

18+

*Ангелика Берн*  
**СИСТЕМА ЖИЗНИ:  
ГОЛОС ВНУТРИ ТЕБЯ**



# **Анжелика Берн**

## **Система жизни: голос внутри тебя**

*<https://litres.ru/74151333>*

*ISBN 9785007010719*

### **Аннотация**

Эта книга — о вашем внутреннем голосе, который часто остаётся неслышанным. Автор показывает, как отличить истинные подсказки подсознания от шума тревоги. Вы научитесь не только слышать, но и доверять этому тихому «навигатору» внутри. Практические техники помогут обрести опору в себе, принимать верные решения и жить в согласии с собственным телом и разумом.

# Содержание

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                     | 6  |
| Почему важно услышать свой внутренний<br>голос                               | 6  |
| Как эта книга поможет тебе перестать<br>выживать и начать жить по-настоящему | 10 |
| Создание моей системы                                                        | 12 |
| Глава 1. Тело как храм                                                       | 14 |
| Личный опыт                                                                  | 15 |
| Истории из практики                                                          | 15 |
| Что значит уважать тело                                                      | 16 |
| Практика «Зеркало силы»                                                      | 17 |
| Почему это шаг к свободе                                                     | 18 |
| Маленькие шаги — большие результаты                                          | 18 |
| Упражнение «Диалог с телом»                                                  | 19 |
| Правильный ритм жизни: питание,<br>движение, отдых                           | 19 |
| Питание как энергия жизни                                                    | 20 |
| Простые принципы осознанного питания                                         | 21 |
| Движение как радость                                                         | 22 |
| Истории из моего опыта                                                       | 24 |
| Отдых как источник силы                                                      | 25 |
| Как соединить питание, движение и отдых                                      | 28 |
| Упражнение «Мой ритм»                                                        | 28 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Свобода в ритме                                   | 29 |
| Практики телесной осознанности                    | 29 |
| Практика дыхания                                  | 30 |
| Практика заземления                               | 31 |
| Практика расслабления                             | 31 |
| Практика внимательного питания                    | 32 |
| Истории трансформации                             | 33 |
| Почему это важно                                  | 33 |
| Практика «Пробуждение»                            | 34 |
| Глава 2. Дух и Высшее Начало                      | 35 |
| Сила молитвы и духовного присутствия              | 35 |
| Как выстраивать связь с Богом и своим<br>Высшим Я | 44 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 47 |

# **Система жизни: голос внутри тебя**

**Анжелика Берн**

© Анжелика Берн, 2026

ISBN 978-5-0070-1071-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВВЕДЕНИЕ

## Почему важно услышать свой внутренний голос

Когда я впервые услышала свой внутренний голос, я даже не сразу поняла, что это он. Мне казалось, что это просто случайная мысль, тихий шёпот среди сотен дел и забот, которые обрушивались на меня каждый день. Я жила так, как будто мне всё время нужно было куда-то бежать: работа, семья, бесконечные задачи. Машинально ставила галочки в ежедневнике, но при этом внутри оставалась пустота. В то время я часто ловила себя на мысли: «Неужели жизнь действительно так и должна проходить — в гонке, где нет ни секунды на вдох, на паузу, на ощущение счастья?»

И вот в один момент, когда я была особенно уставшей, в полной тишине услышала слова внутри себя:

«Остановись. Посмотри вокруг. Посмотри внутрь». Это было не похоже на голос рассудка или внутреннего критика. Это было мягко, по-доброму, и вместе с тем уверенно. И тогда я впервые по-настоящему задумалась: а живу ли я так, как хочу? Или просто существую, выполняя сценарий, который кто-то придумал задолго до меня?

С этого момента начался мой путь. Он был не быстрым и не простым. Но именно благодаря ему я научилась слышать себя, доверять Богу и чувствовать гармонию, которая меняет всё. Я открыла то, что называю системой жизни. Эта система не про правила и ограничения. Она про свободу и уважение к телу. Про связь с духом и любовь к роду. Про умение принимать изобилие и силу любви к себе. Про путь к миссии. И, конечно же, про пространство, которое мы можем создавать вместе — пространство силы и пробуждения.

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, каждый почувствовал: у тебя внутри уже есть всё, что нужно для счастливой и наполненной жизни. Иногда мы думаем, что счастье нужно заслужить или выстрадать, но это не так. Счастье — это естественное состояние, такое же естественное, как дыхание. Просто мы забыли, как это — дышать полной грудью.

Когда я писала свои предыдущие книги — «Вибрации финансового поля. Как устроен денежный поток»,

«Волшебство женской энергии», «Ты можешь всё!» — я рассказывала о деньгах, о женской силе, о вере в себя. Но каждая из них была частью мозаики. В этой книге я хочу собрать все кусочки воедино. Это мой самый честный и цельный труд. Здесь есть всё: и личные истории, и практики, и откровения.

Вспоминаю, как я однажды сидела в парке, наблюдала за детьми, которые бегали и смеялись. Они не задумывались о том, «как правильно» играть, они просто жили моментом.

Их смех был чистым и искренним. И я поймала себя на мысли: именно так мы и рождены жить — легко, свободно, радостно. Но где-то по дороге мы теряем эту способность. Мы обрастаем страхами, правилами, долгами, обязанностями. И лишь когда мы вновь возвращаемся к внутреннему голосу, мы заново открываем ту самую простую радость — быть живой.

Представь, что мы вместе идём по длинной дороге. Справа — сад твоего тела, слева — горы твоего духа, впереди — свет твоего призвания. Иногда по пути будут встречаться камни — это твои старые страхи, привычки, сценарии. Но я рядом, как и эта книга рядом, чтобы помочь тебе пройти этот путь.

Мы будем говорить о том, как тело становится храмом для души. Как молитва и медитация соединяют нас с Высшим. Как род даёт нам силу и освобождает от старых ограничений. Как изобилие может быть естественным состоянием. Как любовь к себе становится фундаментом для отношений с другими. Как найти свою миссию и призвание. И как пространство Medici Magnum Milliardaires Society помогает раскрыться тем, кто готов к настоящим переменам.

Я не буду давать тебе готовых рецептов. Я поделюсь дорогой, которую прошла сама, и дорогами тех людей, которых я встречала на своём пути. У каждой истории есть своя сила. Возможно, именно в какой-то истории ты узнаешь себя и получишь ответ, который давно искал.



