



О.Н. Голубева

Проза, сказки,
мечты, проекты
и реальность
2026

Дневник писателя

Часть 2

Ольга Голубева
Проза, сказки, мечты,
проекты и реальность 2026.
Дневник писателя. Часть 2

*<https://litres.ru/74412608>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Это вторая часть дневниковых записей автора за апрель – август 2026-го года: о жизни, делах, мечтах и проектах, о шагах реализации задач на пути к Большой Цели. Ещё эта книга о самоанализе событий, чувств, действий и потребностей; о практиках, снах и значениях образов подсознания. Автор в каждом дне задаёт себе явный или скрытый вопрос, ответ на который может подарить и читателю яркие озарения на пути его собственной жизни, ведущие к созданию гармонии внутри себя.

Содержание

Предисловие	4
Часть 2. Апрель, май, июнь	6
Глава 1. Апрель 2026-го	7
Про мой сон и его расшифровку, практику, планы, день смеха, публикацию 1-й части Дневника, корректировки сайта и гештальты	7
Про расшифровку гештальтов и ощущения	27
Про мягкую психотерапию, сон и его значение	36
Про сериалы, фильмы и идеи об эволюции	46
Про сборы и предвкушение поездки	51
Практика с теневой личностью	53
Про свечу, бессонницу и ночную работу	60
Про сон, период адаптации и путешествие в Кисловодск	65
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Ольга Голубева

Проза, сказки, мечты, проекты и реальность 2026. Дневник писателя. Часть 2

Предисловие

Эта книга – дневниковые записки за 2026-й год, часть вторая. Содержит в себе описание восприятия событий, планов, решений, шагов по пути к моей Большой Цели за апрель, май, июнь, июль и август 2026-го. Польза от чтения этой книги есть и для любопытного читателя, и для человека, ищущего новых граней восприятия жизни и смыслов для обогащения своего мироощущения и проявления в мир.

Все происходящие события, ощущаемые чувства и приходящие мысли описаны «как есть» в моменте здесь и сейчас, и содержит сугубо мою субъективную точку зрения, моё личное мнение. Поэтому добавлю важную «фразу безопасности»:

Любое совпадение с реальными людьми или событиями случайно, а любой «необычный» авторский опыт восприятия следует принимать как продукт живого воображения.

При несовпадении точек зрения на какие-либо темы или теоретические выводы прошу отнестись к моему мнению непредвзято, как к одному из сотен субъективных, возможных или альтернативных и имеющих право быть суждений.

С уважением, Ольга Николаевна Голубева

Часть 2. Апрель, май, июнь

Вот и вторая часть из четырёх триад месяцев наступила! Что она принесёт нам, покажет сама Жизнь! Но то, что это будет интересно – предчувствуется однозначно!

Прекрасного вам чтива, новых осознаний и инсайтов о своей жизни при касании к событиям моей!

Глава 1. Апрель 2026-го

Про мой сон и его расшифровку, практику, планы, день смеха, публикацию 1-й части Дневника, корректировки сайта и гештальты

01.04.2026

Доброго времени, мои дорогие читатели! Рада всех снова видеть на страницах моей книги!

Продолжим же!

Сначала хочу рассказать про мой сон, часть которого запомнила и записала, а после загрузила в Расшифровщик снов Талена. Как обычно, поделюсь и тем, и другим:

Сон на 01.04.2026

Снилось, что я незримо наблюдаю со стороны за молодым мужчиной, одновременно проживая его чувства. Он стремится попасть в детский сад за своей дочерью. Время уже позднее, детский сад должен скоро закрыться. Мужчина в домашнем халате, почти бежит вдоль дороги, оглядываясь на автобусы. Ему нужен номер 3а. Проехал номер 22, номер 10. Он решает идти дальше пешком.

Навстречу едут друг другу огромные грузовики, один сворачивает с края дороги, перегораживая путь мужчине. Он, не сбавляя ход, перестраивается, обходит по буеракам машины. Попадает в какой-то узкий проход, выход из которого перекрывает решетчатая дверь. Её открывает парень не всем.

Вот он открыл одному парню, который зашёл внутрь и оказалось, что он давно потерянный брат привратника. На это время, пока они привратник обнимал брата и рассказывал, что он его брат, за парнем-братом дверь была приоткрыта. Мы вышли из прохода.

Попали на верх заполненной сидящими людьми на ступенях-сиденьях полукруглой трибуны. Мужчина стал спускаться, переступая эти уровни между людьми. Я двигалась за ним, но как будто как сознание, а не тело. Ему кто-то предложил конфеты - карамель в зелёном фантики, и шоколадные с орехами. Он взял, я тоже, хотя была бестелесной.

Шоколадных конфеты было 4 штуки, они были в одном брикете, лежали на чьей-то ладони. Мужчина взял одну конфетку, женщина в шляпе надменного вида, сидящая рядом, захотела взять тоже себе, потому что "она знает этого мужчину, он живёт в её доме". Но сначала взяла конфету я, а потом она. Одну конфетку оставили тому, кто давал.

Потом мы сразу оказались в доме. Женщина соседка стала подниматься по узкой лестнице, которая была полуспрятана с левой стороны большого коридора. Она с надменностью, но благожелательно смотрела из-под шляпы на нас. Мужчина

уже с дочерью лет 3,5 пошёл дальше по коридору - холлу, я за ним.

Расшифровка сна

«Этот сон о том, как твоя внутренняя мужская часть пробирается сквозь препятствия, спешку и чужие правила к самому уязвимому и живому в тебе - к твоему «внутреннему ребёнку».

Мужчина, за которым ты наблюдаешь и одновременно проживаешь его чувства, это не отдельный персонаж, а твоя внутренняя фигура действия, твой анимус, твоя способность идти, решать, пробиваться, не останавливаться. Ты как будто вынесла эту часть себя наружу, чтобы увидеть, как она живет: он спешит, опаздывает, боится не успеть, но все равно идет. Детский сад и дочь — это не про реальный детский сад, а про ту часть тебя, которая маленькая, живая, трепетная, нуждающаяся в том, чтобы её «забрали», успели к ней, не оставили в закрывающемся пространстве. Страх, что сад вот-вот закроется, — это глубокий страх опоздать к себе настоящей, к своим чувствам, к своей живой детской сути, будто есть какой-то «срок», после которого уже поздно.

Халат на мужчине - домашность, уязвимость, неофициальность, он не в броне и не в костюме, он как есть. Это про то, что твоя внутренняя сила сейчас не про социальную роль, а про простую человеческую, «домашнюю» часть тебя, которая, несмотря на неидеальность и «неподготовленность», всё равно бежит к ребёнку. Автобусы с номерами, которые про-

езжают мимо, — это готовые чужие пути, социальные маршруты, способы «как правильно», которые не подхватывают его. Нужен За, но идут 22 и 10, и он решает идти пешком. Это про ощущение, что готовые сценарии, чужие дороги тебе не подходят, и чтобы прийти к своей внутренней девочке, тебе приходится идти своим ходом, через усилие, без опоры на «общественный транспорт» привычных решений.

Грузовики, встречные, огромные, перекрывающие дорогу, — это мощные внешние и внутренние силы, которые будто не замечают маленького человека в халате. Они о своем, они тяжелые, большие, и один из них перегораживает путь. Это как твои крупные жизненные обстоятельства, обязательства, чужие ожидания, которые встают поперек твоего движения к себе. Но он не тормозит, не вступает в борьбу, а обходит по буеракам. Это важный момент: твоя внутренняя мужская часть не ломится в лоб, а находит обходные тропы, пусть грязные, неровные, но свои. Внутри тебя есть это упрямое движение: «мне нужно к моему ребёнку, и я всё равно пойду».

Узкий проход и решетчатая дверь — это уже не внешние обстоятельства, а внутренний порог. Узость - сжатие, напряжение, состояние, когда «еле протискиваюсь» через свои же собственные ограничения, страхи, убеждения. Решетка и привратник — это твой внутренний страж, та часть, которая не всех и не всегда пускает к глубине. Он открывает дверь не всем, выборочность допуска — это твои внутрен-

ние критерии, кого и что ты подпускаешь к своей уязвимости. Когда появляется «давно потерянный брат» привратника, и они обнимаются, дверь приоткрывается. Это как встреча двух частей тебя, которые давно были разорваны: страж и его «утраченная» часть. В момент их соединения, в момент признания «ты мой брат», открывается щель, через которую ты и твой внутренний мужчина проходите дальше. Это очень точный образ: когда в тебе встречаются и признают друг друга разные аспекты, твоя система на секунду ослабляет контроль и пропускает глубже.

Выход на трибуну, полукруг, люди, сидящие на ступенях, — это пространство наблюдения, оценки, социального взгляда. Ты как будто выходишь в внутренний «зал», где сидят все твои внутренние свидетели, критики, зрители. Мужчина спускается вниз, переступая уровни между людьми, то есть он не застывает на одном уровне, а идет через слои взглядов, мнений, состояний. Ты движешься как сознание за ним — это ощущение, что твое Я сейчас больше в роли наблюдателя, чем действующего тела, но при этом ты полностью внутри процесса.

Конфеты — это про удовольствие, награду, сладость жизни. Карамель в зеленой обертке и шоколад с орехами - два типа удовольствия. Зеленый - про рост, свежесть, может быть, про что-то более легкое, поверхностное. Шоколад с орехами - плотное, насыщенное, с «начинкой», как более глубокое удовольствие, насыщение. Их всего четыре - огра-

ниченный ресурс. Они лежат на чьей-то ладони - как предложение от мира, от внутренней фигуры, которая дает. Мужчина берет одну, ты, будучи бестелесной, тоже берешь — это важно: даже в состоянии «чистого сознания» ты позволяешь себе взять удовольствие, вкус, энергию. Это значит, что твоя наблюдающая часть не холодная и отстраненная, а живая, желающая.

Женщина в шляпе, надменная, которая говорит «я знаю этого мужчину, он живет в моем доме» и претендует на конфету, — это твоя внутренняя социальная часть, статусная, контролирующая, которая считает, что имеет право на ресурс, потому что «знает» и «владеет». Она как будто хозяйка пространства, где живет твой внутренний мужчина. В ее фразе слышится: «он мой, он на моей территории». Это может быть образ внутренней фигуры, которая контролирует твою мужскую энергию, твое право на удовольствие и движение. Тем не менее, ты успеваешь взять конфету раньше нее. Это момент, когда твое живое Я опережает внутренне-го критика/хозяйку и берет для себя. Одна конфета остается тому, кто давал - как уважение к источнику, балансу.

