

ХОЗЯЙКА СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

От иллюзии безопасности
к легальному получению

A close-up photograph of a person's hand, palm facing up, holding a thin, wisp of bright orange and yellow smoke. The smoke rises from the fingers and curls upwards. The background is dark and textured, possibly a black fabric. The lighting is dramatic, highlighting the hand and the smoke.

Светлана
Рябова



Светлана Рябова

Хозяйка своей реальности

<https://litres.ru/74176812>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты можешь медитировать на миллионы, но реальность не изменится, пока твоя энергия заперта в сейфе из старых страхов. Многие сильные женщины выбирают сжиматься, носить костюм чужой судьбы и гасить свой свет, чтобы оставаться удобными. Но баррикадируясь от боли, ты закрываешься от денег, признания и жизни.

Эта книга — твой путь от невидимости к тотальному расширению. Без инфобизнесовых штампов и «шизотерики». Только чистая физика энергии, честность и присвоение своего масштаба.

Автор, Светлана Рябова — психолог-целитель с уникальным 20-летним стажем (17 лет управления крупными структурами и 10 лет глубинного целительства). Она не станет тебя спасать — спасать не от чего. Она станет проводником в ту скорость, которую ты выберешь сама.

Узнай, как уволить внутреннего насильника, включить видимость для легального получения и созидать из избытка ресурса.

Опусти барьеры вниз. Займи свое место Хозяйки. Твой масштаб легален. Запись пошла!

Содержание

Эта книга — твой путь от сжатия (когда ты маленькая, незаметная и боишься мира) к расширению (когда ты Хозяйка, Магнит и Режиссер вашей реальности).	7
СОДЕРЖАНИЕ	8
ПИСЬМО К ТЕБЕ	8
ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ СЖАТИЯ:	9
ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ	
Предисловие к Первой части	9
БЛОК 1. ТОЧКА НОЛЬ: ПОЧЕМУ ТЫ «ВЫКЛЮЧИЛА СВЕТ»?	9
БЛОК 2. БАРЬЕРЫ: ЧТО ПЕРЕКРЫВАЕТ ТВОЙ ПОТОК?	9
БЛОК 3. НОВЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ	10
ЧАСТЬ II. АРХИТЕКТУРА РАСШИРЕНИЯ:	11
МАНИФЕСТ ХОЗЯЙКИ	
Предисловие ко Второй части	11
БЛОК 4. МАГНИТ ДЛЯ МИРА	11
БЛОК 5. ПРОЯВЛЕНИЕ: ЯВИ СЕБЯ МИРУ	11
БЛОК 6. БЕЗУСЛОВНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ТЫ — РЕЖИССЕР СВОЕЙ ЖИЗНИ	12

ПИСЬМО К ТЕБЕ	14
ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ СЖАТИЯ: ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ	17
Предисловие к Первой части	17
БЛОК 1. ТОЧКА НОЛЬ: ПОЧЕМУ ТЫ «ВЫКЛЮЧИЛА СВЕТ»?	19
Глава 2. Удобная или живая? Чью жизнь ты сейчас носишь?	24
Поношенный костюм чужой судьбы	25
Инструмент Исцеления: Сброс чужого рюкзака	26
Глава 3. Страх светить. Почему твой успех кажется тебе опасным?	28
Ловушка мимикрии	28
Энергетический блок: Скрытые доходы	29
Инструмент Исцеления: Включение света	30
БЛОК 2. БАРЬЕРЫ: ЧТО ПЕРЕКРЫВАЕТ ТВОЙ ПОТОК?	32
Синдром «хорошей ученицы»	33
Энергетический застой: Почему ничего не меняется?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Светлана Рябова

Хозяйка своей реальности

СВЕТЛАНА РЯБОВА

ХОЗЯЙКА СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ.

От иллюзии безопасности к легальному получению .