Эта книга — приглашение. Приглашение услышать себя. Приглашение довериться жизни. Приглашение жить так, как тебе действительно хочется, а не так, как ждут другие.

# **Как эта книга поможет тебе перестать выживать и начать жить по-настоящему**

Много лет я жила так, словно каждое утро нужно было включать невидимый мотор внутри себя, чтобы снова и снова справляться с делами, обязанностями, заботами. Я знала, как выживать. Но я не знала, как по-настоящему жить. Согласись, у многих из нас так: мы умеем бороться, мы умеем терпеть, мы умеем «держат удар». Но ведь сердце создано не для того, что-бы жить в режиме обороны. Оно создано для радости, для любви, для вдохновения и самореализации.

Эта книга — о возвращении к самому естественному состоянию — быть живым. Когда каждое утро ты просыпаешься и чувствуешь благодарность за новый день. Когда тело становится твоим союзником, а не источником усталости. Когда душа открыта Богу, и ты слышишь Его присутствие в каждом моменте. Когда ты ощущаешь силу рода за своей спиной и понимаешь, что не идёшь по жизни один. Когда изобилие течёт к тебе естественно, потому что ты открываешь ему двери.

Здесь я собрала практики, истории и размышления, которые помогли мне и многим другим перестать жить на автопилоте. Это не о том, чтобы вырваться в какой-то «другой

мир». Это о том, чтобы заметить красоту прямо здесь и сейчас. Чтобы вдохнуть полной грудью. Чтобы позволить себе радоваться простым вещам.

Я верю, что в каждом человеке есть внутренний голос — нежный и в то же время сильный. Когда ты научишься его слышать, ты поймёшь: тебе не нужно больше ничего доказывать. Тебе нужно просто быть собой. И тогда жизнь превращается в поток. В танец. В путешествие, где каждый шаг наполнен смыслом.

Эта книга поможет тебе почувствовать связь со своим телом, духом, родом, энергией изобилия, любовью и миссией. Она даст тебе пространство, в котором можно раскрыться. Она вдохновит тебя действовать и выбирать то, что наполняет радостью.

Ты держишь её в руках не случайно. Внутри тебя уже есть готовность перестать просто выживать. Эта книга станет твоим мягким проводником в пространство настоящей жизни — где есть вдохновение, благодарность и сила быть собой.

# Создание моей системы

Я всегда была человеком, который не может сидеть на месте. В моей жизни было много проектов, встреч, поездок, ярких событий. Но в какой-то момент я заметила, что за внешней активностью мне хочется найти глубину — ту самую внутреннюю основу, которая даёт энергию и спокойствие.

Я начала задавать себе вопросы: что делает меня счастливой на самом деле? Где источник той силы, которая помогает идти вперёд? Почему одни дни наполнены радостью, а другие кажутся тяжёлыми и пустыми? Эти вопросы вели меня вперёд, и шаг за шагом я открывала ответы.

Сначала я обратила внимание на тело и увидела, что уважение к себе начинается именно с него: питание, движение, отдых, умение слышать свои ритмы. Потом в мою жизнь вошли духовные практики и молитва. Я почувствовала, что связь с Высшим — это источник вдохновения и внутренней гармонии.

Затем пришло желание, даже необходимость изучать родовые истории и поняла, как много силы и поддержки мы можем брать у своего рода. Я открыла для себя энергию изобилия, которая проявляется в деньгах, возможностях, людях вокруг. И, конечно же, важнейшей частью этого пути стало осознание: всё начинается с любви к себе.

Все эти открытия сложились в систему — не как жёсткие

правила, а как живую основу, которая помогает чувствовать себя цельной и счастливой. Сегодня я называю её системой жизни. Это то, чем я делюсь в этой книге. Это опыт, проверенный на себе и на многих людях, которые тоже искали путь к гармонии и силе.

Мой путь продолжается. И я верю: каждый из нас может проживать свою жизнь ярко, вдохновенно и по-настоящему. Именно для этого и создана эта система — чтобы помочь тебе услышать свой внутренний голос и шагнуть в пространство новой полноты жизни.

# Глава 1. Тело как храм

Уважение к телу — первый шаг к силе и свободе

Иногда мы так увлекаемся мыслями о будущем, планами, делами, списками задач, что забываем: всё, что у нас есть из физического на самом деле, — это наше тело. Оно не просто оболочка. Оно — живой храм, который хранит нас, даёт нам возможность чувствовать, действовать, любить и творить.

Я много лет искала силу и энергию в книгах, курсах, у наставников; хотела понять, где источник вдохновения, где та точка, с которой начинается уверенность в себе и ощущение свободы. И чем дальше я шла, тем яснее становилось: всё начинается с тела. Именно оно — первый и главный проводник нашей жизненной энергии.

Попробуй прямо сейчас ненадолго остановиться. Сделай вдох, выдох. Почувствуй, как воздух наполняет грудную клетку, как сердце бьётся, как руки и ноги ощущают пространство вокруг. Разве это не чудо? Каждая клеточка твоего тела работает ради тебя. Каждая система в нём создана, чтобы поддерживать твою жизнь. И когда ты начинаешь относиться к этому с уважением, когда перестаёшь воспринимать тело как должное, приходит невероятное чувство благодарности. А вместе с благодарностью приходит и сила.

## **Личный опыт**

У меня был период, когда я совершенно не слышала себя и даже гордилась тем, что могу работать без отдыха, питаться на бегу и справляться с десятками задач одновременно. Я говорила всем: «Я сильная, я всё выдержу». Но однажды утром просто не смогла подняться с кровати. Казалось, что тело выключило меня из жизни. И это был сильный урок.

Лежа в тишине, я поняла: моё тело всё это время звало меня, просило внимания, просило заботы. Но я не слышала. А ведь сила не рождается из насилия над собой. Настоящая сила рождается там, где есть уважение, любовь и принятие.

С тех пор я изменила подход — научилась прислушиваться: к дыханию, к усталости, к лёгкости в движении, к настроению после еды. И вдруг всё вокруг стало другим. Ушло ощущение постоянной борьбы. Появилось чувство внутренней опоры.

## **Истории из практики**

Когда я веду тренинги, очень часто женщины рассказывают похожие истории.