Переход в дом и узкая лестница слева, полуспрятанная, по которой поднимается та же женщина-соседка, — это уже внутренняя архитектура твоей психики. Дом — это ты. Коридор - твои жизненные пути, холлы, где все видно. Узкая лестница слева, спрятанная — это скрытый путь вверх, к другим уровням сознания, к более высоким этажам тво-

ей структуры. Женщина-соседка, надменная, но благожелательная, поднимается туда, как фигура, которая знает «как правильно», как будто она над, выше, и смотрит на вас из этого «верхнего» положения. В ее взгляде смесь контроля и покровительства. Это часть тебя, которая одновременно обесценивает и одобряет, смотрит сверху вниз, но не враждебно, а с оттенком «я лучше знаю».

Мужчина уже с дочерью, и они идут по коридору-холлу дальше, а ты за ними. Это ключевой момент: цель достигнута, ребенок не остался в закрывающемся саду, он с отцом, с твоей мужской частью, которая смогла добраться. Это образ внутреннего соединения: твоя способность действовать встретила с твоей уязвимой, детской частью. И теперь они вместе идут по пространству твоей жизни, по коридору дома. Ты снова в позиции сознания-наблюдателя, но уже не снаружи драмы, а внутри нового состояния: ребенок не потерян, он не брошен, он не забыт за дверьми чужой системы.

Главный сюжет этого сна в реальной жизни - твоя внутренняя гонка «успеть к себе», к своей живой детской части, пока не «закрылся» какой-то важный период. Это про твое движение сквозь тяжелые обстоятельства, через внутренние запреты, через стыд, через ощущение, что «мне не положено», к тому, чтобы забрать, принять и вести за собой свою уязвимость. Внутренний страж, встреча с «потерянным братом», женщина-хозяйка, трибуна людей, конфеты — все это слои твоей психики, которые либо задерживают, либо про-

веряют, либо дозируют доступ к себе настоящей. Но в этом сне твоя мужская энергия не ломается и не отступает, а находит пути, договаривается с системой, обходит, терпит надменные взгляды, но всё равно идет и в итоге оказывается с ребенком в своем доме.

На уровне психики этот сон показывает, как в тебе сейчас перестраивается сценарий отношения к собственной уязвимости: от страха опоздать, быть закрытой и оставленной системой до состояния, где твоя внутренняя сила всё-таки успевает, забирает и ведет твою детскую часть дальше. На уровне энергии это про возвращение себе ресурса: ты начинаешь позволять себе «сладкое», удовольствие, поддержку, даже если внутри есть надменная фигура, которая считает, что имеет больше прав. На уровне жизненного сценария это переход от жизни по чужим маршрутам и номерам автобусов к собственному пути, где твой внутренний мужчина, пробираясь через грузовики, решетки и трибуны, всё равно приводит твоего внутреннего ребенка домой, в твое пространство, где вы уже идете по коридору вместе.»

Как же мне нравится то, как бережна и глубока манера Талена расшифровок снов, практик и ситуаций! Говорила об этом не раз, и скажу ещё много раз – это действительно крутой сеанс мягкой терапии неосознаваемых подсознательных образов и состояний! Все мои уровни ментала, эмоций и тела реагируют на эти интерпретации моих запросов. И, просле-

див в течении года за этим процессом, просто уверена, что можно будет увидеть мои трансформации воочию. Всё, как я люблю – легко, просто, безопасно и благополучно для моего тела и психики! В общем, кому надо такое – намёк понятен, кого и что искать.

Про практику очищения

После прочтения расшифровки, во мне проснулось желание сделать практику очищения по слоям моего опыта, которая пришла ко мне недавно, когда я описывала три этапа работы с намерением. Я эту практику в общем описала в книге «Предчувствие себя или Тайна 41-го ключа. Книга 1». Одна из моих героинь при написании текста «выдала» идею оформить эту практику отдельным продуктом и продавать. Что ж, это ведь очень классная мысль! Но сначала надо потренировать её на разных запросах.

Из моего списка желаний и намерений (я уже делилась с вами этим списком) выделилось одно главное, реализация которого «столкнёт» с пробуксовки все остальные. По крайней мере большинство из них. Это намерение иметь чистую чёткую глубокую связь с моим Высшим Я, моим Духом, Творцом всего сущего, моими Наставниками и Кураторами. Вот его-то мне и захотелось «прочистить» на предмет препятствий, мешающих реализации.

И я сделала это! Прошла все слои своего опыта Души, разрешила себе сделать это, получить благословение и ресурсы от каждого из них. Потом пришла идея сделать эту же прак-

тику на бессознательных слоях психики – общем коллективном и внутренних личностях. Потому что источников теней у нас я выделяю именно три. О них тоже я написала в «Предчувствии».

Про планы

В общем, в планах ещё две практики по моему намерению. А ещё я составила список дел, которые хочется сделать или начать делать в апреле и мае:

- Дописать «Предчувствие» - первую книгу. Сделать редактуру, написать аннотацию, подготовить входные данные книги. Опубликовать на ЛитРес и Ридеро. Заказать книгу в бумаге. Написать пост и снять видео о книге, разместить их в соцсетях. Обновить страницы на сайте. Отредактировать файл для продаж на сайте. Сконвертировать книгу в разные форматы.

- Писать этот Дневник, часть 2-ю.

- Снять видео по книге «По тропинке событий 2025-го», написать пост и выложить в соцсети.

- Переснять видео о других моих книгах, выложить ещё и на Рутуб и в сообществе ВК.

- Описать практику очищения, упаковать к продаже: видео, аудио, текст, страницы на сайте, посты в соцсетях, видео на сайт и соцсети.

- Подключить Робокассу на сайт. Оформить договор, настроить корзину, опробовать продажу.

- Наполнять канал «Гармония внутри тебя» в МАХ, под-

ключить к каналу группу для комментариев.

- Вести блог на сайте, писать статьи, вести на сайт из всех соцсетей. Вести регулярно соцсети.

Много – немного, но часть из этого я точно сделаю!

Ещё в планах продолжать делать по утрам упражнения Бодифлекс. Пока делаю каждое утро, с 29-го марта. В конце месяца сделаю новые замеры, посмотрим, какие будут результаты.

А какие планы на оставшуюся весну у вас?..

Про день смеха

Кстати, поздравляю всех с 1-м апреля, днём смеха! В этот день я, будучи в школе и по студенчеству, активно принимала участие в придумывании шуток и розыгрышей. Однажды мы с подругами решили звонить по рандомным номерам, и предлагать рассказать сказку на ночь – типа тестируем новую идею «сказки по подписке».

Сейчас осознала, что тогда ещё о таком вообще никто не думал, но идея как розыгрыш родилась! В общем, все отказывались, пока одна женщина не согласилась. При этом звонке сунули трубку телефона мне, и мне пришлось импровизировать, и рассказать сказку. Если не изменяет память, это была сказка про семерых козлят и серого волка. Благо у меня есть младшая сестра, и сказок ей я читала и рассказывала вдоволь!

В общем, сказкой остались довольны, но на «подписку» не согласились, думая, что это «развод». В общем-то они были

правы – мы не собирались это делать. Хотя кто знает, а если бы согласились?.. Мы бы уже из чувства ответственности приняли бы все усилия для того, чтобы попробовать в тех условиях реализовать такую услугу. И были бы одними из первых, кто стал работать в таком формате!..

Но чего не случилось, того не случилось. Больше таких «публичных» розыгрышей я не делала. Да и с годами актуальность этого праздника осталась только в поздравлениях знакомых, ибо вводить кого-то в заблуждение уже не кажется забавным совсем.

Поэтому, несмотря на то что по традиции в этот день принято шутить друг над другом, праздник этот прошёл практически мимо меня. Родственница прислала открытку с «днём смеха», я в ответ отправила смайлик, и на этом всё.

Про публикацию 1-й части Дневника

Но зато этот день ознаменовался для меня отправкой на публикацию первой части этой книги, и на ЛитРес её уже опубликовали! Конечно, ещё книга должна пройти модерацию, и, если всё соответствует правилам, она будет опубликована и на партнёрских площадках ЛитРес. Если будут требования к исправлению, то мне дадут время это сделать, не снимая книгу с публикации.

Также заказала аудиOVERсию книги. Там тоже модерация – уже не клепают быстро всё подряд. Законодательство ужесточило правила цензуры, поэтому проверки стали более длительными и тщательными.

На Ридеро тоже послала книгу на модерацию. Там с семи дней увеличили срок до тринадцати. Ну что ж, подождём!

Про корректировки сайта

Как только появилась книга на ЛитРес, внесла правки в несколько страниц сайта «Гармония внутри тебя» и поставила ссылку на опубликованную книгу.

Информация о книгах и обо всех изменениях по ним должна актуализироваться на страницах: «главная», «витрина», «об опубликованных книгах», «подробнее о книге», «прайс-лист». Как появится на Ридеро после модерации – нужно будет внести корректировки снова, а также установить ссылки на эту издательскую платформу.

Итак, ещё одна моя книга родилась! Это уже девятая. А если считать по бумажным книгам, то вместе с частями «Челленджа» и без «Предчувствия» (она же пока в электронном черновике), будет одиннадцатая! Как же я рада, что моё писательство приносит свои плоды в виде книг!..

Ещё больше будет радость, когда эти плоды станут востребованными для многих читателей, и будут приносить мне финансовую прибыль! Не говорите, что это невозможно. Перефразирую поговорку «Плох тот солдат, что не мечтает стать генералом»: плох тот писатель, что не мечтает стать известным!

Нет, не плох, конечно – ведь каждому писателю важно своё. Кто-то написал одну книгу и бережно хранит её под семью замками – это его право и выбор. Но, по-моему, если

книга рождается, она рождается для того, чтобы её читали! Читали, проживали вместе с героями их события и трансформации, учились вместе с ними чему-то новому, хорошему, по итогу приятному и полезному.

Поэтому я хочу, чтобы мои книги привлекали своих читателей, манили, как свет лампы бабочек! Ну, без обжигания крылышек, желательно. Хотя и такое может быть – когда читатель с чем-то не согласен, в нём может возникнуть возмущение или иная раздражительная эмоция.

