



Елена Русанова

ГИД В 5D

ОТ ЩЕПКИ К РЕЖИССЕРУ

Елена Русанова

Гид в 5D. От Щепки к Режиссеру

«Автор»

2026

Русанова Е.

Гид в 5D. От Щепки к Режиссеру / Е. Русанова — «Автор», 2026

Эта книга — ваш карманный гайд по квантовой гигиене в Новом Времени и практическое продолжение бестселлера про измерения реальности («3D, 4D, 5D. Жизнь на разных измерениях»). Она создана для тех, кто активно изучает практическую эзотерику, темы духовного развития и самопознания. Это манифест для Проводников и Творцов на ступени квантового скачка, которые уже вышли из убаюкивающего сна 3D-матрицы, прошли Темную ночь Души и совершают переход из 4D в 5D, укореняясь в Единстве и безусловной любви. Но как быть, если сознание готово к расширению, а физическое тело по привычке выдает автоматические спазмы, сжатие в животе и тахикардию при малейшем столкновении с триггерами системы? На живых примерах автор раскрывает пошаговый алгоритм управления реальностью в качестве рулевого: как за секунду переключиться из позиции «Щепки» в позицию «Режиссера» своего фильма, как не вовлекаться в атаки плотных эгрегоров и превращать любое сжатие тела в колоссальный ресурс вашей новой силы.

© Русанова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Эхо старого мира.	6
Анатомия фантомного сжатия	7
Почему фантомы бьют по ключевым центрам?	8
Сжатие как скрытый клад Творца	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Гид в 5D. От Щепки к Режиссеру

Введение

Если вы ищете классическое руководство по психологии, чёткую пошаговую инструкцию по тайм-менеджменту или манипуляциям в стиле НЛП — эта книга не из этой серии. Скорее всего, она вызовет сильное ментальное сопротивление Ума.

Этот гайд написан совершенно для других людей.

Я создавала его для тех, кто уже прошёл стадию убаюкивающего сна в недрах 3D-матрицы и больше не хочет играть в «успешный успех» ради чужих стандартов. Для тех, кто уже знаком с концепциями мерностей (3D, 4D, 5D), прошёл свои круги обнулений (и не по одному разу), пережил Тёмные ночи Души и сейчас учится жить из совершенно другой точки — из открытого сердца, свободы и Единства с миром.

Эта книга — для Проводников и Творцов Нового Времени, которые приняли решение быть суверенными единицами. Для тех, кто хочет жить и творить, не оглядываясь на призраки прошлого.

Но на этом пути нас подстерегает одна тонкая ловушка: наше сознание уже всё понимает и готово лететь в 5D, а плотное физическое тело продолжает выдавать мгновенные автоматические спазмы. Стоит столкнуться с триггером, токсичным комментарием в сети или вопросом из прошлого «Ну когда ты уже вернешься в систему?», как тело сжимается, а сердце начинает бешено колотиться.

В этом коротком практическом гайде я не буду пересказывать чужие теории. Я поделюсь своим живым опытом, как 45-летняя женщина, которая была успешным локомотивом в Москве все эти 25 лет, обнулившись в очередной раз, вернулась в свою тихую студию в Ижевске и нашла здесь абсолютную свободу, магическое пространство для расширения и еще сильнее укрепила связь с Богом.

Я дам вам ювелирный алгоритм: как за секунду переключаться из позиции беспомощной «Щепки» в позицию «Режиссёра» своего фильма, не вовлекаться в атаки плотных эгрегоров и превращать любое физическое сжатие в колоссальный ресурс и чистый свет вашего нового расширения.

Вселенная изобильна, и она говорит с нами прямо на прогулках в лесу. Позвольте вашему уму расслабиться. Мы начинаем Маршрут Творца в 5D-измерении.

Глава 1. Эхо старого мира.

Почему после обнулений и трансформаций тело продолжает сжиматься?

Многие из тех, кто встал на путь осознанного перехода, рано или поздно сталкиваются с удивительным и даже пугающим феноменом. Кажется, что большая часть тяжелых программ уже честно отработана. Мы прошли через свои собственные Темные ночи Души, пережили болезненные обнуления, когда рушились старые 3D-опоры: бизнесы, привычные контакты, социальные маски «успешного успеха». Сердце открывается, сознание фиксируется в тишине 5D-измерения, и мы уже физически чувствуем себя моложе, легче, свободнее. Мы знаем, что реальность пластична и формируется исключительно из нашего внутреннего состояния.

