

18+

Тамара Шепелева

**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ТЕТРАДЬ
ПО РЕГРЕССОЛОГИИ**

30 практических уроков

Тамара Шепелева

**Практическая тетрадь
по Регрессологии.
30 практических уроков**

«Издательские решения»

Шепелева Т.

Практическая тетрадь по Регрессологии. 30 практических уроков /
Т. Шепелева — «Издательские решения»,

Эта книга создана не для пассивного чтения. Это интерактивная рабочая тетрадь. Здесь ты найдешь 30 последовательных практических уроков. Шаг за шагом, от простого расслабления до исследования опыта прошлых воплощений и пространства между жизнями (Мира Душ), ты будешь развивать свой навык «вспоминания».

© Шепелева Т.

© Издательские решения

Содержание

_____	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Практическая тетрадь по Регрессологии 30 практических уроков

Тамара Шепелева

© Тамара Шепелева, 2026

ISBN 978-5-0070-9116-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Практическая тетрадь по Регрессологии
30 практических уроков**

«Всякая память — это окно вглубь себя. Путешествие в прошлое — это не бегство от настоящего, а поиск ключей к своей силе здесь и сейчас».

ВВЕДЕНИЕ. Ваш проводник в глубины памяти

Приветствую тебя, Путешественник.

Если эта тетрадь оказалась в твоих руках, значит, твоя душа готова вспомнить то, что долгое время было скрыто за завесой повседневного разума.

Регрессология — это не просто метод погружения в прошлые жизни. Это мост между твоим сознанием и безграничным океаном подсознания (и сверхсознания). Это инструмент, который помогает найти ответы на самые важные вопросы: *«Кто я?»*, *«Для чего я здесь?»*, *«Почему в моей жизни повторяются эти сценарии?»* и *«Где источник моей силы?»*.

Как работать с этой тетрадью:

1. **Не торопись.** Проходи не более одного урока в день. Твоему мозгу и тонким телам нужно время, чтобы интегрировать полученный опыт.

2. **Отключи критика.** Главный враг регрессии — сомнение («Я это придумываю», «Это просто фантазия»). На время практик разреши себе просто чувствовать, видеть и слышать всё, что приходит, без анализа. Анализировать будешь потом.

3. **Пиши от руки.** В тетради отведены специальные поля для твоих записей. Фиксация опыта на бумаге запускает процесс глубокой интеграции подсознательных инсайтов в физическую реальность.

4. **Создай пространство.** Выполняй практики в тишине, где тебя никто не побеспокоит. Можешь использовать наушники, свечи или благовония.

Готов? Сделай глубокий вдох, выдох... Твое путешествие начинается.

УРОК 1. База расслабления и соприкосновение с подсознанием

Цель урока: Научить физическое тело и разум входить в легкое трансовое состояние (альфа-ритм) — фундамент для любого регрессионного погружения.

Теоретический блок

Прежде чем отправиться в глубины памяти, нужно настроить инструмент. Твой главный инструмент — это твой мозг. В обычном состоянии бодрствования он работает на *бета-волнах* (активное мышление, логика, тревожность). Чтобы услышать шепот подсознания, нам нужно перевести мозг на *альфа-волны* (расслабленное бодрствование, легкий транс) или *тета-волны* (глубокая медитация, пограничное состояние между сном и бодрствованием).

В трансе ты не засыпаешь. Ты всё контролируешь, всё слышишь, но твое внимание направлено вовнутрь, а не наружу.

Практика: «Физический якорь расслабления»

Время выполнения: 15 минут.

1. Прими удобное положение (сидя или полулежа, спина прямая, голова лежит удобно).

2. Закрой глаза. Сделай 3 глубоких вдоха и медленных выдоха через рот. С каждым выдохом отпускай напряжение дня.

3.

Мысленно направь внимание в стопы. Представь, как тепло и расслабление наполняют пальцы ног, стопы, поднимаются выше к икрам, коленям, бедрам.

4. Расслабь живот, грудную клетку, плечи. Особое внимание удели лицу: расслабь челюсть (она может слегка приоткрыться), веки, точку между бровями.