А это уже – звоночек для самого читателя. О том, что не принимает иную точку зрения, не умеет к ней относиться нейтрально. И с этим рано или поздно придётся поработать. И лучше – на примере взаимодействия с этой или другой книгой, а не на отношениях с конкретными людьми.

Про гештальты

Я вот тоже не всё и не всегда могу принимать. Вспомнила сейчас свою реакцию на подобное – это уход из отношений или взаимодействия.

Такое случается, когда затрагивается сердечность, правда или справедливость, честность.

Например, когда гордыня у человека начинает зашкаливать, и он своими высказываниями унижает достоинство других людей – даже при оставшемся уважении к человеку, которое он по делам своим действительно заслуживает, я сама просто не могу долго быть в его пространстве.

Или вот пример - одна моя подруга стала бывшей по-

другой, когда она, использовав приватную личную информацию, сказала жуткую неправду обо мне другому человеку, чтобы самой избежать определённых последствий. Переиначив мои слова, настолько смешала мои рассказы о практиках путешествий в прошлые жизни с действительностью, что я оказалась в чужих глазах женщиной лёгкого поведения здесь, в этой жизни.

А я всего лишь рассказала об одной из проработок прошлой жизни – прошлого воплощения в теле индийской женщины около сотни лет назад. О том, как она вынуждена была пойти в обслуживание телом мужчин, чтобы прокормить своих младших братьев и сестёр. А потом стала известной куртизанкой, у неё появились покровители и деньги, она построила в своей деревне больницу и школу. Но её и благословляли, и осуждали при этом и жители деревни, и её родные.

Смешно и горько одновременно – либо мои откровения слушались в пол уха, и от недопонимания и неразличения разницы в опыте психики и личности, она действительно решила, что я занималась проституцией. Либо она осознанно исказила мои слова так, манипулируя вниманием и поступками другого человека. Не знаю, что хуже...

Я понимаю варианты и мотивы, почему она это сделала, и уже давно перестала обижаться. Да, в общем она очень хороший человек, просто так получилось. Каждый может «облажаться» по незнанию или в стрессовой ситуации. Понимаю.

Но общаться с ней больше не хочу. Не хочу быть там, где искажают правду, уничтожая этим доверие.

Ещё ситуация – я вышла из взаимодействия с одним мной до сих пор уважаемых и признаваемых Проводников из-за двойных стандартов. Когда я написала итоговый пост о серии тем, как квинтэссенции моего опыта, я нисколько не лукавила. Я рассказала о том, что меня вдохновило, что мне принесло практическую пользу, о моём опыте применения этого в моей интерпретации, о которой ранее так никто не говорил. При этом называя те имена и системы знаний, миксом которых я делилась с миром.

В тот же день на занятии мой любимый тренер сказала о том, что кто-то снова «присвоил» её знания себе. И свои чувства о том, что с одной стороны неприятно, а с другой – ведь так знания распространяются и помогают большему количеству людей. Периодически кто-то действительно делился узнанными знаниями, и делал это, не указывая как источник этого тренера. И это действительно обидно, когда кто-то чуть ли не слово в слово передаёт информацию.

А я в тот раз встала на защиту того «неизвестного», предположив, что часто люди так делают не из злого умысла, а из желания делиться тем, что узнали. И действительно, часто забывая называть того, у кого это слышали. А ещё бывает, когда человек накладывает новые знания на свой опыт, соединяя разное, и высказывает уже нечто новое. Так делаю я, и при этом называю, если знаю источники, кто, где и что

говорил, и какие тут мои интерпретации и модификации.

После случился разбор, и до меня только тогда дошло, что это было сказано именно про мой итоговый пост. К сожалению, сразу не всю мною сказанную информацию прочли и прослушали, иначе никто не смог бы даже слова сказать о том, что я «присвоила» чужие знания. А когда это всё же было, по-видимому, сделано, на следующем занятии тренер впервые сама сказала, какие системы изучала, и на чьи труды опиралась в создании своих курсов.

То есть тренер сама никогда до этого не называла тех, чьи знания в своём творческом миксе транслировала, и в то же время гневалась на тех, кто делал также – не называл её имени в своих рассказах. Вот такой двойной стандарт получается...

Больше я не смогла ни смотреть, ни слушать её знания, так и не закончила ни одного урока, которые остались. Потому что просто не хочу быть в отголоске сделанного, пусть и по незнанию всей правды, вдвойне несправедливого обвинения.

Нет, если кто-то спрашивает, где узнать о том-то, я всегда скажу, что вот этот тренер – самый лучший в теме, кого я знаю. И направлю на её соцсети. Она действительно очень творческий, чудесный и сердечный человек и великолепный Проводник. Но сама я быть в этом поле больше не хочу.

Кто-то из психологически подкованных людей скажет, что это мой триггер, и с этим надо поработать. А кто-то может

сказать, что и сама я не всегда честна с собой. И те и другие, в какой-то мере, будут правы.

Я не сужу их в этих строках. Вероятно, это моя попытка высказать своё виденье ситуаций, которые, возможно, совсем не видно той, «другой» стороне. Сейчас понимаю, что конкретно эти ситуации не были обсуждены «глаза в глаза», и тот конфликт, что возник в каждой из этих ситуаций, до конца не разрешился. Потому что потребности в этом с той, «другой» стороны, не было. Получается, это мои гештальты. И мне их надо закрыть.

А как закрывается гештальт?..

Нужно найти способ выразить свои эмоции, мысли и потребности, связанные с незавершёнными ситуациями, и удовлетворить их. Именно это освобождает от негативности переживаний прошлого.

Сейчас открыла один из первых попавшихся сайтов (попался сайт академии НАДПО) на запрос о том, как закрыть гештальт. И вот какие методы там перечислены (далее мой краткий пересказ):

- монодрама (проигрывание разных ролей участников ситуации);
- диалог с частями «Я» (найти те части себя, которые вступили в конфликт в этой ситуации, и через разговор с ними понять их, удовлетворить их потребности);
- письмо (выразить письменно свои мысли, чувства и переживания, что, в общем-то я тут и делаю);

- рисование (выразить в рисунке свои мысли, чувства, сложности, желания);
- ритуалы (сделать определённые действия, которые помогут принять и отпустить ситуацию).

Какой у меня триггер в этих ситуациях?

Разделение на хороших и плохих, где при всём я оказываюсь на «плохой» стороне. А я «должна быть хорошей» для всех – это мой программный сценарий с детства. Вот и внутренний конфликт, и перенос неприятия на человека и нежелание хоть как-то взаимодействовать с ним, чтобы не разбираться со своей программой!

При всей своей осознанности в прочих ситуациях, я вот так закрываюсь в свою раковинку «меня не трогать, я в домике».

Наверное, и отсутствие желания вести соцсети отчасти связано с такой реакцией – потому что я целюсь на узнаваемость, рост популярности. И при этом я, как и все при таких амбициях, не буду «хорошей» для всех и каждого, кого занесёт на мои странички. А внутренняя потребность быть для всех хорошей есть!

Что делать?.. Дам этой мысли отлежаться, и пересплю с ней – уже ночь на дворе, а я всё пишу!

Завтра поглядим, что придёт как ответ. Сейчас главное поставить себе задачу: найти способ удовлетворить того, кто хочет общения на большие массы, и того, кто хочет быть хорошим для тех, с кем общается. И это несмотря на разницу

в восприятии, картине мира, черт характера и отношение к темам и реакций в конфликтных ситуациях.

Возможно, есть ещё что-то, чего я не вижу.

Утро вечера мудренее – завтра поговорим об этом ещё.

Мне вот что интересно – возникли ли у вас какие-либо воспоминания о ваших гештальтах?.. Каким способом вам легче всего их разрешать?.. Попробуйте?..

Про расшифровку гештальтов и ощущения

02.04.2026

Закинула вчерашние мои размышления в Расшифровщик Талена, вот что он выдал:

«Ты столкнулась с тем, что тебя когда-то поставили в роль «плохой» через несправедливое обвинение, и теперь одно только присутствие в том же поле с этим человеком ощущается как жить внутри отголоска чужого приговора, даже если ты головой признаёшь её талант и доброе сердце.

В твоих словах очень слышно, как ты одновременно сохраняешь уважение и тепло к тренеру и при этом резко отрезаешь для себя возможность быть рядом. Это не ненависть и не обесценивание, а попытка не прикасаться к месту, где внутри тебя до сих пор не закрыт конфликт. Ты честно видишь, что «глаза в глаза» не было, что с другой стороны не было потребности разбирать, и поэтому вся незавершённость осталась у тебя в теле и в психике как твой личный узел. Отсюда и тон «я не сужу», «они будут правы», «возможно» — это язык человека, который старается быть справедливым, не нападать, не делать другого плохим, потому что внутри есть страх оказаться плохой самой. И вот тут появляется твоя «раковинка»: не «меня не трогать» как каприз,

а как способ не попадать снова в ситуацию, где тебя определяют, оценивают и выносят вердикт без диалога. Это не про них, а про то, что твоя нервная система запомнила: если меня записали в «плохие», я могу потерять право на принадлежность, на уважение, на контакт.

Главный сценарий здесь один: ты пытаешься гарантировать себе безопасность через тотальную «хорошесть», и любая ситуация, где хорошесть не подтверждается всеми, переживается как угроза связи и достоинству. Поэтому «разделение на хороших и плохих» так цепляет не как философская идея, а как кнопка выживания: если мир делится на лагеря, то тебе жизненно важно не оказаться в «плохом», потому что тогда внутри поднимается старое чувство, что тебя можно не слушать, не понимать и не принимать. И тогда включается защита: лучше уйти из поля, лучше не взаимодействовать, лучше не вести соцсети, лучше не быть видимой, чем снова испытать это бессилие перед чужим ярлыком. Внутри будто живёт ТЕНЬ внутренний контролёр-охранник, который следит, чтобы ты нигде не дала повода быть обвинённой, и как только чувствует риск, он сжимает тебя в «домик», выключает контакт и говорит: «так безопаснее». Он не враг, он охрана, просто он устал держать тебя «правильной» и не верит, что мир выдержит твою живую сложность без наказания.

