

СЕМЬ НЕБЕС И ДВЕНАДЦАТЬ ЗВЕЗД:

Инструкция по человеческой жизни

Наталья Гречищева



Наталья Гречищева

Семь НЕБЕС и двенадцать ЗВЕЗД

«Автор»

2026

Гречищева Н.

Семь НЕБЕС и двенадцать ЗВЕЗД / Н. Гречищева — «Автор»,
2026

«Семь Небес и Двенадцать Звезд» — это инструкция по эксплуатации вашего «Я». Книга соединяет психологию и эзотерику, ведя читателя через семь уровней мироздания — от тела (право на жизнь) до духа (право просто быть). На каждом уровне вас ждут реальные истории из практики автора, подробная диагностика «что сломано» и десятки упражнений для исцеления. Вы узнаете, как укрепить фундамент, открыть сердце, обрести голос и найти своё призвание. А ещё — познакомитесь с 12 Духовными Семьями, вашими незримыми помощниками: от Хранителей Планеты, дающих опору, до Арбитров Равновесия, хранящих гармонию. Если вы чувствуете страх, апатию, обиду или потерянность — эта книга станет вашим компасом. Она поможет вспомнить: вы — не просто тело, а целая вселенная, семь небес и двенадцать звёзд, собранных в одной точке.

© Гречищева Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ	5
Для кого эта книга: пояснение для читателя	7
Глава 1.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Семь НЕБЕС и двенадцать ЗВЕЗД

ПРОЛОГ

Дорогой читатель, дорогая душа, дорогой путник!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, пришло время. Время задать самый главный вопрос, который рано или поздно звучит в сердце каждого: «Кто я? Зачем я здесь? Почему внутри меня так много всего — страхов и желаний, силы и бессилия, любви и боли?».

Ты чувствуешь это. То самое, что невозможно объяснить словами. Внезапный прилив энергии, когда ты смотришь на закат. Тяжесть в груди, которую не снимают таблетки. Интуитивный щелчок, который говорит: «Не ходи туда», — и ты не идёшь, хотя логика твердит обратное. Это не «просто настроение» и не «случайность». Это голос твоей многомерной природы, которая пытается достучаться до тебя сквозь шум повседневности.

На протяжении тысячелетий человечество искало ответы на эти вопросы. Древние шаманы, восточные мудрецы, западные философы, индийские йоги, тибетские ламы, египетские жрецы, греческие мыслители, коренные народы всех континентов — каждый создавал свою карту внутреннего мира. В каждой традиции — своя система чакр, свои тонкие тела, свои проводники и свои законы. Но, взглядевшись внимательнее, мы увидим, что все эти карты ведут к одному и тому же: к устройству человеческой души, к её этажам, к её свету и её теням.

Эта книга — не создание новой религии и не претензия на единственную истину. Это **мост**, соединяющий мудрость разных эпох и культур. Здесь вы найдёте отголоски ведических учений и каббалы, шаманских практик и христианских учений, суфизма и даосизма, древнегреческой философии и современных эзотерических школ. Я собрала эти знания воедино не для того, чтобы спорить о том, какая традиция «правильнее», а, чтобы показать: все они говорят об одном и том же, просто разными словами.

И в центре этого синтеза я поставила **психологию**. Почему? Потому что психология — это язык, который говорит с нашим разумом, нашим сознанием, нашей повседневной реальностью. Психология даёт нам инструменты, чтобы понять, почему мы чувствуем то, что чувствуем, почему мы поступаем так, а не иначе, почему мы застреваем в одних и тех же сценариях. Это тот самый «фундамент», на котором держится всё остальное. Без понимания психики, без работы с убеждениями, травмами и защитными механизмами все останется беспомощной теорией. Она парит в облаках, не касаясь земли. А психология — это та самая «земля», которая даёт нам опору, чтобы мы могли строить свой дом, не боясь, что он рухнет.

Мы привыкли делить мир на «психологию» и «эзотерику», на «науку» и «духовность». Но это — иллюзия разделения. Психология изучает устройство психики, эмоций, поведения. Эзотерика говорит об энергии, тонких телах, космических законах. Но разве психика и энергия — не одно и то же? Разве страх — это не энергия, застывшая в теле? Разве любовь — не вибрация, пронизывающая каждую клетку? Разве интуиция — не голос твоей души, который психологи называют «бессознательным», а мистики — «внутренним знанием»?

Я — психолог, 13 лет работаю с людьми. С детьми и взрослыми, с семьями, с теми, кто потерял смысл, и с теми, кто его ищет. За эти годы я увидела одно и то же снова и снова: за каждым страхом, за каждой обидой, за каждой потерей силы стоит нечто большее, чем просто «психологическая проблема». Это зов души, которая хочет вспомнить, кто она есть на самом деле. Это энергия, которая застряла и не может течь. Это связь, которая была разорвана.