Однажды ко мне пришла женщина, назовём её Марина. Она успешная, умная, энергичная. Но у неё постоянно болела спина, а по вечерам накатывала сильная

усталость. Она думала, что это возраст, что так бывает. Но когда мы начали работать с телесной осознанностью, она впервые осознала: её тело просто кричало о том, что ему нужно внимание. Она начала с малого — десять минут лёгкой гимнастики утром, дыхательные практики, стакан воды с благодарностью к себе. Через месяц её глаза сияли. Она сказала: «Я будто снова ожила».

Или другая история. Молодая мама, которая всегда ставила всех впереди себя: ребёнка, мужа, родителей, работу. Себя — в самый конец этой длинной очереди. Её тело буквально не выдержало: начались бессонницы, постоянные простуды. Мы начали практику благодарности телу: каждое утро она клала руку на сердце и тихо говорила: «Спасибо, что ты есть. Спасибо, что несёшь меня по жизни». Казалось бы, так просто. Но уже через пару недель она почувствовала прилив энергии; перестала просыпаться уставшей и поняла, что забота о других начинается с заботы о себе.

Эти примеры показывают: уважение к телу — это не абстрактная идея. Это конкретные шаги, которые дают реальные результаты.

## **Что значит уважать тело**

Уважение — это внимание. Это способность услышать сигналы и не игнорировать их. Если тело просит отдыха — дать ему отдых. Если хочется воды — выпить



её. Если нужно движение — подвигаться.

Уважение — это мягкость и благодарность. Тело не обязано быть «идеальным» по чьим-то стандартам. Оно уже прекрасно тем, что живёт. Оно — твой союзник, а не проект, который нужно постоянно «доделывать».

Уважение — это забота. Это выбор качественной пищи, это движение ради радости, это режим сна, который подходит именно тебе.

Когда мы начинаем относиться к телу как к храму, то чувствуем, как меняется жизнь. Появляется лёгкость в движении, ясность в мыслях, устойчивость в эмоциях. Ты чувствуешь, что внутри есть опора. И именно эта опора становится началом внутренней свободы.

## **Практика «Зеркало силы»**

Я предлагаю тебе прямо сегодня попробовать простую практику. Подойди к зеркалу. Посмотри на себя. Но не глазами критика, который оценивает каждую черту. Посмотри глазами благодарности. Улыбнись. Скажи:

«Спасибо моему телу. Я люблю тебя. Я уважаю тебя. Ты мой храм».

Повтори эти слова несколько раз. Сначала они могут казаться непривычными. Но постепенно ты почувствуешь, как они начинают работать. Внутри появится тепло. А вместе с ним — спокойная уверенность.

# Почему это шаг к свободе

Многие думают, что свобода — это внешнее: возможность путешествовать, выбирать работу, строить жизнь. Да, это тоже важно. Но настоящая свобода рождается изнутри.

Когда ты в гармонии с телом, ты перестаёшь быть заложником усталости, болей, тревожности. Ты обретаешь внутреннюю силу, которая даёт тебе возможность двигаться вперёд с радостью. Ты начинаешь чувствовать, что можешь управлять своей энергией. И это даёт невероятное ощущение свободы.

Я помню, как однажды после нескольких недель практик я вышла на улицу ранним утром; шла по тихой улице, вдыхала свежий воздух и ощущала: я сильна, я свободна, я в согласии с собой. И это чувство невозможно описать словами — его можно только прожить, прочувствовать.

## Маленькие шаги — большие результаты

Не нужно сразу менять всё. Начни с малого. Замечай дыхание.

Пей воду с благодарностью.

Двигайся каждый день хотя бы немного. Слушай тело: что ему нравится, а что нет.

Эти шаги просты. Но именно они открывают путь к внут-

ренной силе.

## **Упражнение «Диалог с телом»**

Сядь в тишине, закрой глаза. Представь, что твоё тело может говорить с тобой. Спроси: «Что я могу сделать для тебя прямо сейчас?» Жди ответа. Он придёт в форме образа, слова, ощущения. Доверься ему и сделай это. Повтори практику несколько дней подряд. Ты удивишься, как быстро начнёшь лучше понимать себя.

## **Правильный ритм жизни: питание, движение, отдых**

Я часто думаю о том, что наш мир устроен в гармонии. В каждом дне есть утро, день, вечер и ночь. В каждом вдохе есть расширение и выдох. В каждом сердце есть ритм биения. Мы живём внутри огромного танца Вселенной, и наше тело — часть этого танца. Но когда мы сбиваемся с ритма, нам становится тяжело. Внутренний голос словно теряется в шуме, и кажется, что силы уходят.

Правильный ритм жизни — это не строгие правила и не расписание, где каждая минута учтена. Это состояние внутреннего согласия. Когда ты просыпаешься и чувствуешь, что твой день наполнен, когда еда приносит радость, движения давят лёгкость, а отдых даёт вдохновение.

Сегодня я хочу поделиться тем, что для меня стало настоящей основой системы жизни: уважение к телу через питание, движение и отдых.

## **Питание как энергия жизни**

В детстве мне казалось, что еда — это просто привычка: нужно есть завтрак, обед и ужин. Потом пришли времена диет, модных систем и запретов. Я пробовала голодания, исключала продукты, считала калории. Но всё это было похоже на борьбу. Пока однажды я не задала себе вопрос: «А что, если еда — это язык, на котором тело говорит со мной?»

Это стало открытием. Еда перестала быть врагом или наградой. Она стала источником энергии и радости.

Я вспоминаю историю моей ученицы Марии. Она всегда спешила, питалась на бегу, часто перекусывала фастфудом. Она говорила: «У меня нет времени на нормальную еду». Когда мы начали работать вместе, я попросила её вести дневник питания. Но это был не дневник калорий, а дневник ощущений. После каждого приёма пищи она писала: «Как я себя чувствую?». Сначала она удивлялась: «Я даже не думала, что еда так влияет на настроение». Через месяц она поняла, что сладости дают ей радость только на пять минут, а потом приходят вялость и раздражение. А тарелка тёплого супа или свежие овощи наполняют её на часы.

Через полгода Мария не только изменила рацион, но и

сказала: «Я впервые почувствовала, что люблю себя. Не потому что ем правильно, а потому что выбираю то, от чего мне просто хорошо».