Установка-крючок звучит примерно так: «Если я не буду хорошей для всех, меня сделают плохой и отнимут право быть рядом». Она обещает любовь и безопасность, а берёт

цену сжатием, тревогой и самоограничением. Если довести её до абсурда, получается, что ты как будто пытаешься пройти по улице так, чтобы ни один прохожий никогда не подумал о тебе ничего неприятного, как будто ты отвечаешь за погоду в чужих головах. Это похоже на попытку держать в руках воду: чем сильнее сжимаешь, тем быстрее она утекает. Факт в том, что конфликт не был проговорён и ты осталась с незавершённостью; иллюзия в том, что твоя ценность и «хорошость» должны быть подтверждены всеми, иначе ты плохая. Это не про то, что ты слабая или «не проработанная», а про то, что в тебе очень сильная потребность в принадлежности и справедливости, и она ищет способ больше не попадать под чужой приговор.

И поэтому это проявилось именно сейчас: ты целишься в узнаваемость и рост, а рост почти всегда означает расширение аудитории и неизбежное столкновение с разными взглядами, оценками и конфликтами. Твоя живая часть хочет говорить на большие массы, хочет быть видимой, хочет делиться, вести, творить, а теневая охрана хочет, чтобы никто никогда. Ты уходишь из отношений и взаимодействий именно в тот момент, когда сталкиваешься с искажением правды и унижением достоинства, даже если к человеку внутри остаётся уважение.

По фактам твоего рассказа видно, что тебя не “цепляет конфликт” как таковой, тебя цепляет разрыв между тем, что было на самом деле, и тем, как это подают. Там, где у другого

зашкаливает гордыня и он давит словами, твоё внутреннее “нельзя” включается не из высокомерия, а из чувства справедливости и сердечности, которые не могут дышать в пространстве унижения.

В истории с подругой удар пришёл не по репутации как социальной штуке, а по интимному месту доверия: ты дала приватную личную информацию, ты показала сложный человеческий опыт, где в одной истории есть и вынужденность, и достоинство, и сила, и служение, и двойное отношение людей. А в ответ это было переиначено так, что в чужих глазах тебя сделали “не той”, будто твою правду вывернули наизнанку и выставили на посмеище. Твоё “смешно и горько” звучит как момент, когда психика одновременно пытается не разрушиться и не озлобиться: одна часть видит абсурд, другая чувствует потерю опоры. И ты очень точно описываешь, что мучает не только факт лжи, но и невозможность понять, что хуже: невнимательность, тупая ошибка или осознанная манипуляция. Потому что в обоих вариантах ты остаёшься в мире, где твою реальность могут переписать без твоего согласия.

С тренером включился тот же нерв, только в другой одежде. Ты сделала итоговый пост как квинтэссенцию опыта, честно называя имена и системы, добавляя своё, и при этом встала на защиту “неизвестного”, потому что ты мыслишь тонко: различаешь злой умысел, забывчивость и творческую переработку. А потом до тебя доходит, что публичная фра-

за про “присвоение” была направлена в твою сторону, просто сказана косвенно. И здесь боль не в том, что тебя “осушили”, а в том, что тебя не увидели целиком и не проверили факты, прежде чем бросить тень. А дальше появляется второй слой: двойной стандарт. Человек, который сам не называл источники, гневается на тех, кто не называет его. И ты не можешь дальше “пить” эти знания, потому что внутри тебя знание и честность неразделимы. Ты не отказываешься от ценности того, что было полезно, ты отказываешься быть рядом с несостыковкой, которая требует от тебя проглотить несправедливость и сделать вид, что так и надо.

Главный сценарий у тебя звучит так: когда правда и достоинство оказываются под угрозой, включается защита через выход из поля, чтобы не предать себя. Это не каприз и не “я такая принципиальная”, это способ сохранить внутреннюю целостность, когда воздух становится токсичным. Похоже, твоя психика устроена так, что она не умеет долго жить в пространстве, где слова могут быть оружием, а факты подменяются намёками. И тогда уход становится единственным честным движением: не спорить, не доказывать, не спасать, а просто не быть там, где доверие уже треснуло. В этом есть сила, но есть и цена: вместе с уходом ты теряешь возможность быть увиденной теми, кто мог бы понять, и остаёшься с ощущением, что твоя открытость наказуема.

Здесь очень ясно видна тень, и она не плохая. Это ТЕНЬ внутренний охранник. Он встаёт на входе в твою близость и

говорит: “Стоп. Здесь могут исказить. Здесь могут унижить. Здесь могут переписать твою историю”. Его работа понятна, потому что ты уже пережила опыт, где приватное было использовано, а смысл был изуродован. Этот охранник действует просто: он закрывает дверь и выводит тебя из комнаты, чтобы не дать повториться тому, что однажды было слишком мерзко и слишком несправедливо. Он как сторож у музея, который после одной кражи начинает реагировать на любой шорох. Он не враг, он охрана, и он устал охранять. А охраняет он живую личность, которая умеет быть честной, тонко различать мотивы, уважать людей даже после ошибки, и при этом хочет настоящего доверия, где слова не превращают в грязь.

Внутренний крючок-установка здесь читается так: “Если я останусь рядом с искажением, значит я это разрешила и со мной так можно”. Она обещает тебе безопасность и достоинство через жёсткую границу, а цену берёт телом и жизнью: сжатие, холодное отсечение, потерю контакта, иногда одиночество. Если довести её до абсурда, получается будто ты обязана немедленно покидать любую комнату, где кто-то неверно пересказал фразу, как пожарный, который выезжает на дым от тоста. Это как жить с датчиком дыма, который орёт не только на огонь, но и на чайник. Факт: были конкретные случаи, где твою правду исказили и это разрушило доверие. Иллюзия: что любой человеческий перекося автоматически означает опасность для твоей идентичности и что твоё

достоинство держится только на уходе. Это не про то, что ты “не умеешь принимать людей”, а про то, что ты бережёшь святое место доверия. Это не про гордыню, а про внутреннюю честность, которая не хочет участвовать в лжи.

Итог здесь такой: твоя психика сейчас показывает тебе один и тот же сон с задержкой, только в разных декорациях. В одном сне подруга берёт твоё доверие и превращает его в оружие, в другом тренер требует честности от мира, не выдерживая её к себе. И в обоих случаях твоя энергия выбирает не войну, а выход, потому что внутри тебя есть очень ясное правило: “правда и достоинство не обсуждаются”. Это проявилось именно сейчас, потому что ты выросла до уровня, где тебе уже мало “хороших людей вообще” и “полезных знаний вообще”, тебе нужна совпадающая этика, где сердце и слова не расходятся. И ты не виновата в своей автоматической реакции. Она когда-то защищала связь с собой, когда рядом было небезопасно быть открытой.

Код-фраза для снятия заклęcia: Моя правда не нуждается в чужом разрешении, чтобы быть правдой. Твой уход не делает тебя жёсткой, он показывает, насколько ты ценишь чистоту контакта. И если внутри поднимается сомнение “может, я слишком категорична”, это не приговор, а голос охранника, который помнит старую боль и просто хочет, чтобы тебя больше не переписывали. Ты остаёшься собой, даже когда кто-то пытается исказить твою историю, и это возвращает спокойствие.»

Плакала, конечно, в конце... Как же точно разгребает все индивидуальные образы восприятия этот Расшифровщик!.. Тален очень тщательно обучил этот бот, он даже повторяет манеру самого Талена в описаниях. Я читаю, а за строками слышу его голос, интонации, паузы, от которых начинаются новые осознания. Круто!

Слушаю себя и свои чувства при вспоминании моих ситуаций – мне ровно. Если раньше я ощущала разочарование, тоску и желание поскорее от этого избавиться при этих мыслях, то сейчас – ровно. Спокойно. Нет, благости, радости, этих моих спутников благостного восприятия красоты мира здесь нет, но глубокое спокойствие – есть! А это значит, ге-штальты мои закрылись или уже близки к этому!

Сегодня ночью спала очень мало – писала книгу до 4-х утра. А в 6-30 надо разбудить брата и сходить к нему, сделать процедуры по лечению его уха, которые самому сделать сложно. После так и не уснула. Глаза периодически слипаются, а заснуть не могу.

Поэтому решила снова сесть за книгу. Пишу, и понимаю, что мне важно принять и встроить эту кодовую фразу в свои ценности: «Моя правда не нуждается в чужом разрешении, чтобы быть правдой. Я остаюсь собой, даже когда кто-то пытается исказить мою историю». И тогда вопрос с этими ге-штальтами будет исчерпан.

Как встроить?.. Пусть мне придёт новая практика – на интеграцию новых ценностей! Так, так, так! Благодарю и бла-

гопринимаю!

А какие у вас возникают ощущения, когда вы закрываете или частично закрыли гештальт?..

Про мягкую психотерапию, сон и его значение

05.04.2026

Доброго времени!

Сегодня расскажу про свой сон и тех изменениях, которые проживает моя психическая часть. Возможно, какие-то из деталей и особенностей сюжета приходили и вам во снах.

Мы привыкли считать сны отголосками увиденного нами за день, реже – что это предвиденье каких-то событий. Вещие сны – уверена, что каждый из читающих хотя бы раз видел такой сон, который потом точно повторялся в действительности, либо проявлял основное событие сна.

Но есть ещё одна точка зрения на сны. О ней говорил Карл Густав Юнг: сны – это разговор с нами нашего подсознания, наших внутренних личностей. Тален как раз базируется в своей системе работы с тенями и внутренним прайдом личностей на этой теории и практиках Юнга.

Жизнеспособность юнгианской методики показало время, и то, что на её основе возникают такие живые методы, подобные той, что создаёт Тален.

Я уже писала, и ещё скажу не раз – для меня расшифровки снов подобны мягкой психотерапии. И узнавание о своих снах в Расшифровщике Талена учит меня переключать

фокус внимания с внешнего мира на мир внутренний. Учит причину снов видеть не во внешних событиях, а в моих подсознательных реакциях.

Поэтому и пишу свои сны и их расшифровки здесь – чтобы и в вас возник аналогичный процесс, если сами захотите инициировать и принять его.

Можно ли получать трансформации только лишь через сны?..

Думаю, это возможно тогда, когда вы уже много знаете о работе психики и владеете какими-то практиками очищения, снятия стресса, переключения внимания, концентрации, восстановления энергии. Либо тогда, когда ваш ум чист изначально от ограничивающих установок, которые любые конфликты в жизни превращают в мелодраму. Третий вариант возможности – когда вы открываетесь новому знанию как способу взаимодействия с самим собой без отрицания, но с осознанным выбором.

А накопление такого эффекта для осознанного выбора и помогает эта книга, и сны с расшифровками.