2026

**Эта книга — твой путь от сжатия
(когда ты маленькая, незаметная
и боишься мира) к расширению
(когда ты Хозяйка, Магнит и
Режиссер вашей реальности).**

**ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА: ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СТА-
ТУС РУКОПИСИ.**

*Эта книга создана на стыке глубокой методологии и жи-
вой, непрдуманной реальности. В её основу легли подлин-
ные стенограммы и транскрипции открытых терапевти-
ческих сессий и прямых эфиров автора, находившихся в пуб-
личном доступе. Все действующие лица, примеры и диало-
ги, представленные на этих страницах, абсолютно реальны.
По прямому решению автора и в знак тотальной честности
перед читателем, имена участников, их личные истории и
факты биографий оставлены без изменений и анонимиза-
ции. Каждая история здесь — это не вымышленная иллю-
страция, а зафиксированный хронограф реальной, мгновен-
ной трансформации человеческой судьбы.*

©Светлана Рябова, 2026. Все права защищены.

СОДЕРЖАНИЕ

ПИСЬМО К ТЕБЕ

ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ СЖАТИЯ: ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Предисловие к Первой части

БЛОК 1. ТОЧКА НОЛЬ: ПОЧЕМУ ТЫ «ВЫКЛЮЧИЛА СВЕТ»?

Глава 1. Клякса на белом. Кто внутри тебя боится наказания?

Глава 2. Удобная или живая? Чью жизнь ты сейчас носишь?

Глава 3. Страх светить. Почему твой успех кажется тебе опасным?

БЛОК 2. БАРЬЕРЫ: ЧТО ПЕРЕКРЫВАЕТ ТВОЙ ПОТОК?

Глава 4. Кто должен разрешить тебе жить?

Глава 5. Знаки Вселенной: Помощь или способ сбежать от себя?

Глава 6. Ловушка заботы: Почему мы выбираем спасать,

а не жить?

Глава 7. Получать или заслуживать? Почему ты боишься «легких» даров

БЛОК 3. НОВЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Глава 8. Энергетический суррогат: Почему твоё тело «спасает» мир

Глава 9. «Насильник внутри»: Как ты продолжаешь дело своих палачей

Глава 10. «Детки-конфетки»: Смертельная доза «хорошести»

ЧАСТЬ II. АРХИТЕКТУРА РАСШИРЕНИЯ: МАНИФЕСТ ХОЗЯЙКИ

Предисловие ко Второй части

БЛОК 4. МАГНИТ ДЛЯ МИРА

Глава 11. Реактор твоего величия

Глава 12. Честность с собой: Выход из игры в «Правоту»

Глава 13. Присутствие: Твой главный инструмент создания

БЛОК 5. ПРОЯВЛЕНИЕ: ЯВИ СЕБЯ МИРУ

Глава 14. Видимость: Твой контракт со Вселенной

Глава 15. Голос: Твой звук в этом мире

Глава 16. Масштаб: Страх быть «слишком»

БЛОК 6. БЕЗУСЛОВНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ

Глава 17. Легкость: Создание вне усилий

Глава 18. Энергия признания: При Знании своей силы

Глава 19. Получение сверх разума: Больше, чем ты про-
сила

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ТЫ — РЕЖИССЕР СВОЕЙ ЖИЗНИ

ОБ АВТОРЕ



Светлана Рябова — психолог-тренер, глубокий целитель нового времени и эксперт по исцелению фундамента личности для масштабных финансовых и жизненных результатов.

Её профессиональный стаж — это уникальный 20-летний сплав полярных и мощных компетенций. 17 лет опыта успешного управления крупными структурами и коллективами сформировали безупречную внутреннюю дисциплину, логику и личную ответственность за результат. Параллельные 10 лет практической деятельности в целительстве и энерготерапии дали тончайшее, хрустальное чувство законов энергии и внутренних дефицитов человека.

Светлана не работает из позиции спасательства — она помогает обрести силу тем, кто выбрал рост, и проводит в истинный масштаб тех, кто готов платить за скорость, драйв и признание ценности собственного опыта. Через её авторские сессии, прямые эфиры и программы прошли сотни лидеров по всему миру, легально забравших свои миллионы, восстановивших страсть в отношениях и занявших законное место Хозяйки своей реальности.

ПИСЬМО К ТЕБЕ

Привет, милая, прекрасная, удивительная, очаровательная, любимая.