Но вдруг, посреди абсолютного ментального спокойствия, случается бытовая мелочь. Звонок из прошлого, сообщение от системы, проходящий мимо триггер или просто взгляд на старые декорации — и тело за долю секунды выдает мощную оборонительную реакцию. Сжимается живот, перехватывает дыхание в груди, резко учащается сердцебиение, как при реальном физическом нападении.

В голову тут же начинает стучаться испуганный Ум с паническими мыслепакетами: *«Опять? Неужели всё вернулось? Почему я снова откатилась назад? Теперь все начинать по-новой?»*.

Здесь важно остановиться и выдохнуть. Вы не откатились. То, что вы проживаете в эту долю секунды, — это не падение в вибрациях, а **физиологическое эхо старого мира**. Это чистая клеточная память вашего земного аватара, которому на этапах 3D-выживания досталось, что называется, по полной программе.

Анатомия фантомного сжатия

Как память застревает в теле

В трехмерной матрице, где главным девизом была жесткая борьба за выживание, наше тело находилось в режиме перманентного стресса. Чтобы выстоять в периоды кризисов, «излишняя важность целей» заставляла нас буквально сжиматься в кулак. Нервная система годами работала на износ, выстраивая прочные нейронные дороги страха, дефицита и защиты. В моменты опасности мозг мгновенно выбрасывал кортизол и адреналин, заставляя мышцы физически каменеть.

Когда ваше сознание совершает квантовый скачок в 5D, оно меняется мгновенно. Контакт с Духом уже выстроен, вы заземлились в Единстве и готовы лететь дальше. Но физическое тело — это самая плотная, углеродная часть нашей структуры. Биология адаптируется к высоким частотам гораздо медленнее, чем мысль.

В итоге получается временной зазор: на ментальном уровне у вас полный покой, но в клетках и волокнах нервной системы еще жива старая автоматическая прошивка. Тело реагирует по привычке, выдавая **фантомный рефлекс**. Импульс извне долетает до рецепторов, и нервная система за долю секунды выбрасывает микропорцию гормонов стресса просто потому, что она так делала последние двадцать лет.

Это похоже на технический шум старой киноплёнки или эхо в горах: гроза давно прошла, небо чистое, но звук еще отражается от скал.

Почему фантомы бьют по ключевым центрам?

Если вы присмотритесь к своим фантомным реакциям, то заметите, что они бьют по строго определенным координатам. Чаще всего это область живота (солнечное сплетение) или груди (сердечный центр). В многомерной анатомии это объясняется очень просто:

Сжатие в животе (Энергия выживания).

Нижние центры дольше всего удерживали коллективные программы человечества — страх за деньги, безопасность, стабильность, страх остаться без крова или еды. Когда из пространства прилетает фоновый триггер (например, типовой мыслепаket от системы «а как же завтрашний день? Как выживать в этом суровом мире?»), тело по старой привычке сжимает живот, пытаясь защитить ваш центр безопасности.

Сжатие в груди (Энергия Эго).

Сердце в 5D расширяется и превращается в открытый портал Божественной Любви. Но именно здесь хранится память о былых уязвлениях Эго: страхе оценки, неприятия, критики, страхе «потерять лицо» перед старым окружением. Сжатие в груди и тахикардия — это физический процесс отшелушивания старой личности. Сердце буквально переплавляет остатки защитных масок Эго в чистый свет.

Сжатие как скрытый клад Творца

Самая большая ошибка на этом этапе — начать бороться со сжатием силой воли или пытаться бежать за тем действием, которое это сжатие диктует (прятаться, оправдываться, суетиться, срочно исправлять ситуацию в 3D). Борьба со сжатием — это подпитка его вашей же драгоценной энергией.

В 5D-измерении мы меняем правила игры. Мы больше не смотрим на сжатие как на проблему или поломку системы. Мы понимаем: **там, где больше всего сжатия, заблокировано больше всего вашей силы.**

Физический блок — это просто капсула, сундучок, в котором Эго когда-то заперло вашу жизненную энергию из-за страха. И то, что вы начали замечать это сжатие на долю секунды (хотя раньше могли жить в нем годами и считать фоновой нормой), — огромный триумф. Ваше поле стало настолько чистым, что секундный фантомный импульс стал заметен, как маленькая точка на белом холсте.

Тело работает как идеальный, честный прибор. Оно больше не способно врать. Появляясь на мгновение, сжатие просто подсвечивает вам фонариком: *«Смотри, вот в этом уголке у нас остался кусочек старой программы. Давай пустим туда свет и заберем оттуда нашу силу»*

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.