Питание — это диалог. Если научиться слушать этот язык, тело всегда подскажет, что ему нужно.

## **Простые принципы осознанного питания**

**Благодарность перед едой.** Даже если это маленький перекус, остановись и скажи: «Спасибо». Эта простая привычка меняет восприятие пищи.

**Слушай сигналы.** Тело знает, когда оно сыто. Ешь медленно, и ты услышишь момент, когда энергии достаточно.

**Выбирай живую пищу.** Чем ближе еда к природе, тем больше в ней силы. Фрукты, овощи, злаки, чистая вода — это вибрации жизни.

**Ешь в радости.** Если ты злишься или тревожишься, сделай паузу. Пища усваивается лучше, когда сердце спокойно.

Однажды одна женщина сказала мне: «Но я так люблю тортики!» Я улыбнулась и ответила: «И это прекрасно. Важно не запрещать себе радости, а наслаждаться ими без чувства вины».

# Движение как радость

Наше тело создано для движения. В нём с рождения заложен ритм, стремление к пластике и свободе. Действительно, мы двигаемся ещё до того, как начинаем говорить: малыш тянется ручками к маме, делает первые шаги, радостно хлопает в ладоши. Но со временем многие теряют это естественное ощущение. Движение превращается в обязанность, в пункт из списка дел: «надо бегать», «надо качать пресс», «надо похудеть». В этих словах нет ни радости, ни вдохновения. Они звучат как наказ.

А ведь движение становится настоящим источником энергии тогда, когда оно идёт изнутри. Когда мы перестаём подгонять себя и начинаем слушать, чего хочет тело. У каждого из нас есть своё уникальное «движение радости». Для одного это беговая дорожка, где легкое шуршание дорожки может дать возможность мыслить ясно, где каждое дыхание становится мостиком между телом и духом. Для другого — тренажерный зал, посещение которого добавляет ему эндорфинов. Для треть-его — плавание, в котором он чувствует невесомость и мягкость воды. Для кого-то это могут быть простые вечерние прогулки, когда мысли утихают, а сердце наполняется покоем.

Я вспоминаю, как однажды решила пойти на урок восточных танцев. Для меня это был вызов. Я привыкла

контролировать каждое движение, держать спину, быть «правильной». А тут — зеркала, громкая музыка, женщины в ярких платках, которые смеялись и позволяли себе быть свободными. Первые минуты я чувствовала себя скованной, будто оказалась не на своём месте. Но постепенно что-то изменилось. Музыка вошла в тело, я позволила себе отпустить контроль. Моё тело само находило движения, оно словно оживало. И в тот момент я поняла: это не тренировка, это освобождение. Это было возвращение к себе.

С тех пор я больше не могу смотреть на движение как на спорт. Для меня это танец души. И я знаю, что именно так оно должно восприниматься. Когда тело движется свободно, освобождается энергия, зажатая в мышцах и эмоциях. Снимаются старые блоки, уходит напряжение. В движении мы можем исцеляться.

Я часто наблюдала, как люди на моих практиках раскрывались через самые простые упражнения. Одна участница долгое время страдала от хронической усталости. Ей казалось, что она не сможет заниматься ничем, кроме коротких прогулок. Но мы начали с лёгкой гимнастики под мягкую музыку. И вдруг через несколько недель она сказала: «Я чувствую, как оживаю. Моё тело само просит движения, я хочу танцевать». В её глазах появился блеск, которого не было раньше.

Движение не должно быть наказанием. Оно может стать игрой, радостью, способом выражать любовь к себе. Это и

есть настоящая гармония.

Попробуй спросить себя: какое движение наполняет меня? Где моё тело чувствует лёгкость? Может быть, это танцы, когда ты кружишься по комнате под любимую песню. Может быть, это йога на рассвете, когда солнце только касается горизонта. Может быть, это походы в горы или плавание в реке. У каждого человека есть своё движение, которое оживляет душу.

Когда мы позволяем телу двигаться так, как ему хочется, мы возвращаем себе внутреннюю свободу. Мы становимся ближе к своей природе, к своей энергии. Движение — это не просто физическая активность. Это праздник жизни, который можно устраивать каждый день.

## **Истории из моего опыта**

Анна, 42 года. Работала бухгалтером, целый день сидела за компьютером. Постоянные боли в спине и шее. Она говорила: «У меня нет времени заниматься спортом». Я предложила ей практику «пять минут движения». Каждые два часа — простые упражнения: вращение плечами, наклоны, дыхание. Через месяц боли ушли, настроение улучшилось. Анна сказала: «Я чувствую себя моложе».

Ирина, 35 лет. Всегда мечтала танцевать, но считала, что «возраст уже не тот». На одном из моих ретритов мы сделали практику «Движение благодарности».



Музыка, закрытые глаза, свободные движения. Ирина плакала. Она сказала: «Я впервые позволила телу двигаться, как оно хочет». С тех пор танцы стали её ритуалом счастья.

Маргарита, 50 лет. У неё была бессонница и тревога. Она начала практиковать вечернюю йогу — всего 15 минут. Простые асаны, дыхание. Через два месяца она сказала: «Я сплю как ребёнок и просыпаюсь в радости».

## **Отдых как источник силы**

Когда я только начинала свой путь, слово «отдых» казалось мне чем-то второстепенным, даже лишним. Я воспринимала его как слабость. Внутри жила мысль: если я остановлюсь, то упущу возможности, потеряю время, отстану от других. Я работала на износ, гордилась своей энергией и силой, пока однажды тело не сказало твёрдое «стоп». Заболевание, внезапная усталость и полное отсутствие сил стали для меня настоящим уроком. Я поняла: отдых — это не роскошь. Это дыхание жизни. Это необходимость, без которой невозможно раскрыть своё предназначение и двигаться дальше.

Отдых — это гораздо больше, чем просто сон. Это состояние, когда тело и душа получают возможность вернуться к равновесию. Это может быть прогулка в парке, где листья шепчут свои истории. Это может быть медитация, когда дыхание становится мостиком к внутреннему миру. Или кни-

га, которая открывает новые горизонты, а возможно просто теплый душ, под которым растворяются тревоги. Это может быть творчество — рисование, письмо, музыка — всё, что возвращает нас к себе. Настоящий отдых — это момент, когда мы позволяем жизни течь через нас, не торопя её и не сдерживая.