Я искренне рада, что эта книга оказалась в твоих руках. И поверь, это произошло совсем не случайно. Раз ты открыла первую страницу, значит, внутри тебя уже созрело решение. Твое тело, твой разум и твое дело уже знают: так, как раньше, больше нельзя. Ты готова к своему истинному масштабу, к новым финансовым результатам и к совершенно другому качеству жизни.

Я пишу эти строки не как теоретик, который начитался умных книг, и не как коуч с шаблонными советами. За моей спиной — огромный управленческий опыт, научивший меня железной структуре и дисциплине, и годы глубокого целительства, давние мне глубинное видение законов энергии. Мой стаж — это сплав жесткой логики лидера и тонкого чувствования людей. За моими плечами — сотни клиентов, которые уже изменили свои сценарии. Они вышли из замирания, создали масштабные бизнесы и увеличили доходы. Но главное — они выстроили глубокие, честные отношения с партнёрами, вернули страсть и близость в союзы с мужчинами, навели порядок в общении с родными и начали жить в тотальном драйве. И сегодня я хочу, чтобы эти знания и эта скорость стали доступны тебе.

Прямо сейчас тебе не нужно ничего доказывать, не нужно защищаться, упакиваться или казаться кем-то другим, чтобы заслужить одобрение. В этом пространстве тебе можно полностью расслабиться. С тобой уже всё так. Ты не сломана. Ты — уникальная, сильная личность с колоссальным по-

тенциалом. И всё, что мы будем делать на этих страницах — это просто убирать лишние, наносные чужие настройки, которые мешают тебе забрать свои деньги, свое признание, свою любовь и свое законное место Хозяйки.

Я не собираюсь тебя спасти — спасти тебя не от чего. Но я стану твоим проводником в тот масштаб и ту скорость, которые ты выберешь сама.

Сделай глубокий вдох. Наше путешествие начинается.

ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ СЖАТИЯ: ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Предисловие к Первой части

Мы начинаем наш путь с самого важного — с возвращения к твоей подлинной сути. Прямо сейчас твоя жизнь может казаться тебе вполне стабильной и понятной, но если внутри живет фоновое чувство тесноты, значит, ты находишься в иллюзии безопасности. Это состояние, когда женщина добровольно выбирает замереть, сжаться и выключить свой внутренний свет просто для того, чтобы не выделяться, не ранить окружающих своей силой и оставаться для всех удобной.

В этой первой части книги мы зайдем на территорию твоего прошлого. Но мы пойдем туда не для того, чтобы в сотый раз расковыривать старые обиды, искать виноватых или бесконечно плакать над травмами. Мы пойдем туда как сильные, трезвые аудиторы, чтобы забрать твою колоссальную энергию, которую ты когда-то там оставила.

С первой по десятую главу мы бережно, слой за слоем, снимем старую броню — тот самый кокон, который ты когда-то выстроила ради собственной защиты, но в итоге за-

перла в нем свои деньги, свои прорывные результаты и свою проявленность. Мы открыто посмотрим на то, как сотни женщин годами таскают на себе тяжелые чужие рюкзаки с ответственностью за чужие жизни, сливая туда свой ресурс.

Это будет этап глубокого, бережного демонтажа старых, наносных сценариев. Тебе больше не нужно тратить силы на обслуживание чужих настроек и играть в «хорошую девочку». Впереди — точка твоего обнуления.

БЛОК 1. ТОЧКА НОЛЬ: ПОЧЕМУ ТЫ «ВЫКЛЮЧИЛА СВЕТ»?

Каждая женщина приходит в этот мир как ослепительный источник чистого света и колоссальной энергии. Но почему со временем мы добровольно нажимаем на внутренний выключатель, выбирая оставаться в тени и сумерках? В этом блоке мы проведем трезвый аудит твоей невидимости. Мы найдем ту самую секунду в прошлом, когда ты решила, что твоё сияние слишком сильно ослепляет близких, ранит окружающих или кажется «неправильным». Пора разобраться, какие страхи и настройки удерживают твою лампочку в выключенном состоянии, и подготовить систему к тотальному возвращению твоего блеска.

Глава 1. Клякса на белом. Кто внутри тебя боится наказания?

