

12+

Готовый курс для мастеров

«Путешествие в прошлые жизни»



Автор Елена Царева

Елена Царева

Путешествие в прошлые жизни. Готовый курс для мастеров

<https://litres.ru/74225004>

ISBN 9785007037709

Аннотация

Готовый курс, полностью расписан по шагам. Этот курс сможет провести даже не опытный начинающий мастер, также подойдет для опытных мастеров.

Содержание

«Путешествие в прошлые жизни»	7
День 1. Подготовка: настройка и безопасность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Путешествие в прошлые жизни Готовый курс для мастеров

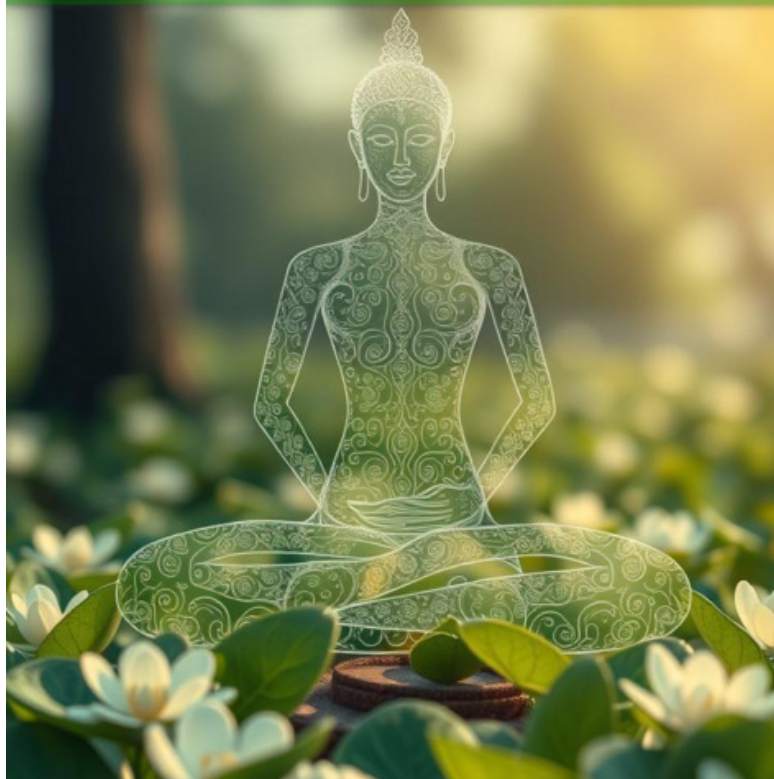
Елена Царева

© Елена Царева, 2026

ISBN 978-5-0070-3770-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Готовый курс для мастеров
«Путешествие в прошлые жизни»



«Путешествие в прошлые жизни»

Мини-курс «Погружение в прошлые жизни: путешествие души сквозь времена»

Формат: 5 занятий (по 60—70 минут), аудиомедитации + текстовые инструкции.

Целевая аудитория: новички и практикующие, интересующиеся реинкарнацией, самопознанием и глубинной работой с подсознанием.

Цель курса: помочь безопасно и осознанно прикоснуться к опыту прошлых воплощений, понять их влияние на текущую жизнь и использовать эти знания для личностного роста.

Что вы получите после курса:

— **Практические навыки:** техники безопасного погружения в прошлые жизни.

— **Инструменты для работы с собой:** личный дневник регрессий; набор аффирмаций для интеграции уроков; ресурсная мантра для поддержки; навык создания «места силы».

— **Вдохновение:** доступ к скрытым талантам и ресурсам

через связь с сильными воплощениями.

День 1. Подготовка: настройка и безопасность

Длительность: 60—70 минут.

Цель занятия:

- создать безопасную среду для работы с глубинными слоями памяти;
- освоить базовые техники релаксации и защиты;
- сформировать осознанное намерение для дальнейшей работы;
- научиться распознавать сигналы тела и психики во время погружения.
- Теория: основы регрессии в прошлые жизни, механизмы памяти души, границы фантазии и воспоминаний.
- Практика:
 - техника глубокого расслабления;
 - создание «места силы» (визуализация безопасного пространства);
 - установка намерения
 - защита: визуализация энергетического щита.
 - Домашнее задание: вести дневник ощущений, записывать сны и случайные воспоминания.

Часть 1. Вводная теория (15—20 минут)

Что такое реинкарнация: взгляд духовных традиций и психологии

Реинкарнация (перевоплощение) — концепция, согласно которой бессмертная сущность человека (душа, сознание или энергетическая структура) после смерти физического тела воплощается в новом теле.

Ключевые идеи в разных традициях:

— Индуизм: центральная концепция — сансара (цикл перерождений). Душа (атман) проходит множество жизней, а следующее воплощение определяется кармой (законом причин и следствий). Цель — достичь мокши (освобождения от цикла перерождений).

— Буддизм: признаёт цикл перерождений (сансара), но отрицает существование вечной души. Перерождается поток сознания, сформированный кармическими впечатлениями. Цель — выйти из круговорота страданий и достичь нирваны.