5. Когда почувствуешь, что тело стало тяжелым и теплым, соедини большой и указательный пальцы правой руки. Мысленно скажи себе: *«Каждый раз, когда я соединяю эти пальцы в практике, мое тело мгновенно расслабляется, а разум становится спокойным и ясным»*. Это твой физический якорь.

6. Побудь в этом состоянии 3—5 минут, просто наблюдая за дыханием.

7. Сделай глубокий вдох, пошевели пальцами рук и ног, открой глаза.

— — — — —

Блок фиксации опыта (Твоя рабочая зона)

Заполни эти строки сразу после практики. Не думай над правильностью ответов, пиши первое, что приходит в голову.

• **Что происходило с моим телом во время расслабления?** (Например: покалывание, тяжесть, легкость, тепло, холод)

— — — — —

— — — — —

• **Какие мысли мешали расслабиться и как я с ними справлялся (лась)?**

— — — — —

— — — — —

•

Оцени уровень своего расслабления по шкале от 1 до 10 (где 10 — полный покой): [_____]

•

Запиши свои ощущения от создания «якоря» пальцев:

— — — — —

— — — — —

УРОК 2. Активация памяти: Путешествие в детство

Цель урока: Развить навык визуализации и считывания информации через воспоминания текущей жизни (возрастная регрессия).

Теоретический блок

Многие боятся, что «ничего не увидят» в регрессии. Но регрессионное видение — это не просмотр фильма на HD-экране перед глазами. Это смесь воспоминаний, физических ощущений, эмоций и «знания».

Чтобы натренировать этот навык, мы используем память этой жизни. Подсознание помнит абсолютно каждый день твоей жизни, начиная с момента зачатия. Сегодня мы отправимся в твоё детство, чтобы активировать каналы восприятия: зрительный (вижу), аудиальный (слышу), кинестетический (чувствую телом) и дигитальный (знаю).

Практика: «Любимая игрушка или комната детства»

Время выполнения: 20 минут.

1. Сделай практику расслабления из Урока 1. Задействуй свой «якорь» (соедини большой и указательный пальцы), чтобы войти в транс быстрее.

2. Мысленно произнеси намерение: *«Я хочу вспомнить безопасное и радостное мгновение из моего детства (до 7 лет)».*

3. Представь перед собой лестницу из 5 ступеней, ведущую вниз.

* Спускайся: **5...** ты становишься моложе, **4...** мысли уходят, **3...** ты погружаешься в своё прошлое, **2...** ты чувствуешь себя ребенком, **1...** ты там.

4. Осмотрись вокруг. Где ты находишься? На улице или в помещении?

5. Постарайся увидеть детали. Какая на тебе одежда? Какого она цвета? Какого ты роста?

6. Найди в этом воспоминании какой-то предмет из детства (любимую игрушку, чашку, деталь мебели).

* Рассмотрй его цвет и форму.

* Мысленно протяни руку и прикоснись к нему.

∴

Каков он на ощупь? (Шершавый, гладкий, холодный, мягкий?)

— Пахнет ли чем-то в этом пространстве? Какие звуки ты слышишь?

7. Почувствуй эмоцию, которая наполняет тебя-ребенка в этот момент. Зафиксируй это теплое чувство в груди.

8. Поблаговари это воспоминание. Медленно поднимись по ступеням от 1 до 5 и открой глаза.

Блок фиксации опыта (Твоя рабочая зона)

Опиши свое путешествие в детство во всех деталях.

- Сколько лет тебе было в этом воспоминании? Во что ты был (а) одет (а)?
- Какой предмет ты исследовал (а)? Опиши его свойства (цвет, фактура, запах, размер):
-

Какие каналы восприятия работали лучше всего?

(Отмечай галочками: ☐ Видел картинки, ☐ Слышал звуки, ☐ Чувствовал телом/тактильно, ☐ Просто знал, что это так, ☐ Чувствовал сильные эмоции)

•

Какое послание или ощущение из этого момента детства ты забираешь с собой во взрослую жизнь сегодня?

Продолжаем создание нашей практической тетради. Ниже представлены Урок 3 и Урок 4, которые логически развивают навыки, полученные на первых двух этапах, и готовят читателя к первому полноценному погружению в прошлую жизнь.