В первой книге, «12 духовных семей. Тайные архетипы человечества», мы через метафору говорили о великом прошлом. О том, как Единое Сознание разделилось на 12 лучей, чтобы познать себя через многообразие. Мы говорили о звёздной родословной, о том, что в жилах течёт не только кровь предков, но и свет далеких галактик.

Но знать свою родословную — одно. А научиться жить здесь и сейчас, в этом плотном мире, в этом теле, в этой непростой человеческой реальности — совсем другое.

Эта книга — мост. Мост между психологией и энергией, между чувствами и их причинами, между тем, что ты знаешь, и тем, что ты чувствуешь. Ты узнаешь, что твои страхи и болезни — это не наказание, а сигналы. Что эмоции — не слабость, а мощнейшая энергия, которую можно направить. Что твои границы можно и нужно защищать. Что твоё сердце способно на любовь, о которой ты даже не подозреваешь. И что твоя интуиция — это голос твоих наставников, которые всегда рядом и ждут только одного: чтобы ты их позвал.

Человек — удивительное, сложнейшее создание. Мы привыкли видеть себя лишь телом из плоти и крови. Но правда в том, что мы — это целая вселенная. Мы существуем одновременно на семи этажах великого здания мироздания, и у каждого этажа — свои законы, свои обитатели и свои задачи.

Эту книгу можно назвать «Инструкцией по эксплуатации». Не для машины и не для компьютера, а для самой сложной системы во Вселенной — для самого себя.

Мы совершим удивительное путешествие. Мы спустимся в глубины, где обитают гномы и лярвы страха, где куётся наша физическая крепость. Мы поднимемся в миры, где текут соки жизни, где танцуют дриады и живут наши чувства. Мы пройдем через поле социальных битв, где сталкиваются эго и эгрегоры. Мы откроем врата сердца, где нас встретят духи и целители. Мы услышим голос ангелов и научимся отличать свою интуицию от шума мира. Мы заглянем в чертоги мудрости, где заседает Совет 12 Семей. И, наконец, мы достигнем тишины — той точки, где мы просто есть, где мы сливаемся с Абсолютом, с той самой Рассенией, из которой вышли.

Первая книга («12 духовных семей. Тайные архетипы человечества») отвечает на вопрос: «Откуда мы пришли?» Эта книга («Семь Небес и Двенадцать Звезд») отвечает на вопрос: «Как нам жить здесь, используя весь этот огромный потенциал? Как починить то, что сломано, и построить себя заново?».

В каждой главе вас ждут не только знания, но и практические инструменты, рецепты исцеления. Мы построим дом. Этаж за этажом. С фундаментом, который не даст нам упасть, и с крышей, открытой звёздам.

Готов ли ты, путник, заглянуть в себя так глубоко, как никогда раньше? Готов ли встретить там не только боль, но и невероятную силу, мудрость и свет?

Тогда открой своё сердце. Путешествие начинается.

Для кого эта книга: пояснение для читателя

Дорогой читатель!

Прежде чем ты погрузишься в это путешествие, я хочу сказать несколько слов о том, для кого написана эта книга, а также о том, как её читать, чтобы она принесла максимальную пользу.

Книга написана для вас, если вы:

1. Чувствуете внутренний разлад и хотите понять его причины

Вы ощущаете, что внутри вас есть противоречия: вы одновременно сильны и слабы, уверены и тревожны, хотите любить, но боитесь открыться. Вы ищете не просто «ответы», а **систему**, которая поможет вам разобраться в себе. Эта книга — именно такая система. Она проведёт вас по семи уровням вашей психики и души, от фундамента до вершины.

2. Устали от «духовного материализма»

Вы перепробовали десятки практик, читали сотни книг, но чувствуете, что знания остаются «головными», не проникают в тело и не меняют жизнь. Вы устали от красивых слов без опоры. Эта книга — мост: она соединяет психологию и эзотерику, давая не только понимание, но и конкретные упражнения для каждого уровня.

3. Ищете научное обоснование духовных идей

Вам интересна эзотерика, чакры, тонкие тела, но вы хотите понимать, *как это работает с точки зрения психологии*. Вы не готовы принимать всё на веру — вам нужен рациональный фундамент. В этой книге каждая эзотерическая концепция получает психологический эквивалент. Вы увидите, что за каждой «чакрой» стоит реальный психологический процесс, за каждым «тонким телом» — реальный уровень психики.

4. Работаете с людьми — психологи, коучи, терапевты, наставники

Вы ищете инструменты, которые можно использовать в работе с клиентами: метафоры для объяснения сложных процессов, упражнения для проработки травм, диагностические инструменты. Эта книга даёт практическую карту, которую можно адаптировать под любой терапевтический подход. Психологи найдут здесь подтверждение своих интуитивных открытий, а эзотерики — опору в научной психологии.

5. Находитесь в кризисе или на перепутье

Вы чувствуете, что «застряли», что жизнь потеряла вкус или смысл. Вы не знаете, с чего начать, куда двигаться и почему всё идёт не так. Эта книга — ваш навигатор. Она поможет вам определить, на каком уровне «застряли» вы, и даст конкретные инструменты, чтобы «распаковать» этот узел. Иногда достаточно укрепить фундамент (первый уровень), и всё остальное начинает налаживаться.