Замри на секунду. Представь себя маленькой. Утро, солнечные зайчики прыгают по стене, и мама достает твою самую любимую футболку. Она ослепительно белая, еще теплая после утюга, и пахнет чем-то родным, уютным, безопасным. Ты надеваешь её, чувствуя мягкий хлопок кожей, и в этот момент ты — самая лучшая, самая «правильная» девочка на свете. Ты как этот чистый лист, на котором еще нет ни

одной ошибки.

А потом случается Пятно. Всего одно неосторожное движение — и по белой ткани расплывается яркая, нелепая клякса от ягод или сока.

Мир в этот миг замирает. Ты не на пятно смотришь — ты замираешь всем телом, втягиваешь голову в плечи и испуганно косишься на дверь. Ты ждешь, когда войдут «они». Те, кто сейчас решат, какая ты: всё еще любимая дочка или уже «проблема», «неряха», «наказание». Твое маленькое сердце колотится где-то в горле, ты почти не дышишь.

Именно тогда, в той солнечной комнате, ты научилась **сжиматься**, чтобы стать невидимой. Ты выстроила свой первый энергетический барьер, решив раз и навсегда: «Ошибка — это опасность. Чтобы меня не отвергли, я должна быть безупречной».

Твоя невидимая броня: Как работает Сейф

Прошли десятилетия. Ты взрослая, успешная женщина, но внутри тебя всё та же девочка всё еще стоит перед той дверью и ждет приговора. Ты до сих пор боишься «испачкаться» — сделать неверный шаг в бизнесе, сказать что-то не то партнеру или заявить о своей силе. Ты называешь это «осторожностью», но давай посмотрим правде в глаза.

Что такое эти барьеры на самом деле? Представь, что все эти годы ты строила вокруг себя высокотехнологичный сейф. Толстые стальные стенки, кодовые замки, бронированное стекло. Ты делала это из огромной любви к себе — что-

бы та маленькая девочка внутри больше никогда не замирала от ужаса из-за чьих-то ледяных слов.

И твой сейф работает безупречно! В него действительно больше нельзя «подкинуть» проблем. Никто не может тебя по-настоящему ранить. Ты в безопасности.

Но в этом и заключается главная ловушка. Сейф не умеет выбирать. Он не может сказать: «Так, критику и боль я не пускаю, а вот любовь, деньги и радость — заходите». Стены стоят намертво для всех. И пока твой сейф закрыт, Вселенная ходит вокруг него с охапками подарков, с чемоданами денег, с невероятной нежностью близких, но... она не может их туда положить. У неё нет кода. Внутри твоего сейфа — идеальная чистота и полная, звенящая пустота.

Ты забаррикадировалась от боли, но по факту — ты забаррикадировалась от самой жизни. Ты стала недостижимой для радости.

Как это выглядит в жизни? (История Кати)

— «Свет, ну за что мне это? У меня полный трэш!» — Катя едва не плачет на нашей встрече. — «Всё ломается в один день: фен сгорел, обогреватель сдох, даже унитаз потек! А сегодня трубы засорились, и вся ванная в воде. Я просто в аду!»

Катя ищет в этом порчу, сглаз или происки ретроградного Меркурия. А я смотрю на её энергию и вижу: она так сильно сжалась, так забаррикадировалась от жизни внутри своих «правильно» и «надо», что её пространство просто не вы-

держивает давления.

Бытовая техника — это тонкий проводник. Когда ты — безграничная сущность — пытаешься втиснуться в тесную коробку из старых страхов, реальность начинает «взрывать-ся». Твой фен горит не потому, что ты плохая хозяйка, а потому что твоя энергия заперта в «сейфе» и ищет выход через любой затор.

Инструмент Исцеления: Барьеры вниз

Инструмент «Барьеры вниз» — это не медитация. Это прямое решение и команда твоему телу. Прямо сейчас, не отрываясь от этой страницы, просто попробуй:

Признай свой сейф. Почувствуй эту плотность вокруг себя. Возможно, у тебя сейчас напряжены плечи или сжаты челюсти — это и есть «запоры» твоей брони.

Дай команду. Скажи про себя или вслух: «Барьеры вниз. Барьеры вниз. Еще ниже».