УРОК 3. Безопасное пространство и приручение «внутреннего критика»

Цель урока: Создать в своем подсознании ментальную «тихую гавань» (Безопасное место) и научиться справляться с сомнением: «А не придумываю ли я всё это?».

Теоретический блок

Самое частое препятствие для начинающего регрессолога — это критика левого полушария мозга. Как только ты начинаешь видеть образы, ум тут же шепчет: «Это просто фантазия. Ты прочитал это в книге/увидел в кино».

Запомни золотое правило регрессии: «Первая мысль — от Бога (из подсознания), вторая — от ума». Подсознание говорит очень быстро, легко и ненавязчиво. Ум же начинает анализировать, сомневаться и перепроверять. Твоя задача на этом уроке — научиться доверять первому импульсу.

Кроме того, перед погружением в глубокую память души нам нужен «якорь безопасности» — Безопасное пространство (или Место Силы). Это воображаемое или реальное место в твоём подсознании, где ты чувствуешь себя в абсолютной безопасности, умиротворении и силе. Если в будущих сессиях тебе станет некомфортно, ты всегда сможешь мгновенно вернуться сюда.

Практика: «Создание Безопасного пространства»

Время выполнения: 20 минут.

— Прими удобную позу, закрой глаза. Сделай глубокий вдох и выдох. Соедини пальцы в «якорь расслабления» из Урока 1. Позволь телу расслабиться.

— Представь, что ты стоишь перед красивой дверью. На ней написано: «Мое пространство безопасности и силы».

— Открой эту дверь и сделай шаг внутрь.

— Осмотрись. Что это за место?

— Это может быть уголок природы (пляж, лесная поляна, вершина горы).

— Это может быть уютный дом (библиотека у камина, комната из детства).

— Это может быть фантастический пейзаж или космическое пространство.

— Исследуй его. Почувствуй текстуру земли или пола под ногами. Какая здесь температура? Светит ли солнце, дует ли легкий ветерок?

— Пойми, что в этом пространстве действуют только твои правила. Сюда не может проникнуть ни одна негативная мысль, ни одна чужая энергия без твоего согласия.

— Найди здесь самое удобное место, присядь или приляг. Наполнись ощущением абсолютной защищенности. Сделай глубокий вдох, впитывая эту энергию.

— Когда будешь готов (а), медленно вернись в комнату и открой глаза.

Блок фиксации опыта (Твоя рабочая зона)

Опиши свое Место Силы во всех деталях, чтобы закрепить его в памяти.

- Как выглядит твое Безопасное пространство? Опиши ландшафт, цвета, погоду:
- Какие звуки и запахи там присутствуют?
- Какое физическое ощущение в теле у тебя возникало, когда ты находился (лась) там?
- Справился (лась) ли ты с сомнением «я это придумываю»? Как твой разум пытался вмешаться?

УРОК 4. Первое погружение: Поиск ресурсного воплощения

Цель урока: Совершить первое мягкое погружение в прошлую жизнь, выбрав «ресурсное» воплощение (жизнь, где ты был (а) счастлив (а), силен (сильна) и реализован (а)).

Теоретический блок

Мы не начинаем регрессию с тяжелых кармических узлов или трагических моментов. Сначала твоей душе нужно вспомнить вкус своей истинной силы.

Ресурсное воплощение — это прошлая жизнь, в которой твоя душа накопила ценные качества, которых тебе, возможно, не хватает сейчас: уверенность, творческая свобода, изобилие, безусловная любовь или глубокое спокойствие. Твое подсознание само выберет именно ту жизнь, которая станет для тебя лучшим лекарством и вдохновением в настоящий момент.

Для перехода мы используем технику «Временного моста» или «Портала».

Практика: «Портал в пространство силы»

Время выполнения: 25—30 минут.

— Расслабься, закрой глаза. Перенесись в свое Безопасное пространство (из Урока 3). Побудь там 1—2 минуты, почувствуй себя уверенно.

— Мысленно произнеси намерение: «Я прошу свое Высшее Я и подсознание показать мне мое ресурсное воплощение, где я обладал (а) силой, которая нужна мне прямо сейчас».

— Представь, что в твоём Безопасном пространстве появляется светящийся портал (или мост, или тропинка, уходящая в туман).

— Начни движение сквозь этот портал. С каждым шагом ты перемещаешься сквозь время и пространство.