Я люблю советовать своим ученикам практику, которую называю «Золотая пауза». Она проста и доступна каждому. Каждый день нужно находить хотя бы 15 минут для тишины. Без телефона, без разговоров, без задач. Только дыхание и ощущение себя. Эти мгновения становятся источником силы, который наполняет нас и делает устойчивыми перед любыми вызовами.

Помню, как однажды на моём курсе ко мне подошла Юлия, руководитель крупной компании. Она всегда спешила, её день был расписан до секунды. Она говорила: «У меня нет времени на паузы, я должна держать всё под контролем». Но в какой-то момент её тело тоже заговорило. Панические атаки, бессонница, ощущение бесконечной гонки. Тогда Юлия решила попробовать

«Золотую паузу». Сначала это были 10 минут в день, потом 15, потом 20. Она рассказывала, что первое время было трудно: тишина казалась странной, даже пугающей. Но постепенно внутри появилось ощущение ясности.

Через три месяца Юлия призналась: «Я стала продуктивнее и спокойнее. Я снова управляю своей жизнью. Я чув-

ствую вкус к каждому дню, а не только к результату». В её глазах появился свет, которого раньше не было. И это не чудо, это сила отдыха, которая возвращает человеку право быть собой.

Я получаю много сообщений от учеников, которые боятся позволить себе остановиться. Они думают, что отдых — это потерянное время. Но именно в отдыхе рождаются самые яркие идеи. Именно в отдыхе приходит вдохновение, появляются новые силы и энергия для творчества. Я всегда повторяю: если ты хочешь сделать много, сначала позволь себе ничего не делать.

Я сама убедилась в этом множество раз. Самые важные решения в моей жизни рождались не в моменты напряжения, а в минуты покоя. Когда я гуляла босиком по траве, когда сидела у моря, слушая шум волн, когда просто лежала в тишине с закрытыми глазами. Тело и душа знают, как вести нас дальше. Нужно лишь дать им возможность заговорить.

Поэтому сегодня я хочу сказать каждому: отдых — это не остановка. Это часть пути, источник силы, без которого невозможно пройти свою дорогу. Позволь себе отдыхать, и ты увидишь, как легко и красиво жизнь начинает раскрываться перед тобой.

# **Как соединить питание, движение и отдых**

Когда мы начинаем заботиться о теле в трёх направлениях — питание, движение и отдых — всё в жизни меняется. Это три кита, на которых стоит энергия.

Питание наполняет. Движение оживляет. Отдых восстанавливает.

Я часто представляю это как три струны инструмента. Когда они настроены, музыка прекрасна. Когда одна струна звучит фальшиво, гармония теряется.

Поэтому важно уделять внимание каждой сфере. Пусть это будут маленькие шаги. Стакан воды утром. Пять минут тренировки. Чтение книги перед сном. Эти шаги меняют всё.

## **Упражнение «Мой ритм»**

Возьми тетрадь и ответь:

Как я питаюсь? Что я чувствую после еды? Как я двигаюсь? Что приносит радость телу?

Как я отдыхаю? Что помогает мне восстановиться? Запиши ответы и выбери один шаг, который сделаешь уже сегодня.

# Свобода в ритме

Когда мы находим свой ритм, жизнь становится лёгкой. Мы перестаём бороться с собой. Мы начинаем жить в согласии. Мы чувствуем: тело — наш союзник, наш храм.

Я всегда повторяю: «Любите своё тело. Оно мудрое. Оно всегда ведёт вас к гармонии».

## Практики телесной осознанности

Наше тело — это не только храм, но и живой собеседник, который каждую минуту говорит с нами на своём языке. Иногда это лёгкость и радость, иногда — напряжение, усталость, боль. И от того, умеем ли мы слышать эти сигналы, зависит наша внутренняя сила. Когда мы находим время для телесной осознанности, мы открываем новые горизонты жизни.

Телесная осознанность — это умение быть здесь и сейчас, чувствовать каждое движение, каждый вдох, каждое прикосновение к миру.

Я помню, как много лет назад впервые столкнулась с практикой внимательного дыхания. Казалось бы, что может быть проще? Сидишь, дышишь. Но я вдруг заметила: дыхание то сбивается, то замирает, мысли бегут. И только когда я стала мягко возвращать внимание к вдоху и выдоху, в теле по-

явилось тепло, словно оно сказала: «Спасибо, что ты снова здесь, со мной». С этого момента началось моё знакомство с миром практик телесной осознанности.

## Практика дыхания

Самая простая и в то же время самая глубокая практика — это дыхание. Каждое утро, когда ты просыпаешься, положи руку на живот и несколько минут просто наблюдай, как воздух входит и выходит. Представь, что с вдохом ты наполняешься светом и силой, а с выдохом отпускаешь усталость. Дыши спокойно, мягко. Всего несколько минут такой практики — и день начинает звучать по-другому.

Однажды на одном из моих семинаров женщина по имени Ирина призналась, что из-за хронического стресса она буквально разучилась дышать глубоко. Её вдохи были поверхностными, как будто лёгкие не раскрывались полностью. Через месяц ежедневной практики она сказала: «Я почувствовала, что снова жива. Даже мой голос стал звучать иначе». Вот что делает простое дыхание, если мы позволяем телу напоминать о себе.

Некоторые в своем стремлении все успеть доводят себя до такого состояния, когда «забывают дышать». Потом, через несколько секунд, будто вспоминают о дыхании и начинают дышать часто и глубоко, словно восполняя нехватку воздуха.

## **Практика заземления**

Мы часто живём в голове: цели, планы, мысли, которые часто уводят от реальной жизни. Но тело любит, когда мы возвращаем внимание к земле. Самый простой способ — ходить босиком. На траве, на песке, даже просто по полу в своей квартире. Когда стопы касаются земли, энергия возвращается в тело, появляется чувство устойчивости.

Я называю эту практику «память Земли». Однажды я проводила её на ретрите у моря. Мы шли по пляжу босиком, сначала было немного неловко, а потом мы смеялись, подпрыгивали, чувствовали тепло песка. И каждый из нас почувствовал, что именно эти ощущения будем помнить всегда. Оно как напоминание, что мы живые и связаны с чем-то большим.