Увидь, как сталь тает. Представь, что твои бронированные стены становятся теплыми и жидкими. Они не разбиваются (нам не нужна борьба), они просто стекают в землю.

Почувствуй расширение. Осознай, что ты — это не только тело в границах кожи. Когда барьеры падают, ты становишься прозрачной.

В этом состоянии происходит магия. Тебе больше не нужно защищаться. Если кто-то пытается тебя задеть, его слова просто проходят сквозь тебя, как через воздух. Им не за что зацепиться, в тебе больше нет «твердых стенок», об которые

можно удариться.

Но зато теперь Вселенная видит: «О, сейф открыт! Наконец-то я могу наполнить её жизнь радостью, сиянием и всем тем изобилием, которое я для неё приготовила».

Твое тело — твой единственный инструмент, который всегда в настоящем. Оно не помнит ту футболку. Прямо сейчас почувствуй свои стопы на полу. Сделай вдох. И скажи той маленькой девочке: «Я теперь у тебя есть. Тебе больше не нужно быть идеальной, чтобы я тебя любила. С тобой уже всё так».

Глава 2. Удобная или живая?

Чью жизнь ты сейчас носишь?

Мы все рождаемся **безграничными**. Мы приходим в этот мир с колоссальным запасом энергии и тотальной открытостью. Но очень быстро мир начинает нас «подрезать» под размер стандартной коробки.

Вспомни: мама пришла с работы, она выжата как лимон, у неё болит голова. А в тебе бурлит радость! Ты хочешь прыгать, смеяться, ты хочешь её внимания прямо сейчас. Ты подбегаешь к ней, а в ответ — усталый, тяжелый вздох: «Отойди, не шуми, имей совесть, я устала».

В этот момент в твоей детской голове происходит страшная поломка. Ты не думаешь: «Маме нужно отдохнуть». Ты делаешь вывод: **Моя радость мешает. Моя энергия — это проблема. Если я живая и громкая — я плохая**. И ты затихаешь. Ты сворачиваешь свою силу в крошечный комочек, забиваешься в угол своего внутреннего пространства, лишь бы не «напрягать». Ты выбираешь быть «удобной». Ты учишься предавать себя раньше, чем успеваешь об этом подумать.

А вот другой сценарий. Ты видишь в магазине ту самую игрушку, от которой замирает сердце. Ты просишь её у па-

пы, надеясь на чудо, а слышишь в ответ холодное и резкое: — **Какая же ты наглая! Только о себе и думаешь. Совесть имей — и так денег в обрез, а тебе всё мало!**

И здесь ломается еще одна важная деталь. Твое естественное желание — иметь, владеть, расширяться — вдруг получает клеймо **"наглости"** и **"эгоизма"**. Ты запоминаешь на всю жизнь: проявлять свои истинные аппетиты — это значит быть **"бессовестной"** и лишиться любви. И ты снова сжимаешься. Ты запрещаешь себе даже мечтать о чем-то запредельном, чтобы оставаться **"скромной и хорошей"**. Ты выбираешь не просить у мира ничего, чтобы не прослыть **"наглой"**».

Поношенный костюм чужой судьбы

Потом ты вырастаешь. И этот детский механизм превращается в твою тюрьму. Чтобы окончательно остаться «своей» в семье и обществе, ты начинаешь копировать чужие наработки, чужие страхи и манеру жить.

Это похоже на то, как если бы ты надела на себя чужую одежду — старую, тесную в груди, пахнущую чужой тревогой. Она тебе мала, она тебе не нравится, в ней невозможно глубоко вдохнуть, но ты продолжаешь её носить, потому что «так принято», потому что «так живут все приличные люди».

Если в твоём роду женщины привыкли «тянуть всё на се-

бе», ты подсознательно ищешь тяжести. Тебе кажется, что легкость — это предательство мамы.

Если папа называл тебя жадной, то сейчас ты испытываешь липкое чувство вины, когда тратишь деньги на себя.

Ты постоянно оглядываешься на мнение соседей, коллег или подписчиков: «А что они скажут? А не слишком ли я выскочила?»