6. Верите в единство всего сущего

Вы чувствуете, что все учения — будь то веды, каббала, шаманизм, суфизм, даосизм или современная психология — говорят об одном и том же, просто разными словами. Эта книга — попытка собрать эти голоса в единый хор. Здесь вы найдёте семь энергетических центров, которые упоминаются практически в каждой традиции, но увидите их через призму психологии.

7. Хотите «инструкцию по эксплуатации» самого себя

Вы ищете практическое руководство для своей жизни — не абстрактную философию, а конкретные шаги. В этой книге каждая глава заканчивается инструкцией с упражнениями. Это как самоучитель: вы читаете, диагностируете, применяете и смотрите, что меняется.

Кому эта книга может не подойти

Я хочу быть честной с вами. Эта книга не для всех.

Если вы находитесь в остром кризисе или тяжёлом психическом состоянии (клиническая депрессия, психоз, шизофрения, тяжёлое ПТСР), пожалуйста, сначала обратитесь к лицензированному психотерапевту или психиатру. Книга может стать **дополнением** к терапии, но не заменой.

Если вы ищете быстрых решений и магических таблеток, эта книга вас разочарует. Она требует времени, терпения и готовности смотреть в свои «тени».

Если вы склонны к паранойе или магическому мышлению (убеждённость, что все ваши проблемы — результат «порчи» или «внешних сущностей»), прочитайте сначала главу 11. В ней я объясняю, что тёмные влияния — это прежде всего отражение нашего внутреннего состояния. Книга может помочь, но только при условии, что вы готовы брать ответственность за свою жизнь.

Если вы убеждённый материалист, отрицающий существование сознания за пределами мозга, вам будет трудно принять эзотерический язык книги. Но если вы готовы воспринимать «чакры» и «тонкие тела» как **метафоры** психологических процессов, вы найдёте здесь много полезного.

Как читать эту книгу, чтобы она принесла максимальную пользу

Не торопитесь. Эта книга — не роман, который можно проглотить за вечер. Каждая глава — это этаж вашего дома. Прочитали — остановитесь. Подышите. Выполните упражнения. Дайте себе время «осесть» в новом уровне, прежде чем подниматься выше.

Начните с диагностики. Если вы не знаете, с чего начать, откройте главу 9. Пройдите тест, определите свой «застывший» уровень. Идите в соответствующую главу, читайте, делайте практики. Не пытайтесь исцелить всё сразу — выберите одну проблему, которая болит громче всех.

Практикуйте, а не просто читайте. Знание без действия — это коллекция красивых идей. Каждая глава заканчивается инструкцией. Сделайте хотя бы одну практику из каждой главы, которую вы прочитали. Даже самая простая практика, сделанная регулярно, меняет больше, чем прочитанная теория.

Возвращайтесь к книге. Вы можете прочитать её за месяц, а потом возвращаться к нужным главам снова и снова. На разных этапах жизни вас будут «цеплять» разные уровни.

Доверяйте своему телу и интуиции. Если какая-то практика вызывает сильное сопротивление или дискомфорт — остановитесь. Это может быть сигналом, что вы не готовы, или что практика вам не подходит. Слушайте себя.

Почему книга построена именно так — через единство учений

Человечество веками искало ответы на одни и те же вопросы. Древние шаманы, восточные мудрецы, западные философы, индийские йоги, тибетские ламы, египетские жрецы — все они описывали одни и те же структуры: семь энергетических центров, семь тел, семь уровней сознания. В ведах — это чакры. В каббале — сфирот. В христианских учениях — семь небес. В суфизме — семь состояний души. В даосизме — семь дантяней. В психологии — семь уровней развития личности (от Эриксона до Маслоу и Уилбера).

Мне хотелось показать: **всё едино**. Нет разделения между «психологией» и «эзотерикой», между «наукой» и «духовностью». Это один язык, просто с разными словами. А психология — тот самый фундамент, на котором это единство держится. Без понимания психики, без работы с убеждениями и травмами любая эзотерика остаётся красивой, но беспомощной теорией.

Эта книга — попытка соединить эти голоса в единый хор. Чтобы вы увидели: ваша психика и ваша душа — это не две разные реальности, а одно целое. И когда вы исцеляете одно, вы исцеляете другое.

И последнее, самое важное

Эта книга — не мой монолог. Это наш диалог с вами. Я делюсь своим 13-летним опытом работы психологом и своими знаниями, но ваша душа — единственный, кто знает, что именно вам нужно. Доверяйте себе. Если что-то откликается — берите. Если нет — оставляйте. Ваш путь уникален.

Я верю, что вы способны исцелить себя. Не я, не книга, не практики — а вы сами. Книга лишь напоминает вам о том, что вы уже знаете на глубинном уровне.

С любовью и светом,

Наталья Гречищева

Глава 1.

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.