## **Практика расслабления**

Наши мышцы хранят эмоции. Иногда усталость, раздражение, тревога накапливаются в плечах, спине, животе. Простая практика расслабления помогает освобождать тело от этих грузов.

Ляг на коврик, закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов. Направь внимание в стопы и представь, как они становятся тяжёлыми и мягкими. Потом медленно пройди вни-

манием по всему телу — икры, колени, бёдра, живот, руки, плечи, лицо. На каждом участке говори себе: «Я отпускаю напряжение».

Когда я впервые попробовала это упражнение, я не ожидала, насколько глубоко тело хранит усталость. В какой-то момент я даже заплакала, потому что вместе с напряжением уходили старые эмоции. Но после этого пришло удивительное чувство лёгкости.

## **Практика внимательного питания**

Еда — это не только калории и витамины. Это энергия, которую мы принимаем в себя. Практика внимательного питания возвращает телу благодарность и уважение.

Попробуй хотя бы раз в день есть медленно, без телефона и телевизора. Замечай вкус, запах, текстуру пищи. Скажи «спасибо» еде перед тем, как её попробовать, принимай ее с благодарностью и почувствуй, как тело реагирует.

Однажды ко мне пришел мужчина, который жаловался, что ест слишком быстро и не чувствует сытости. Мы начали с маленького шага: каждый кусочек он учился прожёвывать медленно и осознанно. Через месяц он сказал: «Я впервые почувствовал, что еда может быть удовольствием, а не спешкой».



# Истории трансформации

Я помню Андрея, который пришел ко мне на программу, жалуясь, что не чувствует своё тело. Он говорил:

«Я живу, как будто голова отдельно, тело отдельно». Мы начали с дыхания, потом добавили расслабление и вечерние ритуалы. Через два месяца он сказал: «Я впервые почувствовал себя цельным».

Другой пример — Анна, молодая мама, которая постоянно была в спешке. Ей казалось, что у неё нет времени даже на пять минут тишины. Но когда она попробовала практику «Золотая пауза» и расслабление, её жизнь изменилась. Она стала спокойнее, её отношения с ребёнком стали мягче, а энергии стало больше.

## Почему это важно

Телесная осознанность — это не мода и не техника. Это возвращение к себе. Когда мы чувствуем тело, мы слышим его сигналы и не доводим до истощения. Мы умеем вовремя отдыхать, двигаться, питаться правильно. А главное — мы начинаем доверять себе.

Ведь тело никогда не обманывает. Оно честно говорит, когда ему нужно замедлиться, когда оно готово к действию, когда ему нужна забота. И если научиться его слышать, то

жизнь становится яснее и гармоничнее.

## **Практика «Пробуждение»**

На завершение первой главы я хочу подарить тебе ещё одну практику. Утром, сразу после пробуждения, положи ладони на сердце и живот. Сделай три глубоких вдоха. Почувствуй, как энергия жизни проходит через всё тело. Скажи себе: «Я благодарю своё тело за новый день». Потом мягко потянись, улыбнись и встань.

Эта маленькая привычка наполняет день радостью и помогает сразу почувствовать свое тело.

## **Глава 2. Дух и Высшее Начало**

Есть в нас то, что невозможно измерить ни приборами, ни словами. Это невидимая искра, благодаря которой мы чувствуем радость, любовь, вдохновение и зов к чему-то большему. Эту силу я называю Духом. Она соединяет нас с источником жизни, с Высшим Началом, которое ведёт нас мягко и мудро, если мы учимся слышать его шёпот.

Я долго искала ответы: что даёт человеку внутреннюю опору, почему одни выдерживают самые трудные испытания, а другие ломаются? Ответ всегда был рядом — в Духе. Когда мы открываемся этой энергии, жизнь перестаёт быть хаотичной цепочкой событий и становится дорогой с глубоким смыслом.

Дух — это наш внутренний светильник. И если научиться поддерживать его горение, то даже в темноте можно идти уверенно. Эта глава посвящена именно этому: как почувствовать Высшее Начало, как доверять ему и как впустить в жизнь ту силу, которая всегда рядом и всегда на нашей стороне.

### **Сила молитвы и духовного присутствия**

Когда мы говорим о молитве, в нашем воображении часто возникает образ человека в храме, склонённого перед ико-

ной или свечой. Но настоящая молитва — это не слова и ритуалы. Это внутренний разговор с Источником, с Богом, с тем Высшим Началом, которое всегда рядом. Молитва — это дыхание души. Без неё человек словно забывает, откуда он черпает силу, и теряет ощущение направленности своей жизни.

Я помню, как в детстве часто разговаривала сама с собой перед сном. Тогда я ещё не знала, что это была молитва. Я просто рассказывала свои переживания, делилась радостью или просила о чём-то важном. Иногда казалось, что кто-то невидимый слушает меня с любовью и понимает лучше, чем любой взрослый. Позже я поняла: это и было то самое внутреннее обращение к Богу, простое и чистое, без правил и обязательных слов.

Молитва не всегда требует определённых фраз. Она может быть разной: благодарностью, просьбой, разговором, даже молчанием. Настоящая молитва рождается из сердца, когда душа ищет соединения с чем-то вечным. В такие минуты человек перестаёт быть одиноким. Он ощущает, что его поддерживает сила, которая больше его самого.

В моей жизни было много моментов, когда молитва становилась спасением. Я помню женщину по имени Марина, с которой мы познакомились на одной встрече друзей. Она поделилась своей историей: долгие годы она жила с чувством тяжести и тревоги. Никакие советы, книги или разговоры не помогали. Однажды, в минуту особого отчаяния, она просто

обратилась к Богу сво-ими словами: «Помоги мне, я устала». И вдруг внутри неё стало светло. Не все проблемы исчезли сразу, но появилось ощущение, что она не одна, что есть поддержка и смысл. Позже Марина рассказывала, что именно эта простая молитва дала ей силы меняться, прощать и двигаться вперёд.

Молитва — это не про красивые слова, а про искренность. Сила молитвы раскрывается, когда мы убираем все лишнее и остаёмся настоящими. Бог слышит не громкость слов, а чистоту сердца.