— Сделай шаг на ту сторону портала. Посмотри вниз, на свои ноги.

— Во что ты обут (а)? Или ты стоишь босиком? Какая поверхность под твоими ногами (земля, камень, трава, ковер)?

— Подними взгляд выше. Осмотри свое тело. Ты мужчина или женщина? Во что ты одет (а)? Сколько тебе примерно лет?

— Позволь проявиться окружающему пространству. Где ты находишься? Какая это эпоха (древность, средние века, относительно недавнее прошлое)?

— Переместись в самый радостный, наполненный и успешный момент этой жизни. Что ты делаешь в этот момент? Кто находится рядом с тобой?

— Почувствуй это состояние успеха, гармонии или силы всем своим существом. Запомни его. Заякори его в теле (сделай глубокий вдох, положив руку на грудь).

— Поблаговари ту свою личность за этот опыт. Медленно шагни обратно в портал, вернись в свое Безопасное пространство, а затем — в текущую комнату. Сделай глубокий вдох и открой глаза.

Блок фиксации опыта (Твоя рабочая зона)

Зафиксируй подробности твоего первого путешествия сквозь время.

- Кто ты в том воплощении? (Пол, возраст, одежда, род деятельности/занятие):
- Опиши место и эпоху, в которых ты оказался (лась) (что тебя окружало):
- Каков был самый ресурсный (счастливый, сильный) момент этой жизни? Что ты чувствовал (а) тогда?
- Какое качество, знание или силу ты забираешь из той жизни в свою текущую реальность?

(Например: «уверенность в своих силах», «спокойствие перед лицом перемен», «знание, что я достоин любви»)

Продолжаем наше погружение. Уроки 5 и 6 переводят практику с уровня «просмотра картинок прошлого» на уровень духовного осознания и общения с Высшим Я.

УРОК 5. Момент перехода и возвращение Домой

Цель урока: Пройти через опыт завершения жизни (смерти) в ресурсном воплощении и осознать себя как вечную энергию, не ограниченную телом.

Теоретический блок

Слово «смерть» часто пугает, но в регрессологии это один из самых исцеляющих моментов. Исследуя момент перехода в безопасном, ресурсном воплощении, ты на личном опыте убеждаешься: сознание не исчезает. Оно лишь сбрасывает старую «одежду» (тело) и возвращается в состояние легкости и чистого знания.

Мы называем это пространство Миром Душ или Пространством Между Жизнями. Здесь нет боли, нет земных забот, есть только безусловная любовь и понимание высшего смысла всего произошедшего.

Практика: «Взгляд с высоты птичьего полета»

Время выполнения: 25 минут.

— Войди в состояние транса, используя свой «якорь» и Безопасное место.

— Вернись в то ресурсное воплощение, которое ты видел (а) в Уроке 4. Кратко зафиксируй свое присутствие там.

— Мысленно перенесись в последний день той жизни. Почувствуй, что тело стало очень старым или слабым. В этом нет страха, только спокойное принятие.

— На счет «три» произойдет момент отделения души от тела. Раз... Два... Три...

— Почувствуй, как ты плавно и легко покидаешь физическую оболочку. Ты поднимаешься выше, под потолок или над землей.

— Посмотри вниз на свое прежнее тело. Что ты чувствуешь к этому человеку? Благодарность? Сострадание? Легкость от того, что «костюм» снят?

— Продолжай подниматься выше. Земные пейзажи исчезают, их сменяет мягкий, обволакивающий свет. Ты чувствуешь, что ты — это чистая энергия, лишенная веса, боли и пола.

— Ты приближаешься к «Порогу» — месту, где тебя встречает энергия твоего истинного Дома. Окупись в этот свет, позволь ему «омыть» твое сознание от земных тягот.

— Побудь в этом состоянии чистого Бытия. Когда почувствуешь насыщение, медленно возвращайся в «здесь и сейчас».

Блок фиксации опыта (Твоя рабочая зона)

Запиши свои ощущения от процесса освобождения души.

- Какие чувства возникли в момент отделения от тела? (Легкость, расширение, радость, покой?):

- Посмотри на оставленное тело. Какую главную задачу этот человек выполнил в той жизни?