Ты носишь этот фантик идеальной женщины, жены, дочери, но посмотри на себя: ты там вообще осталась? Ты тратишь колоссальное количество сил на то, чтобы этот фантик не помялся, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих, пока твоя истинная сущность задыхается под слоями чужих «надо».

Инструмент Исцеления: Сброс чужого рюкзака

Как перестать нести этот чужой рюкзак с камнями? Тебе нужно просто **признать**, что этот груз — не твой.

Каждый раз, когда ты ловишь себя на мысли «я должна», «мне нельзя», или когда чувствуешь тяжесть в теле, которая не твоя — остановись.

Спроси себя: «Это моё? Этот страх быть жадной — он мой? Эта привычка страдать — она реально моя?»

Прислушайся к телу. Если при мысли «это не моё» внутри становится чуть-чуть легче — это осознанность сту-

чится к тебе.

Мысленно скажи: «Не моё. Признаю. Возвращаю».

Просто представь, как этот тесный, поношенный «костюм» сползает с твоих плеч и улетает обратно к тем, кто его создал — к родителям, к учителям, к обществу. Без злости, просто как возврат чужой вещи. Тебе не нужно проживать несчастья других, чтобы быть частью «стаи».

Когда ты возвращаешь чужое, у тебя наконец-то освобождаются руки, чтобы взять **свою** радость и **свою** жизнь.

Глава 3. Страх светить. Почему твой успех кажется тебе опасным?

А знаешь то странное, тревожное чувство, когда у тебя случается что-то по-настоящему хорошее? Ты зашла в магазин и наконец-то купила себе те туфли, на которые три месяца жалела денег. Или ты просто проснулась в необыкновенном ресурсе: кожа сияет, волосы лежат идеально, и внутри такое расширение, что хочется обнять весь мир. И в ту же секунду внутри щелкает переключатель: **«Тише. Не светись так сильно. Сделай лицо попроще, а то сглазят».**

Ты ловишь себя на том, что начинаешь прятать свою радость, как что-то неприличное. Ты купила хороший парфюм, но на вопрос коллеги «Ой, чем это от тебя так вкусно пахнет?», ты небрежно бросаешь: «Да так, старые запасы достала», вместо того чтобы признаться — да, я выбрала для себя лучшее. Ты боишься, что твое счастье или твоя покупка станут для других напоминанием об их дефиците.

Ты гасишь свою лампочку, чтобы окружающим не было больно на тебя смотреть.

Ловушка мимики

Многие из нас даже не подозревают, что делают это. Ты заходишь в компанию подруг и вместо того, чтобы сиять, на-

чинаешь привычно подстраиваться под их тон. Они жалуются на нехватку денег, на вредного начальника или на усталость — и ты тут же «мимикрируешь» под них. Ты автоматически начинаешь вспоминать, что у тебя тоже «всё не слава богу», лишь бы не выделяться.

Зачем ты это делаешь? На самом деле ты пытаешься их «спасти». Ты боишься, что если ты признаешь свой успех или просто свое хорошее настроение, они почувствуют себя ущемленными на твоём фоне. Ты выбираешь оставаться в их серости, лишь бы не потерять эту связь, лишь бы не стать для них «чужой».

Энергетический блок: Скрытые доходы

Этот страх растет вместе с твоими доходами. Сначала ты скрываешь от подруги новую сумку, а потом ловишь себя на том, что по-настоящему серьезные вещи ты вообще держала бы в секрете, если бы могла. Ты боишься, что твой масштаб разрушит твои отношения с близкими.

— *«Свет, я купила квартиру, но родителям сказала, что просто взяла в ипотеку что-то попроще», — признается мне клиентка на сессии.*

Она боится признаться в своем достатке, потому что тогда ей придется столкнуться с их суждениями, завистью или вечным «откуда у тебя такие деньги?». Она тратит колоссальное количество энергии на то, чтобы «казаться меньше», чем она

есть на самом деле. Но деньги — это энергия проявленности. Они приходят на твой звук, на твой истинный масштаб. Если ты «выключила свет» и спряталась в подвал, чтобы не расстраивать маму с папой, то как новые возможности найдут к тебе дорогу? Ты буквально забаррикадировалась от своего собственного изобилия.