Духовное присутствие — это продолжение молитвы. Это состояние, когда мы не просто говорим с Богом в особые моменты, а чувствуем Его в повседневной жизни. Взять, например, утро. Можно проснуться и сразу включить телефон, уйти в спешку и заботы. А можно на минуту закрыть глаза и сказать: «Благодарю за новый день». В этот миг человек входит в поток духовного присутствия, и весь день окрашивается в другие оттенки.

Мне близка практика маленьких молитвенных пауз. Это когда ты останавливаешься в течение дня на короткое время и обращаешь внимание внутрь себя. Например, перед важной встречей — вдохнуть и выдохнуть, мысленно сказать: «Боже, будь со мной». Или, когда сердце наполняется радостью, прошептать: «Благодарю Тебя». Это не требует времени или специальных условий. Это простое присутствие, которое создаёт ощущение внутренней связи и силы.

Я часто наблюдала, как люди, начинающие практиковать такие «молитвенные мгновения», менялись бук-вально на глазах. Их лица становились мягче, взгляд — спокойнее, а в голосе появлялась уверенность. По-тому что они переставали чувствовать себя одинокими: рядом всегда была поддержка.

Очень важно понимать: молитва — это не список просьб. Это, скорее, диалог. Если мы постоянно только просим, то упускаем возможность услышать ответ. Иногда ответ приходит через тишину, иногда через людей, события, случайные слова. Я убеждалась в этом сотни раз.

Однажды у меня была ситуация, когда нужно было принять решение, от которого зависело многое. Я молилась, но не просила конкретного результата. Я говори-ла: «Пусть будет так, как правильно для моего пути». И через несколько дней обстоятельства сложились уди-вительным образом: решение пришло легко, и вместе с ним ушли сомнения. Для меня это было подтвержде-нем, что Бог слышит и ведёт.

Именно в такие моменты понимаешь, что духовное присутствие — это не редкое явление, а естественная часть жизни.

Когда мы открываемся молитве, мы открываем-ся и благодарности. Благодарность — это одна из самых сильных форм молитвы. Она не зависит от об-стоятельств. Даже если всё идёт не так, всегда есть что-то, за что можно поблагодарить: за здоровье,

за близких, за возможность учиться и развиваться, за саму жизнь.

Я знаю женщину, которая вела дневник благодарности. Каждый вечер она писала три вещи, за которые благодарна в этот день. Сначала это были простые вещи: вкусный ужин, улыбка ребёнка, солнечный свет. Но со временем она заметила, что стала иначе смотреть на жизнь. Вместо привычки жаловаться у неё появилась привычка радоваться. Это и есть духовное присутствие — видеть в обычном проявление Высшей силы.

Молитва даёт удивительный дар — внутренний мир. Когда мы молимся, сердце словно очищается от тяжёлых мыслей и страхов. Появляется ясность. Даже если внешне ничего не изменилось, внутри становится легче. В этом и есть чудо молитвы: она не всегда меняет обстоятельства, но всегда меняет нас.

Я хочу поделиться ещё одним образом. Представьте, что душа — это сосуд. В течение дня он наполняется разными эмоциями: тревогами, заботами, усталостью. Когда мы молимся, мы словно выливаем лишнее и наполняем сосуд чистой водой. Сила приходит не потому, что исчезают все трудности, а потому что внутри появляется пространство для света.

В моей практике я часто встречаю людей, которые говорят: «Я не умею молиться». Но на самом деле молиться умеет каждый. Достаточно просто начать говорить от сердца.

Это может быть даже шёпот или внутренние слова. Можно сказать: «Спасибо». Можно сказать: «Помоги». Можно просто вздохнуть и подумать о Боге. И этого уже достаточно, чтобы почувствовать духовное присутствие.

Молитва — это мост между нашим земным миром и вечностью. И чем чаще мы по нему ходим, тем прочнее он становится.

Когда человек открывает для себя молитву, он словно получает ключ к внутреннему источнику. Но важно помнить: молитва — это не магическая формула и не быстрый способ что-то получить. Это процесс углубления, роста, доверия. Это как разговор с другом, которому можно доверить всё без страха осуждения.

В моей жизни были моменты, когда молитва становилась самым главным источником опоры. В периоды, когда внешне всё выглядело благополучно, внутри могла быть пустота или тревога. И тогда именно молитва возвращала меня к состоянию равновесия. Она помогала не искать силы вовне, а находить её внутри, через соединение с Богом.

Иногда мы ищем ответы в книгах, у наставников, в чужих историях. Но самое удивительное — ответы часто рождаются прямо в тишине молитвы. Бывает, сидишь с закрытыми глазами, повторяешь слова благодарности или просто дышишь, и вдруг в сердце приходит ясность. Не обязательно в виде слов, скорее как знание, которое невозможно спутать с чем-то другим. Это знание о том, что всё происходит пра-



вильно, что ты находишься в потоке, и что тебя ведут.

Очень важно научиться доверять этим внутренним ответам. Доверие — это вторая половина молитвы. Мы можем говорить и просить, но если внутри нет доверия, то сердце остаётся закрытым. Когда же мы позволяем себе довериться, мы начинаем чувствовать лёгкость. Доверие освобождает от необходимости контролировать каждую деталь и даёт возможность почувствовать, что мы не одни в этом пути.

Однажды я услышала простую фразу: «Молитва — это когда ты говоришь Богу. Интуиция — это когда Бог отвечает тебе». И с тех пор я стала внимательнее слушать, что приходит после молитвы. Иногда ответ — это спокойствие, иногда — вдохновение что-то сделать, иногда — неожиданная встреча или звонок. Но главное, что связь работает всегда.

В моменты трудностей молитва становится особенно ценной. Я знаю женщину, которая долгие годы уха-живала за больным ребёнком. Её силы были на исходе, и врачи не давали обнадеживающих прогнозов. Она рассказывала, что если бы не молитва, она бы не вы-держала. Каждое утро, пока ребёнок спал, она садилась у окна и шёпотом благодарила Бога за новый день. Она не просила чудес, она просто находила силы через эту благодарность. И однажды произошло то, что врачи на-зывали невозможным: ребёнку стало лучше, началось выздоровление. Эта история напоминает мне, что молитва — это не только слова, а энергия, которая меняет саму реальность.