- Опиши Свет или пространство, в которое ты попал (а) после ухода из жизни. Какого он был цвета, плотности, температуры?

- Главный инсайт урока: «Когда я перестал (а) быть телом, я осознал (а), что...»

УРОК 6. Встреча с Проводником (Наставником)

Цель урока: Установить контакт со своим Духовным Наставником и получить ответы на важные вопросы текущей жизни.

Теоретический блок

В Мире Душ мы никогда не бываем одни.

У каждой души есть свой Наставник (Гид, Ангел-Хранитель, Учитель). Это высокоразвитая сущность, которая помогает нам планировать воплощения и анализировать пройденные уроки.

Наставник может явиться тебе в любом образе, который твое сознание способно воспринять: как мудрый старец, сияющее существо, геометрическая фигура или просто как голос или глубокое чувство «присутствия». Главный признак Наставника — энергия тотальной, не оценивающей любви.

Практика: «Диалог с Мудростью»

Время выполнения: 30 минут.

— Пройди этапы расслабления и подъема в пространство Света (как в Уроке 5).

— Вырази мысленное намерение: «Я готов (а) встретиться со своим Духовным Наставником. Прошу проявиться тому, кто ведет мою душу».

— Почувствуй, как в пространстве Света что-то меняется. К тебе приближается энергия. Не пытайся «выдумать» образ, просто наблюдай, что проявится первым.

— поприветствуй своего Наставника. Почувствуй его любовь к тебе.

— Спроси его имя (или как ты можешь к нему обращаться). Ответ может прийти как звук, мысль или символ.

— Задай Наставнику три вопроса:

— «Какова главная задача моего текущего воплощения?»

— «Какой мой талант я сейчас не использую?»

— «Что мне важно знать прямо сейчас для моего развития?»

— Слушай ответы. Они могут быть очень короткими, метафоричными или прийти в виде ощущений в теле.

— Наставник может передать тебе какой-то предмет — Символ-Подарок. Прими его и помести в свое сердце.

— Поблагодари за встречу. Помни, что ты можешь вернуться сюда в любой момент. Медленно возвращайся в тело.

Блок фиксации опыта (Твоя рабочая зона)

Этот протокол встречи очень важен. Запиши всё максимально подробно.

- Как выглядел твой Наставник? Какая энергия от него исходила?
- Удалось ли узнать имя или способ связи?
-

Ответы на вопросы:

— О задаче воплощения: _____

— О скрытом таланте: _____

— Важное послание на сегодня: _____

•

Какой подарок или символ ты получил (а)? Что он может значить для тебя?

- Твои ощущения после практики (Например: «Чувствую поддержку», «Спокойствие», «Много вопросов»):

Отлично, продолжаем углублять наше путешествие! Уроки 7 и 8 будут посвящены работе с отношениями и исцелению кармических паттернов — это очень важные шаги в регрессионной терапии.

УРОК 7. Контракты Души: Почему мы выбрали друг друга?

Цель урока: Осознать глубинный смысл важных отношений в твоей жизни, понять, какие уроки вы договорились пройти вместе на уровне Души.

Теоретический блок

В Море Душ, перед тем как воплотиться, мы часто заключаем «контракты» с другими душами. Это не юридические соглашения, а энергетические договоренности о совместном росте, обмене опытом и прохождении определенных уроков. Именно поэтому некоторые люди появляются в нашей жизни и оказывают на нас огромное влияние — будь то родители, партнеры, лучшие друзья или даже «заклятые враги».

Понимание этих контрактов помогает снять чувство вины, обиды или непонимания в текущих отношениях. Ты начинаешь видеть, что даже самые сложные взаимодействия служили высшей цели твоего (и их) развития.

Практика: «Расшифровка контракта»

Время выполнения: 30 минут.

- Войди в состояние транса, используя свой «якорь» и Безопасное место.
- Поднимись в Мир Душ, в пространство Света из Урока 5.
- Мысленно произнеси намерение: «Я готов (а) понять кармический контракт (имя человека, с которым хочешь поработать: например, мама, партнер, бывший коллега)».
- Позволь образу или ощущению этой души проявиться перед тобой в Свете. Возможно, это будет яркая искра, определенный цвет или знакомая энергия.

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.