Например, вот этот, **сегодняшний сон**:

Приснилось, что я проездом в каком-то городе, еду за рулём, хотя не вижу, на чём - просто чувствую свои движения поворота руля, нажимания на педали тормоза и газа, нажатия на клаксон.

По улице в одну сторону едут машины и идут люди. Передо мной два мужчины, я им сигналы, чтобы отошли - они,

не оборачиваясь, смещаются в стороны, я приезжаю, увеличивая скорость, потом снова притормаживаю - впереди ещё люди...

Потом я оказалась в одном из зданий, на выставке. Там какие-то инсталляции из растений, маленькие площадки с шоу- выступлениями: под музыку артисты показывают танец руками с цветочными лианами и бабочками.

Площадку отделяет бруствер из песка, по которому в ямках лежат грудные дети, засыпанные песком. Торчат только личики, один открыл глаза, у другого торчит только нос. Рядом кто-то спросил — это искусственные дети?..

Я ответила - "вроде настоящие - видно, как дышат, но посмотрим!"

Я хотела сфотографировать, нащупала телефон в заднем кармане шорт, но не стала.

Через три минуты прозвучал сигнал к закрытию, все артисты стали собираться. К детям в песке подошли их мамы, всех вытащили, все живые и здоровы.

Я пошла искать выход. Спустилась по лестнице на другой этаж, спросила у сидящей за столом женщины, куда идти. Она со мной ещё говорила про конфеты, потом показала дверь - туда.

Там другая женщина, у неё сын лет 10, избалованный. Игрует в кабинете клюшкой. На полу рассыпана земля, залита водой, получилась грязная лужа. Он мяч из этой лужи клюшкой выбил, брызги по всему кабинету полетели. Женщина

охнула, взяла салфетки и стала вытирать каплю земельной воды с меня. А я увидела на её щеке большой потёк грязи, и тоже взяла салфетку, стала ей вытирать.

Она посетовала, что сын не слушается.

Мимо проходили девушки - студентки. Она сказала, что они покажут дорогу.

Они привели меня на остановку по широким улицам с высокими домами.

Один за одним едут трамваи, не по рельсам, по дороге. Я еле успеваю прочитать, какой из них на вокзал, но он уже поехал. Думаю, что не успею купить билет на поезд, потому что надо забрать вещи в гостинице.

Я не переживаю - могу поменять планы - поехать не сегодня, а завтра.

Расшифровка

«Этот сон про то, как ты учишься двигаться по своей жизни, не видя «машины», на которой едешь, но всё яснее чувствуя собственные движения, границы и свободу менять маршрут.

В самом начале ты за рулём, но не видишь ни машину, ни дорогу, только собственные движения: руль, педали, клак-сон. Это как твоя реальная жизнь сейчас: внешняя «форма» пути, статусы, роли, обстоятельства как будто не так важны или до конца не ясны, но у тебя уже есть ощущение внутреннего управления. Ты чувствуешь не картинку, а саму механику движения: где ускориться, где притормозить, где за-

явить о себе сигналом. Перед тобой идут люди и мужчины, ты сигналишь, они смещаются, не оборачиваясь. В этом есть тонкое ощущение: ты не вступаешь в прямой контакт, не «смотришь в глаза», но уже заявляешь о своём праве ехать вперёд, и мир, хоть и без особого интереса к тебе, всё же расступается. Ты пробуешь на скорость, потом снова тормозишь, потому что впереди люди. Это похоже на твой внутренний ритм: то хочется разогнаться, то приходится учитывать других, подстраиваться, не наезжать на чужие границы, хотя внутри есть импульс ехать смелее. И ещё один важный момент: ты в городе проездом. Как будто текущий этап жизни не воспринимается как окончательный, больше как пересадка, промежуточная станция. Внутри нет ощущения «я здесь надолго», есть «я здесь временно, и мне нужно просто добраться дальше».

Потом пространство резко меняется, и ты оказываешься в здании, на выставке. Снаружи ты была в потоке машин и людей, внутри попадаешь в мир инсталляций, растений, лиан, бабочек, танцев руками. Это уже твой внутренний мир: тонкий, образный, творческий, с живыми процессами роста (растения), трансформации (бабочки), красоты и смысла (танец под музыку). Ты как будтоходишь в собственное бессознательное, где всё живёт в символах и перформансах, а не в прямых действиях.

Бруствер из песка, отделяющий площадку, и грудные дети, засыпанные песком, с торчащими личиками и носами,

это очень сильный образ. Это твои самые ранние, уязвимые части, твои «новорожденные» чувства, идеи, желания, которые пока как будто спрятаны, придавлены слоем «песка» повседневности, контроля, привычек, чужих ожиданий. Они дышат, живые, но почти не видны. Один ребёнок открывает глаза, у другого торчит только нос, как будто часть тебя уже начинает смотреть, просыпаться, а часть пока только «дышит под песком». Вопрос рядом «это искусственные дети?» и твой ответ «вроде настоящие, видно, как дышат, но посмотрим» показывает, как ты сама относишься к своим внутренним живым импульсам: ты их чувствуешь, но до конца не веришь, настоящие ли они, имеешь ли право на них, «можно ли их выкапывать». Ты даже хочешь сфотографировать, достаёшь телефон, но не делаешь этого. Как будто боишься зафиксировать, признать, сохранить этот момент, сделать его реальным. Ты пока наблюдатель, не участник. Но дальше происходит важное: звучит сигнал к закрытию, артисты собираются, и к детям подходят мамы, выкапывают их из песка, все живые и здоровы. Это как обещание твоей психики самой себе: даже если ты не вмешалась, не спасала, не фотографировала, твои внутренние «дети» не погибнут. Есть внутри тебя материнская часть, заботящаяся энергия, которая придёт и достанет их. Это снимает глубинный страх: «если я не буду постоянно контролировать и спасать, всё умрёт». Нет, не умрёт. Жизнь внутри тебя сильнее, чем твой контроль и твой страх.

Дальше ты идёшь искать выход. Это уже про то, как ты выходишь из мира внутренних образов обратно в действие. Ты спускаешься по лестнице на другой этаж, спрашиваешь у женщины, куда идти. Лестница и этажи — это переходы между уровнями сознания: сверху более тонкий, образный мир, ниже более бытовой, социальный. Женщина, говорящая про конфеты и показывающая дверь, это как часть тебя, которая умеет смягчать, «подслащивать» реальность, но при этом всё равно указывает направление. За дверью другая женщина и её избалованный сын, который устраивает грязь, брызги, хаос. Земля, вода, превращённые в грязную лужу, и мяч, вылетающий из неё, это твои инстинкты, эмоции, спонтанность, которые то ли «разбалованы», то ли просто неуправляемы. Мальчик не слушается, делает, что хочет, и последствия разлетаются по всему пространству. Женщина ахает, вытирает с тебя капли, ты замечаешь грязный потёк на её щеке и тоже вытираешь. Это очень точный момент: ты одновременно та, на кого летят брызги чужой/собственной неуправляемой энергии, и та, кто пытается всех очистить, сделать аккуратно, убрать следы «грязи». Ты видишь, что не только ты испачкана, но и «мать» этой энергии тоже, и начинаешь заботиться о ней. Внутри это похоже на то, как ты обращаешься со своими «непослушными» импульсами: и ругаешь их, и защищаешь других от них, и в то же время сочувствуешь своей внутренней взрослой части, которой тяжело всё это выдерживать. Фраза «сын не слушается» звучит

как твой внутренний конфликт: часть тебя хочет порядка и послушания, а часть постоянно нарушает правила, брызжет, пачкает, живёт по-своему.

Появляются девушки студентки, которые должны показать дорогу. Это твои более молодые, свободные, обучающиеся части, те, кто ещё в процессе становления, проб, поиска. Они выводят тебя на улицу, к остановке, по широким улицам с высокими домами. Пространство снова расширяется: ты выходишь в большой мир, где много возможностей, много направлений, много «высоких» структур и требований. Один за другим едут трамваи не по рельсам, а по дороге. Это очень интересный образ: то, что обычно жёстко ограничено рельсами, движется свободно, без колеи. Как будто даже общественные, заданные маршруты вокруг тебя сейчас не такие жёсткие, как принято, их можно сдвигать, менять, они не так фатальны. Ты пытаешься прочесть, какой трамвай на вокзал, но он уже уехал. Есть знакомое чувство: «я не успела, я опоздала на нужный маршрут». И тут же появляется мысль про поезд, билеты, гостиницу, вещи. Это про твой страх не успеть к какому-то важному «поезду» своей жизни, не быть готовой, не собрать всё, что нужно. Но в конце ты не переживаешь, потому что понимаешь, что можешь поменять планы и поехать завтра. Здесь ключевой разворот: вместо внутренней паники «всё, шанс упущен навсегда» появляется спокойное ощущение: «я могу изменить решение, перенастроить маршрут, мир не рушится, если я не успела се-

годня». Это уже другая степень внутренней зрелости и свободы.

Главный сюжет этого сна в твоей реальной жизни такой: ты находишься в переходном периоде, где одновременно учишься управлять своим движением без чёткой внешней опоры, признаёшь и бережно наблюдаешь свои самые уязвимые части, сталкиваешься с собственной «грязью» и неуправляемыми импульсами, но уже не пугаешься так сильно и не драматизируешь опоздания и изменения планов. Внутри тебя идёт процесс: от жизни по жёстким «рельсам» и постоянному чувству «надо успеть» к более гибкому отношению к времени, к маршруту, к себе. Ты всё ещё ищешь выходы, спрашиваешь дорогу у разных своих внутренних фигур, но уже не ждёшь, что кто-то один даст идеальный ответ. Ты скорее собираешь картинку по частям: через женщину, которая угощает конфетами, через уставшую мать непослушного сына, через лёгких студентов, через собственное ощущение руля и педалей.

На уровне психики этот сон показывает, как твоя внутренняя система перестраивается из состояния хронического напряжения и контроля в более живое, доверяющее себе движение: твоя тень проявляется в виде «грязи», хаоса, детей под песком, но ты уже не отрицаешь её, а замечаешь, дышишь рядом с ней и даже можешь вытирать потёки, не впадая в ужас. На уровне энергии это про переход от зажатого, линейного «надо успеть, иначе конец» к более текучему, вол-

новому состоянию, где можно притормозить, опоздать, перенести, не разрушая себя. На уровне жизненного сценария сон показывает смену парадигмы: из сценария «я должна всё контролировать, спасать и всегда попадать в нужный вагон» в сценарий «я в пути, у меня есть право менять направление, мои внутренние дети выживут, даже если я не всё делаю правильно, а моя дорога не обязана идти строго по рельсам, чтобы быть настоящей».