Инструмент Исцеления: Включение света

Твой успех не может никого обидеть. Обидеть может только их собственное решение сравнивать себя с тобой и чувствовать себя «недостаточными». И это — их выбор, не твой.

Каждый раз, когда тебе хочется «прибедниться» или спрятать свою радость:

Задай вопрос: «Эта точка зрения, что мой успех опасен — она реально моя? Или я её купила у тех, кто привык жить в дефиците?»

Опусти барьеры. Прямо в тот момент, когда тебе хочется сжаться в разговоре. Почувствуй, как твои стены стекают в землю.

Признай: «Со мной всё так. С моей радостью всё так. Я выбираю светить на полную мощность».

Когда ты разрешаешь себе светить, ты не забираешь свет у других. Наоборот, ты показываешь им: «Смотри, так — МОЖНО». Ты становишься вкладом для мира, просто пере-

став играть в прятки со своей силой.

БЛОК 2. БАРЬЕРЫ: ЧТО ПЕРЕКРЫВАЕТ ТВОЙ ПОТОК?

Мы идем глубже. Теперь, когда мы включили свет, пора разобраться с завалами, которые мешают энергии течь к тебе свободно. Мы будем вскрывать программы спасательства, ожидания «разрешения» от мира и привычку заслуживать любовь через страдание.

Зачем ты тащишь чужие чемоданы, пока твои собственные подарки стоят на пороге?

Глава 4. Кто должен разрешить тебе жить?

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли: «Вот получу еще один диплом — и тогда начну практиковать», «Вот дети подрастут — и тогда я займусь собой», «Вот заработаю первый миллион — и тогда разрешу себе отдых»?

Это великая иллюзия, в которой живут миллионы. Мы стоим на пороге собственной жизни, переминаясь с ноги на ногу, и бесконечно ждем «зеленого света». Мы смотрим по сторонам в поисках Высшей Санкции. Нам кажется, что где-то существует Невидимый Комитет, который выдает лицензии на счастье, богатство и проявленность.

Но правда в том, что этого Комитета нет. Есть только ты и твои барьеры.

Синдром «хорошей ученицы»

Этот механизм вшит в нас с детства. Помнишь: «Сначала доешь суп, потом получишь десерт», «Сначала сделай уроки, потом пойдешь гулять». Мы привыкли, что радость — это то, что нужно **заслужить**. Что на любое проявление свободы нужно получить одобрение взрослого.

И вот тебе тридцать, сорок, пятьдесят лет. Ты — взрослая женщина, но внутри тебя всё та же девочка заглядывает в глаза окружающим, пытаюсь прочитав: «А мне уже можно? Я уже достаточно хороша? Я уже заслужила?»

Ты ждешь разрешения от мужа, чтобы потратить деньги. Ты ждешь одобрения от подписчиков, чтобы выложить смелое фото. Ты ждешь, что кто-то авторитетный придет и скажет: «Диплом получен, стаж накоплен — теперь тебе официально можно быть успешной». Ты даже у Бога ждешь знака, чтобы просто начать жить в свое удовольствие. Но пока ты ждешь — твоя жизнь проходит в «зале ожидания».

Ты добровольно отдаешь пульт управления своей жизнью в чужие руки, а потом удивляешься, почему на твоём «экране» показывают чужие сценарии.

Энергетический застой: Почему ничего не меняется?

С точки зрения энергии, ожидание разрешения — это **огромный блок**. Когда ты ждешь, ты транслируешь во Вселенную: «У меня нет власти над моей жизнью. Я — следствие, а не причина».

Деньги не приходят к тем, кто ждет команды «можно». Они приходят к тем, кто **выбирает**.

— *«Свет, я уже три года учусь на психолога, прошла десять курсов, но никак не начну брать платных клиентов. Мне кажется, я еще не готова», — говорит мне Юля на сессии.*

Я смотрю на неё и вижу: она готова была еще три года назад. Но она ищет в моих глазах разрешение, которое она сама себе выдать боится. Она думает, что сертификат даст ей право «быть». Но никакая бумажка не сделает тебя проявленной, пока ты сама не решишь: **«Я ЕСТЬ. И мне не нужно ничье одобрение, чтобы звучать»**

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.