— Джайнизм: карма понимается как тонкая материя, окутывающая душу. Освобождение достигается через ахимсу (ненасилие) и самодисциплину.

— Сикхизм: вера в перерождение сочетается с акцентом на милость Бога для освобождения из сансары.

— Даосизм: идея перерождения связана с трансформацией и циркуляцией энергии. Цель даосских практик — дости-

жение бессмертия (в т. ч. духовного освобождения).

— Античная философия: Пифагор, Сократ и Платон верили в метемпсихоз (переселение душ). Платон считал, что душа после смерти может воплотиться в другом теле — в зависимости от своих стремлений и поступков.

— Эзотерические течения (теософия, антропософия): реинкарнация — процесс постепенного раскрытия духовного потенциала души через множество жизней.

— Традиции коренных народов: у некоторых народов (эскимосов, североамериканских индейцев) считается, что в ребёнка входит душа деда или другого предка.

Общие черты в духовных традициях:

— бессмертие души/сознания;

— цикл перерождений как путь развития;

— закон кармы (причинно-следственная связь);

— конечная цель — освобождение или просветление.

Как работает память души?

Память души отличается от обычной памяти: она не линейна и не структурирована как хронологическая последовательность событий. Вместо этого она проявляется через:

— Образы: яркие визуальные фрагменты (пейзажи, здания, одежда, лица), которые могут всплывать спонтанно.

— Интуитивное знание: способность «просто знать» что-то без обучения (языки, навыки, правила незнакомой куль-

туры).

— Символы и метафоры: абстрактные знаки, которые несут глубокий личный смысл.

— Феномен дежавю: ощущение «узнавания» мест, людей или ситуаций.

— Врождённые склонности: таланты, страхи, предпочтения, которые сложно объяснить генетикой или воспитанием.

Почему нет чёткой хронологии?

Душа хранит опыт как энергетические отпечатки, а не как «видеозаписи». Важны не даты и факты, а уроки и эмоции. Память активируется по принципу резонанса: текущий опыт «включает» схожие паттерны из прошлого.

Сознание фильтрует большую часть информации, оставляя только то, что актуально для нынешнего развития.

Разница между воспоминанием и фантазией — почему это не всегда важно на начальном этапе.

Признаки «воспоминания»:

— спонтанность (образы появляются без сознательного усилия);

— высокая детализация (конкретные цвета, звуки, текстуры);

- сильные эмоции и телесные реакции;
- ощущение «глубинной правды» или узнавания;
- неожиданные детали, которые вы не могли бы придумать.

Признаки фантазии:

- сознательное конструирование сюжета («я решил (а) пойти туда»);
- «киношный» характер сцен (шаблоны из фильмов/книг);
- отсутствие телесных реакций;
- размытые или стереотипные образы.

Почему на начальном этапе это не критично:

Терапевтический эффект. Даже если образ кажется фантазией, он отражает глубинные слои психики. Работа с ним помогает: проработать страхи; раскрыть таланты; осознать повторяющиеся жизненные сценарии.

Символическая ценность. Образы из «прошлых жизней» — это язык бессознательного. Их смысл важнее исторической достоверности.

Тренировка восприятия. На начальных этапах важно научиться: замечать спонтанные образы; доверять своим ощущениям; отделять внутренние сигналы от внешних влияний.

Актуализация ресурса. Цель практики — не доказать факт реинкарнации, а получить доступ к:

внутренней силе; мудрости; творческим способностям, которые могут быть связаны с опытом прошлых воплощений.

Развитие интуиции. Регулярная работа с образами учит слушать себя и распознавать истинные потребности.

Интеграция опыта. Независимо от происхождения образа, его уроки можно применить в нынешней жизни (например, преодолеть страх, развить талант, улучшить отношения).

Правила безопасности: работа только в ресурсном состоянии; право прервать практику в любой момент; запрет на попытки «додумывать» или форсировать процесс; важность фиксации ощущений, а не «правильного» сюжета.

Этические аспекты: уважение к опыту души без осуждения; фокус на уроках и росте, а не на драматизации событий; использование знаний для исцеления, а не для гордыни или страха.

Часть 2. Практическая часть (35—40 минут)

Шаг 1. Техника глубокого расслабления

Сядьте удобно или лягте, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха: вдох на 4 счёта, задержка на 2 счёта, выдох на 6 счётов.

Проведите сканирование тела, последовательно расслабляя каждую часть — от макушки до стоп:

- расслабьте мышцы лица, челюсти, шеи;
- опустите плечи, расслабьте руки;
- освободите грудную клетку и живот;
- расслабьте ноги, стопы.

Представьте, как с каждым выдохом уходит напряжение, а с каждым вдохом приходит спокойствие.

Шаг 2. Создание «места силы»

Представьте место, где вы чувствуете себя абсолютно безопасно и комфортно. Это может быть:

- берег океана;
- лесная поляна;
- уютная комната с камином;
- горный пик;
- любое другое пространство, вызывающее ощущение защищённости.

Наполните образ деталями:

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.