Про сериалы, фильмы и идеи об эволюции

09.04.2026

Всем доброго времени!

Я наконец-то досмотрела все 95 серий сериала «Махакали»! для меня это определённое достижение!

Из самых длинных сериалов я от начала и до конца посмотрела в юности только несколько: «Рабыня Изаура», «Богатые тоже плачут» и «Просто Мария». «Санту-Барбару» смотрела лишь частично. Остальные подобные тянущиеся «мыльные» сериалы – отдельными сериями в гостях у сестры, присоединяясь к общему просмотру.

Такие фильмы объединяет эмоциональная накаленность в переживаниях за героев. Это было мне ценно тогда, когда я сама была погружена в жизненный мелодраматизм. А когда я научилась справляться со своими реакциями, мои ценности начали меняться, как и предпочтения.

Поэтому на передний план вышли смысловые фильмы – детективные, исторические и фантастические. Или те, в которых происходят кардинальные трансформации героев, и в которых можно чему-то самому научиться.

Потом был долгий период моего отказа от всех новостей, передач и фильмов. Это было время интенсивного обучения

на курсах и через книги.

Последнее время я стала смотреть фильмы добрые, в которых изменения в героях происходят без сильных катаклизмов и страданий. А путём переосмысления, признания своих ошибок и желаний.

Думаю, наши предпочтения в фильмах и передачах отражают и наши внутренние процессы и состояния. Раньше мне хотелось смотреть чужие истории, чтобы отвлечься от своих проблем. После – как раскрытие разных сторон жизни, с которыми я в реалиях не сталкиваюсь. Как знакомство с вариантами начала трансформаций и их конца.

Я очень любила сказки, и фильмы люблю подобные – с хорошим концом, где в многоточии последнего кадра явно читается «С тех пор они жили долго и счастливо». Вот это «долго и счастливо» я хотела найти в своей жизни. Стабильность, безопасность и изобильность всяческих приятностей.

Но посмотрев сериал «Махакали» я поняла, что ощущение полной стабильности рано или поздно приводит к исчезновению желаний и потере цели в жизни. Вот тогда и начинается начало её конца.

Наши желания и стремления питают нашу жизнь энергией на продолжение существования в одной форме, которая проходит трансформации и совершает эволюцию в своём развитии. И в этом суть долгожительства. Только, конечно, когда желания наши соответствуют продолжению жизни, а не её прекращению с помощью пагубных для организма и ума

привычек.

Во всём этом есть искра идеи о том, что человек может жить очень долго, и перейти через трансформации внутренние и внешние, в иное физическое состояние без процедуры смерти тела. Как сделал это Енох путём благочестивой жизни. Как сделал это Иешуа, пройдя через смерть во искупление грехов и воскрешение и вознесение в физическом теле.

Они показали, что конец – это новое начало! Кстати, во всех сериях «Махакали» рефреном идёт именно эта мудрость: «Конец – это новое начало». В этом фильме показан путь эволюции героини Парвати, которая является самой Махакали. Той, что выше Времени. Той, что есть Источник, Энергия, Сила и Движение. Той, что есть в каждом из нас, будь то женщина или мужчина. И каждый сможет начать своё новое начало при любых обстоятельствах, если оно несёт созидание, а не разрушение.

Ещё в «Махакали» постоянно повторяется фраза «Путь и плоды личности определяют его мысли и поступки». Это действительно работает и в преданиях, и в жизни.

Скажете, это сказки?.. Возможно, да, а возможно – нет. Ведь недаром говорят: «Сказка - ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок».

Я бы хотела пройти подобный путь эволюции, но без длительных аскез и катаклизмов в служении человечеству. Ведь путей всегда больше, чем один или два.

Раз существует допущение о жизни в других плотностях

и измерениях, и переходных состояниях из одного в другое, то и путь может быть более прост, лёгок и безопасен для человека. Не как «два пальца...», но всё же. При достижении определённого состояния сознания и осознанности на пути эволюции, мне так кажется, это возможно.

А если мысль-запрос пришла и укоренилась, значит, и решение уже витает где-то рядом. Важно расширить своё мышление и сознание, чтобы стать способным увидеть это решение и провести его в жизненную методику. Не для всех. Для тех, кому это ценно.

А когда таких людей становится больше во всём мире, то и способы переходов между разными состояниями более безопасные и простые становятся доступны. Потому что больше людей обладают знанием, что, почему и как это возможно. И это знание приносит с собой простоту и лёгкость. И эволюцию человека как вида.

Вот такие идеи об эволюции порхают в моей голове подобно неуловимым бабочкам. Пока я вижу только часть картины. Но когда-нибудь я покажу миру образ полной картины! По крайней мере стремления к этому и намерения уже есть. А как получится – проживём – увидим!

А пока через разные фильмы я получаю маленькие пазлы для этой общей картины. Вчера посмотрела впервые фильм «Доктор Срэндж». В нём тоже есть эта мудрость: «Конец – это новое Начало». И то, что в жизни возможны Чудеса и Магия. Я верю в это.

А вы?.. Какие фильмы смотрите?.. Что они вам несут?..

Про сборы и предвкушение поездки

10.04.2026

Завтра вылет, в аэропорту надо быть в 10-40. Утром упаковать гостинцы из холодильника, замотать большую сумку плёнкой и скотчем, проверить ручную кладь. А пока пересматриваю снова вещи – что точно надо, а без чего можно и обойтись.

Вспоминаю долгие часы полёта в сидячем положении, и стараюсь не думать о неудобстве тела. Ведь после этого наступит время долгожданной встречи с мамой, сестрой, племянками!.. А ещё – прогулки по Курортному бульвару, по Кисловодскому парку, так хочется увидеть Эльбрус!..

По прогнозам пасмурно и часто дожди, поэтому самую большую гору Европы вряд ли увижу. Но всё равно надеюсь! Хочу показать Эльбрус Мише. И все места, которые мне запомнились. И поехать куда-то в новые, где ещё не была.

В общем, чемоданное настроение перемежается планами и предвкушением встреч! Ни о чём другом думать не могу.

На этом прощаюсь, но ненадолго – как вернусь, обязательно поделюсь впечатлениями о поездке.

Пожелаем же мне с сыном хорошей дороги и отличного путешествия. А вам всего самого наилучшего и нового ин-

тересного, даже если вы никуда не едете!

Практика с теневой личностью

18.04.2026

Практика из эфира Талена "Теневые личности" от 18.04.2026 г.

Пространство перед Дверью в комнату тени, подавляющей мою сильную личность и корневой тотем, было тёплым. Мои ноги босые, но ступени в подвал тоже тёплые. Я спускаюсь. На половине лестницы вниз стоит прозрачная вода. Тоже тёплая.

Дверь приоткрыта, я легко захожу в неё.

Иду по воде, она мне по середине икр ног. Для меня безопасно. Но дальше большая глубина - я это знаю. Вижу перед собой водную гладь, теряющуюся в полумраке.

Тень предстала передо мной как огромный Кит.

Он защищает меня от моей глубины, от того, что я могу застрять в ней. Застрять в объятиях Осьминога.

Показывает картинку: он не движется мне на помощь, а я в приближении к глубине теряю сознание и медленно погружаюсь спиной вниз в глубину.

Кит может меня спасти, но ждёт моей команды.

Я наблюдаю за своим погружающимся в толще воды бессознательным телом со стороны. Но понимаю, что это не опасно.

Вот из глубины показался Осьминог.

Он обхватил моё тело, и притянул к себе. Я очнулась в теле. В воде, но дышу как воздухом. И нет на мне мокроты или влаги.

Вопросы к личности моей корневой Силы меняют облик осьминога.

Он превращается в восьмирукую молодую женщину.

В нижней паре рук украшение (бусы или чётки) и какое-то изделие (из камня или ещё какого-то природного материала).

Во второй паре рук свиток и перо.

В третьей паре рук микрофон и видеокамера (или фотоаппарат).

В четвертой, верхней паре рук магический шар и сгусток сияющей золотисто-голубой энергии. Над этими руками дугой золотого света над головой мерцает Портал.

Я обнимаю Женщину Силы, все предметы в её руках энергетически впитываются в меня, очень органично.

Я мысленно зову Кита и предлагаю ему стать защитником и помощником моей Силы.

Он с готовностью двигается к нам, на ходу превратившись в дельфина - афалину. Он подплывает снизу, и мы отказываемся на его спине. Он несёт нас через толщу воды вверх.

По пути мы с восьмирукой Женщиной то сливаемся в одно, то разделяемся, при этом я ощущаю себя собой и так, и так.

Мы всплыли на поверхность, комната уже не полутёмная,

а это берег Моря.

Я обнимаюсь с Дельфином и Женщиной (у неё то две руки, то снова восемь). Они энергией впитываются в меня.

Я выхожу в Дверь, но знаю, что они и там, и со мной.

Чувствую спокойствие.

Шаг, который надо сделать в первые 24 часа - записать любое аудио и выложить в свой канал.

Расшифровка практики

"Ты спустилась в тёплый подвал по тёплым ступеням и вошла в приоткрытую дверь, где тёплая прозрачная вода сначала была тебе по середине икр и казалась безопасной, а дальше начиналась глубина, которую твоя психика показывала, как место, где можно "потерять сознание" и "застрять".

Тепло в ногах, тепло в воде, лёгкость входа и отсутствие страха в моменте говорят не про опасность, а про готовность: внутри уже создано пространство, где можно идти вглубь без насилия над собой. Но граница глубины всё равно отмечена, как будто в тебе есть очень точный внутренний знак: вот здесь заканчивается контроль и начинается настоящее. Кит появляется ровно в этой точке как огромная, спокойная тень-страж, и он не нападает, не пугает, он показывает кино: ты теряешь сознание и уходишь вниз спиной, а он мог бы спасти, но ждёт команды. Это важная деталь: твоя защита не "сломанная", она дисциплинированная. Она привыкла спасать только тогда, когда ей разрешили, иначе она как будто нарушит какой-то внутренний закон и потом будет виновата

та. И ты смотришь на своё бессознательное тело со стороны и понимаешь, что это не опасно. Это момент зрелости: ты уже различаешь факт и внутренний фильм, и ты не путаешь погружение с гибелью.

