продолжает влиять на вашу судьбу.

Однако теперь мы знаем: бессознательное воспринимает прошлое как вечное «сейчас». А значит, этот опыт можно переписать. Ваша психика примет новый сценарий как реальный, и вы начнёте жить с обновлённым ощущением себя. Попробуем?

### **Инструкция по выполнению**

#### **Шаг 1. Вспомните ситуацию**

Мысленно вернитесь в ту прошлую ситуацию, которую хотите изменить. Восстановите в деталях: место, время, участников. Вспомните себя — того человека, которым вы были

тогда.

## **Шаг 2. Прочувствуйте свои ощущения «изнутри»**

Ассоциируйтесь с собой из прошлого. Посмотрите на ситуацию его/её глазами.

Какие чувства и эмоции вы испытываете?

Где в теле ощущается дискомфорт (ком в горле, тяжесть в груди, дрожь)?

Что вам хочется сделать, какой инстинкт в вас пробуждается? Убежать, напасть, спрятаться?

Что вы не можете сделать, но очень хотите? Что сейчас, с получением опыта, кажется правильным?

## **Шаг 3. Осознайте потребность**

Почувствуйте, в чём вы больше всего нуждаетесь в этот момент.

Смелости? Уверенности? Спокойствию?

Защиты взрослого? (Если вы чувствуете себя как беспомощный ребёнок).

Здравого смысла? (Если вы вели себя странно и хотите исправить это).

## **Шаг 4. Войдите в роль «себя сегодняшнего»**

Вернитесь в своё нынешнее состояние. Посмотрите на ту ситуацию со стороны, как на застывшую сцену из фильма. Не осуждайте себя прошлого — тогда вы поступили так, как могли. Найдите в своём сердце любовь, принятие и доброту по отношению к тому себе.

## **Шаг 5. Мысленно вернитесь в прошлое для под-**

## держки

Сделайте мысленный шаг в ту картину. Подойдите к себе из прошлого. Дайте ему/ей ту поддержку, в которой он/она нуждается.

Можно сказать примерно такие слова (или свои, идущие от сердца):

*«Привет, я пришёл/пришла из твоего будущего. Я знаю, что сейчас происходит, и какие чувства ты переживаешь — ведь ты это я. Ты не один/одна. Я с тобой, я люблю тебя и желаю тебе только добра. Сейчас ты в полной безопасности рядом со мной. Я знаю, как можно выйти из этой ситуации благополучно. И теперь, с моей поддержкой, ты можешь поступить так, как считаешь нужным. Я всегда буду на твоей стороне. Если тебе больно, страшно, стыдно или ты злишься — вырази эти чувства. Плачь, кричи, делись ими. Это безопасно. Освободи своё тело. А потом, когда будешь готов/а, ты сможешь принять новое решение и поступить по-другому. Я буду рядом».*

### **Шаг 6. Проживите новый сценарий**

Вернитесь в образ себя из прошлого. Почувствуйте, как меняется ваше состояние после этих слов. Теперь, получив поддержку, проживите эту ситуацию заново — так, как вам хотелось.

Что вы теперь говорите или делаете?

Как меняется реакция окружающих?

Какие новые чувства и ощущения в теле появляются?

(Уверенность, спокойствие, радость, лёгкость?). Задержитесь в этом состоянии, дайте ему укорениться.

### **Шаг 7. Просмотрите новый вариант и интегрируйте опыт**

Прокрутите в воображении всю сцену от начала до конца — уже в новом, исправленном варианте. Чем ярче и реалистичнее образы, тем сильнее будет эффект от упражнения.

Если результат вас устраивает, вернитесь в «сегодняшнего» себя и мысленно объединитесь с тем, обновлённым собой из прошлого. Представьте, как два образа накладываются друг на друга, сливаясь в одно целое. При этом не наблюдайте это со стороны, а принимайте в своё тело образ исцелённого себя из прошлого.

### **Шаг 8. Проанализируйте результат**

Прислушайтесь к себе.

Чувствуете ли вы завершённость, лёгкость, цельность?

Воспоминание теперь не вызывает боли, переживаний?

Какие новые качества теперь с вами? Как это меняет вашу сегодняшнюю жизнь?

Можно записать свои выводы. И закрепить новое состояние просто позволив ему остаться в вас.

На этом практика завершена. Вы молодец!

P.S.

Это упражнение можно выполнять с любым событием, столько раз, сколько потребуется.

Данный вариант адаптирован для безопасного самостоятельного выполнения.

Если возникнут трудности, не переживайте. В следующей главе мы разберём возможные сложности.

А теперь — идём дальше!

*Теперь, когда вы знаете, как получить доступ к бессознательному, важно понять: как использовать эту связь для управления своей реальностью. Ведь именно оно — ваш главный союзник в создании жизни, которую вы действительно хотите прожить.*

# Глава 8. Как с помощью бессознательного управлять своей реальностью

*«Кто кем побеждён, тот тому и раб».  
(2-е послание апостола Петра 2:19)*

Наше сознание и наше «я» побеждены бессознательным. Вы можете спорить, но это факт. Если бы мы действовали лишь из логики и разума, то не мучились бы переживаниями, не страдали от любви, не совершали бы поступков, которые потом сами не можем объяснить.

Выход только один: научиться выводить бессознательную часть себя в осознанность.

Слово «осознанность» сегодня у всех на слуху. Но что оно значит на практике? Быть осознанным — это каким? Если мы все сейчас в сознании и «в здравом уме», это ещё не значит, что мы осознанны.

В интернете говорят: осознанность — это состояние полного присутствия «здесь и сейчас», без оценок и суждений. Это умение замечать свои мысли, эмоции и ощущения, не пытаясь их изменить, а просто наблюдая.

Проще говоря, это способность фокусироваться на том, что происходит внутри или вокруг вас в настоящий момент.

Но мы пойдём глубже. Настоящая осознанность — это понимать, что происходит в нашем бессознательном. И не просто понимать, а подружиться с ним, используя этот контакт для своего развития и — что немаловажно — для улучшения качества жизни.

# 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.