

Ева Титова

A large whale is depicted swimming upwards through a sky filled with soft, pinkish-orange clouds. The whale's body is dark and speckled with small white stars, giving it a celestial appearance. The background transitions from a deep blue at the top to a warm orange near the horizon, with numerous stars visible in the upper portion of the sky.

**Стоп! Разговор с
собой длиною в
49 лет**

18+

Ева ТИТОВА

**Стоп! Разговор с
собой длиною в 49 лет**

«Автор»

2026

Титова Е.

Стоп! Разговор с собой длиною в 49 лет / Е. Титова — «Автор», 2026

Предельно честная книга-терапия в стиле разговора на кухне. Автор приглашает в путешествие по своей жизни, которая в 45 лет привела её в «Точку нуля» — к отказу ног, миллионным долгам и одиночеству на матрасе в Балашихе. Разматывая клубок тяжелых диагнозов, автор доказывает: ни одна болезнь не случайна. Это материализация родовых программ четырех поколений предков. В книге соединены 5 мощных инструментов: метод Тойча, законы ГНМ, квантовая биомеханика Осьмининой, нейробиология Черниговской и метафизика веры. Главная фишка — универсальная каузальная формула исцеления, которая дается в конце глав как трафарет для разбора симптомов. Эмоция в роду. Спазм у младенца. Поведение во взрослой жизни. Болезнь органа. Осознание первопричины. Исцеление. Книга для тех, кто готов сказать деструктивным сценариям своего рода: «Стоп». Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Титова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ПРЕДИСЛОВИЕ. Точка Нуля.	6
Глава 1. Программа, зашитая в околоплодные воды.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ева Титова

Стоп! Разговор с собой длиною в 49 лет

Глава

Примечание автора: Эта книга — моя личная история, терапия и разговор по душам. Опираясь на труды моих учителей и методики психогенетики Тойч, Германской новой медицины (ГНМ), квантовой биомеханики и исследования Татьяны Черниговской, я анализирую собственный жизненный путь.

Повествование основано на реальных событиях. В целях сохранения семейной конфиденциальности и защиты частной жизни близких, все упоминания родственников обезличены. Любые совпадения с реальными историями третьих лиц являются случайными.

Марк Аврелий

«Делай что делаешь и будь что будет»

Книга-терапия души и тела

ПРЕДИСЛОВИЕ. Точка Нуля.

«Мне 45 лет. Я лежу звездой на матрасе в Балашихе. Вокруг — звенящая пустота из пустого холодильника, клубы пыли, двое малолетних детей, кот и миллионные долги. Банки отказались замораживать кредиты. Моё тело сдалось. Оно выдало парасимпатический отказ ног и ремонт матки.

Я осталась абсолютно одна. На самом Дне Доверия. И в этот миг я поняла: система рабства окончена. Я закрыла глаза и напрямую прыгнула на ручки к Творцу.

Хочешь знать, как я начала разматывать этот клубок? Садись ближе. Потому что причина ремонта моей матки лежала там, где меня еще даже не было на этом свете — в моем перинатальном развитии...»

Глава 1. Программа, зашитая в околоплодные воды.

Привет, друг. Проходи, раздевайся. Оставляй за дверью все свои предрассудки и ожидания. Сегодня мы будем абсолютно открытыми перед Творцом. Присаживайся поудобнее, наливай себе горячий чай и слушай.

Я хочу рассказать тебе историю, которую по-настоящему поняла и расшифровала только в свои 49 лет, лежа на матрасе в Балашихе. В тот день на моей банковской карте оставалось ровно 84 рубля, а в холодильнике звенела идеальная, стерильная пустота. Полный ноль. В голове тупик. На носу ипотека, у сына проверочная контрольная, внутри — дикая паника. Первая привычная мысль, которую обычно подкидывает наш напуганный ум: *«Надо бежать! Надо суетиться! Надо срочно что-то делать!»*

И вдруг прямо посреди этого ментального пожара я поймала мысль: *«Для чего мне всё это? Почему я все свои 49 лет куда-то бегу и создаю эту бесконечную ИБД — имитацию бурной деятельности?»*

И в это утро понедельника я приняла решение, которое перевернуло всё. Я решила сдаться Творцу.

Всю свою жизнь я буквально из кожи вон лезла, чтобы быть идеальной. Быть хорошей девочкой, всем угождать, заслуживать любовь. И вот здесь, на самом дне, я разрешила себе манифест свободы и вслух произнесла в пустоту комнаты: **«Тебе можно ошибиться. Ты ничего не теряешь».**

Почему эта короткая фраза сработала как мощнейшее лекарство? Наш мозг — это пластичный суперкомпьютер. Долгие 49 лет он крутил одну и ту же жесткую дорожку: *«Ты должна быть идеальной, иначе тебя отвергнут»*. Но когда я разрешила себе ошибку, этот синаптический паттерн мгновенно треснул. Мозг замер и начал перепрошивать сам себя, создавая абсолютно новые нейронные связи — дорожки тотальной свободы.

Я лежала на своём матрасе нищеты, и перед моими глазами, как в киноленте, начала всплывать вся моя жизнь. Клубок стал разматываться с самого начала — с момента моего прихода в этот мир.

Из рассказов мамы я знала, что была долгожданным ребёнком, но рожала она меня долгих четыре дня. В конце концов, после изнурительных схваток и ожиданий, врачи сделали ей укол хины и буквально вытолкнули меня насильно в этот мир. Это был мой первый, самый мощный биологический шок. Мои родовые пути были зажаты титановым спазмом страха — вековым паттерном выживания предков, который транслировало мамино тело. И этот первичный испуг на физическом уровне намертво скрутил тогда оболочки моего мозга и заблокировал кости таза. Тело просто «закапсулировало» этот стресс в тканях и унесло во взрослую жизнь, где он годами ждал своего часа, чтобы выстрелить болезнями.

Через укол хины меня принудительно вытолкнули в неестественную скоростную суету. Наш младенческий мозг фиксирует такие вещи как базовую команду: мир опасен, тебя давят, а значит — нужно вечно бежать со всех ног, шустрить и торопиться, чтобы просто выжить.

Из-за этого я на долгие годы забыла свою истинную природу спокойствия и доверия, начав проживать чужие, навязанные сценарии.

Но самый главный узел был скрыт еще глубже, за девять месяцев до моего рождения. Только в 49 лет на глубокой диагностике я узнала потрясающую меня правду: в перинатальный период у мамы должна была быть двойня. Моя душа знала этот опыт, но в наш материальный 3D-мир я пришла одна. Вторая душа не смогла проявиться здесь, она ушла обратно к Творцу.

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.