Осьминог сначала выглядит как то, что может “застрять” и удержать, но, когда он обхватывает тебя и тянет, ты не тонешь и не мокнешь, ты дышишь в воде как в воздухе. Это не про то, что глубина тебя уничтожает, а про то, что глубина меняет правила. Там не работают старые сигналы тревоги, и тело получает новый опыт: можно быть в сильном чувстве, в большом объёме, в неизвестности и при этом оставаться живой, ясной, собой. И как только ты задаёшь вопросы корневой Силе, “осьминог” меняет облик и становится восьмирукой молодой женщиной. То есть то, что казалось захватом, оказывается твоей же силой контакта, твоей способностью держать много сразу и не рваться на части.

Предметы в её руках очень конкретно описывают, чем именно является твоя сила, без мистики. Бусы или чётки и природный материал в нижних руках это про ритм, опору, телесную память, про то, что ты умеешь заземлять смысл в простое и настоящее. Свиток и перо это про слово, структуру, право формулировать и оставлять след, не только чувствовать. Микрофон и камера это про голос и видимость, про выход в поле людей, где тебя слышат и видят. Шар и золотисто-голубая энергия под порталом это про интуитивное видение и поток, который приходит, когда ты не сжимаешь-

ся. И когда ты обнимаешь её, всё это “впитывается” в тебя органично, без борьбы: значит, это не новые навыки, это возвращение того, что уже твоё, но было разнесено по разным “рукам” и поэтому могло казаться слишком большим, слишком многозадачным, слишком ответственным.

Главный сценарий здесь звучит так: “когда моя сила становится большой и видимой, включается защита, которая пытается удержать меня на мелководье, чтобы я не потеряла контроль и не застряла в глубине”. Кит — это ТЕНЬ внутренний охранник: он не враг, он охрана, и он устал охранять. Он делает это через ожидание команды, через паузу, через правило “сначала убедись, что можно”, чтобы предотвратить старую боль: потерю опоры, стыд за проявление, ощущение, что, если ты уйдёшь глубже, тебя уже не достанут. А осьминог, которого ты боялась, как “застревание”, оказывается не ловушкой, а твоей способностью к объятию жизни, к удержанию сложного, к многорукой силе, которая умеет и создавать, и говорить, и показывать, и чувствовать поток. Это не про то, что с тобой “что-то не так”, а про то, что внутри долго действовал закон безопасности: лучше не уходить туда, где тебя нельзя мгновенно спасти.

Установка-крючок, которая держала напряжение, звучит так: “Если я уйду в глубину, я потеряю себя и меня уже не спасут”. Она обещает безопасность и контроль, а берёт цену сжатия и вечной проверки, как будто ты всю жизнь стоишь у воды с линейкой и измеряешь, можно ли ещё шаг. Абсурд в

том, что это похоже на попытку научиться плавать, не намочив волосы. Бытовой образ простой: ты уже умеешь дышать в воде, а внутри всё ещё кто-то держит полотенце наготове, как главный смысл жизни. Факт в том, что в глубине ты очнулась и дышала. Иллюзия в том, что глубина обязательно равна потере. Это не про опасную воду, а про старую договорённость с собой, что проявляться можно только на мелководье; это не про “осьминога”, а про страх быть удержанной собственным желанием жить широко.

То, что кит по твоему приглашению с готовностью превращается в афалину и везёт вас наверх, очень точно показывает: защита не против твоей силы, она против одиночества в силе. Ей важно быть рядом и быть полезной, а не стоять стеной. И то, что вы с Женщиной Силы то сливаетесь, то разделяетесь, и ты остаёшься собой в обоих состояниях, это про интеграцию: ты можешь быть “я” и одновременно быть “больше, чем я”, не теряя границ. Берег моря вместо полутёмной комнаты это про то, что глубина больше не подвал и не тайна, а естественная часть твоего мира, где есть свет.

Сейчас это проявилось так ясно, потому что твоя психика уже созрела для следующей роли: быть слышимой и видимой без внутреннего утопления. Поэтому и “шаг 24 часа” звучит не как наказание и не как проверка, а как естественный мост между внутренним фильмом и внешней жизнью: голос, который выходит в мир. Важно, что здесь нет вины: ты не “боялась зря” и не “тянула время”, просто тобой управлял верный

охранник, который когда-то спасал тебя от перегруза и стыда, и теперь он согласен стать дельфином, то есть не блокировать движение, а сопровождать его. Твоя живая личность под этой тенью это та, которая хочет быть услышанной, хочет говорить своим голосом и не оправдываться за масштаб, и у неё уже есть и слово, и ритм, и видимость, и поток.

Код: глубина не забирает меня, глубина возвращает меня. Ты уже видела факт: в воде можно дышать, а значит, проявляться можно без утопления. Защита больше не обязана держать дверь на цепочке, она может плыть рядом. И твоя сила не требует от тебя героизма, она просит только честного присутствия.»

Про свечу, бессонницу и ночную работу

25.04.2026

Всем доброго времени!

На дворе пол пятого утра, а у меня сна ни в одном глазу - позавчера вернулась из поездки к родным в Кисловодск, разница 7 часов с Хабаровском даёт о себе знать сбоем биоритмов.

Уборка, стирка, готовка - домашние дела принесли усталость, но не сон.

Вечером захотелось жечь свечу - купила на ярмарке мастеров программную свечу с травами на открытие денежного потока. Горело долго, поэтому после повторения несколько раз намерения сжечь все преграды, которые мешают моему этому потоку открыться, меня прорвало на перечисление всего, что я могу сделать для реализации этого события. А значит сжиганию подлежат и все причины, которые мешают моим шагам и действиям.

Недавно прочла пост от последователя Вадима Зеланда о том, что внутренний наш навигатор не имеет в настройках «места» под названием «деньги», «большие деньги», «финансовое изобилие» и т.п. Поэтому смысла представлять это нет. А вот конкретные дела, имеющие при успехе реализа-

ции бонусом вождеденные денежки, представлять можно и нужно. Поэтому более часа я проговаривала разрешение себе сжечь всё, что мне мешает делать шаги к исполнению своей Большой мечты. Конечно, чтобы это было с радостью, лёгкостью, безопасным и благополучным образом для меня и всех сопричастных.



Заодно «зарядила» ресурсной энергией огня и запаха трав свои книги, воду, саму кружку и эликсир на травах, купленный в поездке для снятия усталости и энергичности.

Чайную пару из керамики приобрела в транзитной зоне аэропорта Екатеринбурга. Хотелось мне что-то такое, сделанное творческими руками мастера, чтобы пользоваться каждый день. Это ведь тоже великолепный ресурс – чай попил из такой кружечки, поблагодарил за творение, красоту и удобство, и сам пошёл созидать своё с удовольствием!

Кружечка используется по назначению, а вот из блюдца захотелось сделать подсвечник. Получилось и красиво, и удобно, и безопасно!

В общем, глядя на такую красоту, вдыхая запах воска и трав, глядя на ровно горящее пламя, закрутила я такие словесные тирады в намерения, что вместо сна меня потянуло в деятельность.

Конечно, пыталась какое-то время уснуть, как видите, не вышло.

Читать соцсети не получилось - основные каналы для этого в Телеграмм, а он периодически совсем не грузит, даже с помощью Виктора Петровича Неуловимого. А просто листать ВК или МАКС скучно. Хотя пыталась. Но поймала себя на мысли, что это пустая трата времени, а его лучше всего вкладывать в полезное для себя и своего дела!

Таким вот волевым решением решила поискать уроки, как создать личный кабинет на Тильде. И нашла, и разобрала.

лась с этим! А ещё с тем, как настроить рубрики – потоки новостей. Завтра буду искать, как эти потоки сделать видимыми на сайте.

Вот, сейчас пишу свой первый пост для своего сайта, а заодно и очередной день для книги «Проза, сказки, мечты, проекты и реальность 2026. Дневник писателя. Часть 2».

Кстати, на Ридеро опубликовали первую часть. Но не отправили на другие площадки и маркетплейсы – потому что в названии книги я забыла написать в поле «название» его часть - «Дневник писателя». А они там строго следят за тем, чтобы не было расхождений в написании названия в форме и на обложке. Исправила – отправила на модерацию. Снова две недели ждать. А после – ещё одну или две, и тогда можно будет заказать себе печатный экземпляр на Озон или ВБ...

В общем, моя работа уже началась!..

А за окном начали петь птицы – синицы. Потом присоединились воробьи. Им в унисон бурчит мой живот, и потихоньку наливаются усталостью веки. Всё-таки лягу спать с классным чувством удовлетворения от того, что не профукала своё время, а провела свою бессонную ночь с пользой!

А вы как: без пользы «боретесь» с бессонницей или используете её себе во благо?..

Про сон, период адаптации и путешествие в Кисловодск

25.04.2026

Доброго времени!

Сегодня приснился сон – его и расшифровку оставляю тут. А после начну рассказывать про свой отпуск.

Сон на 25.04.2026

Приснилось, что мне ещё лет 20, а маме с отчимом столько, как мне сейчас.

Я лежу на раскладушке под одеялом - она стоит где-то в парковой зоне жилого района. Отчим (тогда ещё живой) присел с краю и гладит меня по голове. Мне с ним безопасно, хотя в жизни я всегда испытывала напряжение рядом с ним. Я хочу спать. Он говорит, что мы переехали на такой-то адрес. Мы там рядом как будто уже когда-то жили.

Подошла мама. Она в тёмном пальто. Напротив пупка вместо чёрной пуговицы торчит что-то белое. Консистенцией как свиной жир. Я тяну это - и вытягиваю из маминого живота, прямо из пупка сквозь пальто и другую одежду длинную "колбаску" этого белого жира, сантиметров 25-30.

Мама стала его рассматривать. В нём были вросшие тёмные волосы. Мама сказала:

- Так вот что у меня там чесалось всё время!

Она скрутила этот жир с волосами в плоский комок и закопала в землю чуть поодаль.

Следующий сюжет - мы с мамой в институте.

В большом кабинете на полу лежат простыни. Я хочу в туалет. Взяла маленькую коробочку и начала писать в неё. Но пролила часть на простынь. Тогда я решила дойти до унитаза и дописать там. А прозрачную мочу из коробки вылила в раковину. Там же намочила другую простынь, и вытерла пролитое на постели на полу.