Молитва помогает научиться слышать не только Бога, но и самого себя. В тишине человек начинает замечать свои истинные желания, которые раньше тонули в шуме обязанностей и чужих ожиданий. Когда мы молимся, мы словно очищаем пространство внутри, и тогда сердце подсказывает, что действительно важно. Это невероятно ценно, потому что многие люди живут чужими сценариями и забывают о собственном пути.

Я часто советую начинать день с короткой молитвы благодарности. Это может быть всего несколько слов, но именно они задают направление всему дню. Когда мы начинаем утро с благодарности, мы словно открываем двери для света. Весь день складывается иначе: легче принимать решения, спокойнее реагировать на неожиданности, проще сохранять радость.

Есть ещё один важный аспект — молитва в движении. Не всегда для обращения к Богу нужно сидеть в тишине. Молитва может быть во время прогулки, во время уборки, во время любого действия. Если сердце открыто, любое дело может превратиться в молитву. Я знаю людей, которые говорят: «Я молюсь, когда веду машину». И действительно: каждое действие, наполненное любовью и осознанностью, становится обращением к Высшему.

Духовное присутствие — это умение видеть в каждом моменте проявление Божьего света. Когда мы замечаем красоту рассвета, слышим пение птиц, улыбаемся ребёнку — это

тоже молитва. Это благодарность за жизнь, которая дана нам. Чем больше мы практикуем такое присутствие, тем глубже ощущаем связь с Источником.

Бывает, люди говорят: «Я молюсь, но не чувствую ничего». И это естественно. Иногда сердце закрыто из-за усталости или боли, и тогда требуется время. Но важно продолжать. Молитва работает всегда, даже если мы этого не ощущаем. Она действует, как вода, которая постепенно наполняет сосуд. Сначала кажется, что ничего не происходит, а потом вдруг наступает момент, когда вода переливается через край, и мы понимаем: молитва наполняла нас всё это время.

Особое место занимает коллективная молитва. Когда несколько человек объединяются в обращении к Богу, энергия усиливается во много раз. Я не раз видела, как это работает: в группе людей создаётся поле любви и поддержки, и каждый участник чувствует себя частью чего-то большого. В такие минуты приходит ощущение единства, и многие открывают для себя новые глубины веры.

Но при этом важно помнить: даже если мы молимся в одиночестве, мы всё равно соединяемся с этим большим полем. Каждая молитва — это вклад в общую духовную энергию человечества. Когда мы благодарим, просим о мире, посылаем свет — этот свет распространяется дальше, чем мы можем представить.

Молитва и духовное присутствие постепенно меняют образ жизни. Человек начинает быть внимательнее к своим

словам, поступкам, отношениям. Появляется желание делать добро, потому что сердце становится мягче и светлее. Это естественный процесс: соединяясь с Высшим, мы сами начинаем излучать больше света.

Я верю, что сила молитвы — одна из самых доступных и при этом самых мощных практик. Она не требует ничего, кроме искренности. Её можно практиковать в любом возрасте, в любой культуре, в любых условиях. Она всегда рядом, как дыхание. И чем чаще мы обращаемся к этой силе, тем увереннее становимся в жизни, потому что чувствуем: мы не одни, мы всегда в присутствии Бога.

И в этом присутствии рождается та сила, которая помогает идти дальше, даже когда путь кажется долгим и непростым. В нём находится источник радости, мудрости и любви. А любовь — это то, что поддерживает нас всегда и ведёт туда, где душа раскрывается полностью.

## **Как выстраивать связь с Богом и своим Высшим Я**

Когда мы говорим о связи с Богом, многие представляют это как что-то далёкое, возвышенное, почти недостижимое. Но в действительности эта связь естественна. Она присутствует всегда, с самого рождения. Мы можем лишь укрепить её, сделать более осознанной и ясной. Бог не отделён от нас, он проявлен в каждом дыхании, в каждом биении сердца, в

каждом мгновении жизни. И когда мы начинаем это замечать, то осознаём: духовность не где-то «там», она внутри нас.

Высшее Я — это та часть нашей души, которая всегда знает правду. Это источник мудрости, света и силы, который ведёт нас через все жизненные ситуации. Связь с Высшим Я — это связь с глубинным знанием о том, кто мы есть, куда идём и ради чего живём. Когда мы находим доступ к этому внутреннему источнику, жизнь становится наполненной смыслом и радостью.

Чтобы выстроить эту связь, прежде всего важно создать пространство тишины. Наш ум слишком часто переполнен шумом: бесконечные задачи, мысли, переживания, тревоги. И именно в этой суете мы теряем способность слышать тонкий голос, идущий изнутри. Но когда мы позволяем себе хотя бы несколько минут тишины каждый день, мы начинаем слышать больше.

Попробуй простую практику: утром, когда просыпаешься, прежде чем взять в руки телефон или думать о делах, посиди в тишине. Закрой глаза, положи руку на сердце и скажи: «Я здесь. Я слышу. Я открыта». Эти слова могут стать ключом к началу разговора с Высшим Я. Возможно, ты сразу не услышишь ответа. Но если ты будешь возвращаться к этой практике, однажды появится ощущение, что внутри есть тихий голос, который направляет.

В моей жизни были моменты, когда именно внутренний

голос спасал от ошибок. Однажды я стояла перед важным выбором. Логика подсказывала одно решение, а сердце — другое. Я долго сомневалась, пока однажды ночью, в полной тишине, не пришла ясность. Это не были слова, это было чувство. Чёткое знание, что нужно сделать именно так. И когда я последовала этому зову, через время я увидела: это был правильный путь. Именно так работает связь с Высшим Я.

Очень важно научиться доверять этому голосу. Мы привыкли доверять чужому мнению, советам экспертов, но забываем, что внутри нас есть величайший советник. Конечно, иногда можно ошибиться, перепутав голос страха или желания с голосом души. Но с практикой различать становится проще. Голос души всегда тихий, спокойный и уверенный. Он не давит, не пугает, а мягко ведёт.

Для укрепления связи с Высшим началом я советую вести духовный дневник. Каждый день можно записывать свои мысли после медитации или молитвы. Иногда кажется, что ничего особенного не приходит, но через неделю или месяц, перечитывая записи, можно увидеть удивительные подсказки и закономерности. Этот дневник становится зеркалом, где проявляется наша внутренняя мудрость.

# 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.