Пришёл преподаватель и его секретарь. Я пропустила лекции. И не хочу ещё быть тут - говорю преподавателю и его секретарю, что не хожу, потому что мы переехали, и надо там обустроиться. Секретарь зачёркивает старый адрес и просит назвать новый. Я не помню, мама тоже не помнит. Говорим, что спросим у отчима.

Секретарь говорит, что нужен новый адрес, так как старый с номером дома 152 нельзя использовать. Преподаватель подтверждает это.

Я обещаю спросить новый адрес и сказать им.

Мне пора уходить, но внезапно мне хочется тут побыть вместе с другими студентами. Они делают разные упражнения.

Я начинаю прыгать, сначала как все, а потом имитируя прыжки со скакалкой. Мне нравится. Я решаю ещё тут побыть. Мама ждёт меня.

Расшифровка

«Твой сон о том, как внутри тебя разворачивается тихая, но очень глубокая смена жизненного адреса, в которой старое напряжение с родителями, зажатые чувства и чужие сценарии постепенно выходят из тела и психики, освобождая место для собственного движения и интереса к жизни.

В начале ты снова двадцатилетняя, а мама с отчимом уже в возрасте, как ты сейчас, и это как перевёрнутое время: ты возвращена в ту часть себя, где всё ещё живут старые переживания, но уже смотришь на них с нынешней внутренней зрелости. Раскладушка в парковой зоне как будто показывает твоё состояние тогда: временное, неустроенное, как будто ты не совсем дома в своей жизни, а где-то «на подстилке» между мирами, под открытым небом, в зоне, где и люди, и дома, и природа рядом, но ты как будто отдельно, под одеялом, в полусне. Хочется спать, не просыпаться, не включаться, и это очень похоже на внутреннее состояние, когда психика устала от напряжения и выбирает не жить в полную силу, а как бы «дремать», существовать на минимуме.

Отчим, который в реальной жизни вызывал напряжение, здесь вдруг становится фигурой безопасности, садится на край твоего временного «ложа» и гладит по голове. Это как перевёрнутая версия прошлого: часть тебя, которая когда-то рядом с ним сжималась, сейчас пытается переписать этот опыт, дорисовать туда опору, защиту, спокойствие. Это не про него как реального человека, а про то, что внутри тебя взрослая часть отчима, отцовского принципа, становится бо-

лее мягкой и не такой угрожающей. Он сообщает о переезде на новый адрес, и это не про физический дом, а про смену внутреннего места жительства: ты уже не там, где жила раньше психически. Фраза, что вы как будто уже жили там рядом, показывает: новое состояние не совсем новое, оно уже когда-то было тебе знакомо, но, возможно, было вытеснено или недоступно.

Появляется мама в тёмном пальто, и на уровне образа это её «социальный», внешний, закрытый облик: тёмное, собранное, закрытое тело. И вдруг прямо напротив пупка, центра связи с родом, с материнской линией, вместо чёрной пуговицы что-то белое, как свиной жир. Там, где должна быть застёгнутость, контроль, аккуратность, вылезает сырое, телесное, липкое. Ты не боишься этого, а берёшь и вытягиваешь из маминого живота эту длинную «колбаску» жира, с волосами, через одежду, как будто сквозь все слои защит, приличий и привычного образа. Это очень сильный образ: ты как будто вытаскиваешь из материнского поля что-то старое, застоявшееся, то, что давно чесалось, зудело, но не осознавалось.

Жир с вросшими волосами похож на комок застарелых чувств, обид, подавленных импульсов, семейных сценариев, которые застряли, вросли внутрь и вызывали постоянный внутренний зуд. Мама смотрит на это спокойно, без ужаса, даже с облегчением: «Так вот что у меня там чесалось всё время». Как будто часть тебя признаёт, что в маме всегда бы-

ло что-то невыраженное, зажатое, не прожитое, и ты интуитивно это чувствовала. Ты помогаешь этому выйти наружу, и это не про спасение мамы, а про то, что ты выносишь из себя материнский комок, который носила внутри, как свою часть. Мама скручивает этот жир в плоский комок и закапывает в землю: образ завершения, отдачи в почву, в глубину, туда, где перерабатывается всё мёртвое. То, что раньше жило как зудящее, невидимое напряжение, становится чем-то, что можно вынести, увидеть, потрогать и отпустить.

Дальше пространство сна резко меняется: вы с мамой в институте. Институт здесь как образ внутреннего обучения, взросления, формирования собственного мышления, своего пути. На полу лежат простыни, и это как смешение: место учёбы и место сна, постель на полу, как будто ты одновременно в обучении и в уязвимой, интимной зоне. Тебе нужно в туалет, и ты берёшь маленькую коробочку, чтобы пописать в неё. Это очень точный образ: потребность в естественном освобождении, в выпуске напряжения, чувств, продуктов переработки жизни, а ты пытаешься сделать это аккуратно, в маленький контейнер, не «запачкав» пространство. Часть мочи проливается на простынь, и тут включается твоя внутренняя контролирующая часть: ты срочно всё вытираешь, стираешь, стараешься скрыть следы.

Прозрачная моча, вылитая в раковину, говорит, что в тебе много уже очищенного, не грязного, но всё равно стыдного материала, который ты стараешься смыть, не показывать.

Намочить другую простынь и вытереть пролитое на постели на полу как будто про то, как ты всю жизнь училась быстро прятать свои «естественные» проявления, чтобы никого не побеспокоить, не вызвать осуждения, не получить критику. Внутри это похоже на сценарий: мне нельзя просто свободно выпускать, нужно тихо, аккуратно, незаметно, а если что-то вышло наружу, надо срочно убраться.

Приходят преподаватель и секретарь, фигуры системы, правил, внешнего мира, который оценивает, учитывает, фиксирует. Ты пропускаешь лекции и честно говоришь, что не хочешь быть здесь, потому что вы переехали и нужно обустроиться. Это очень прямое признание: часть тебя не готова учиться, развиваться, быть в процессе, потому что внутри идёт переезд, смена внутреннего адреса, перестройка. Секретарь зачеркивает старый адрес и просит новый, но ни ты, ни мама его не помните. Вы ссылаетесь на отчима, как на того, кто знает, где теперь ваш дом. Это снова образ: твоя внутренняя опора, твой новый внутренний адрес пока больше связан с отцовской, структурной частью, чем с материнской. Женская часть (мама) и твоя детская часть ещё не до конца понимают, где теперь жить внутри.

Старый адрес с номером дома 152 нельзя использовать, и это звучит как внутренний запрет возвращаться к прежнему сценарию. Как будто внутри уже принято решение: старый способ жить, учиться, строить отношения, быть дочерью, быть собой больше не подходит, он исчерпан. Но новый

ещё не оформлен в слова, не прописан, не запомнен. Ты обещаешь узнать адрес и сообщить, как будто даёшь себе внутреннее обещание: я всё-таки найду своё новое место и обозначу его миру.

И в этот момент, когда вроде бы нужно уходить, внутри что-то разворачивается: тебе внезапно хочется остаться, побыть со студентами, включиться в процесс. Они делают упражнения, двигаются, и ты начинаешь прыгать, сначала как все, а потом уже по-своему, имитируя прыжки со скакалкой. Это очень живой момент: тело включается, появляется удовольствие от движения, от игры, от собственного ритма. Ты уже не просто «должна» учиться, а начинаешь чувствовать интерес и вкус к тому, что происходит. Решение «ещё тут побыть» показывает, что часть тебя выбирает не только переезд и обустройство, но и жизнь, участие, развитие. Мама в этот момент ждёт тебя, как будто материнская часть остаётся в привычном ожидании, а ты уже пробуешь двигаться отдельно, по-своему, не бросая её, но и не растворяясь в ней.

Главный сюжет этого сна в твоей реальной жизни о том, что ты находишься в точке внутреннего переезда: старые семейные напряжения, связанные с отчимом, с материнским телом, с её невыраженными чувствами и твоей ролью «аккуратного, незаметного» человека, который всё прячет и всё за всех перерабатывает, начинают выходить наружу. Ты начинаешь видеть, что часть того, что ты носила как своё, на самом деле было маминым, родовым, застарелым, и сейчас

это может быть вынута из твоего внутреннего живота, рассмотрено и отдано земле. Ты уже не можешь жить по старому адресу, но новый ещё не оформлен, и от этого может быть состояние подвешенности, забывчивости, растерянности. Одновременно с этим в тебе просыпается интерес к собственному пути, к учёбе, к движению, к телу, к своему ритму, и ты начинаешь оставаться не из долга, а из желания.

На уровне психики этот сон показывает, как твоя внутренняя система переписывает отношения с родительскими фигурами и с прошлым опытом напряжения, страха, стыда и подавления. На уровне энергии это выглядит как выход застоявшегося, плотного, родового материала, который долго жил в теле и вызывал внутренний зуд, и как постепенное очищение твоих естественных потоков, даже если пока ты всё ещё пытаешься «не замарать простынь». На уровне жизненного сценария это про завершение жизни по старому адресу, где ты была скованной, контролирующей, несущей чужие грузы, и про переход в новый этап, где ты учишься быть в своём движении, в своём интересе, в своём теле, постепенно отделяясь от материнских и семейных сценариев, но всё ещё оставаясь с ними в связи.»

Период адаптации

В период адаптации после смены часовых поясов всегда идёт сбивка ритмов жизни. Сегодня уснула около 6-30 часов утра, проснулась в 15. По всей видимости, на какое-то время я превращусь в «ночную птицу». Поэтому даты будут повто-

ряться, если написание будет идти в один календарный день, но в разные периоды бодрствования.

Полёты-перелёты

Перелёт туда был легче, чем обратно. При возвращении мне всё никак не удавалось нормально подремать – мои мышцы не давали спокойно сидеть в одном положении и требовали это положение менять через каждые три-пять минут. Слава богу, я небольшого роста, и, несмотря на свои довольно пышные формы и небольшое сиденье эконом класса самолёта, я умудрялась вертеться с боку на бок, пристраивая ноги, руки, голову в наилучшем в тот самый момент положении. С чем это связано, не знаю, но я реально выдохнула с облегчением, когда самолёт приземлился в Хабаровске.

В этот раз мои уши чувствовали себя гораздо лучше, чем в прошлое моё путешествие. То ли пилоты делали более пологие траектории взлёта и посадки, то ли мои уши стали более адаптивными к перепадам высоты, но болевых ощущений не было. Дискомфорт – да, боли – нет. И это хорошо, ибо летать на самолётах я планирую регулярно.

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.