

Путь к себе: Переход от 3D в 5D



Анна Арно

Анна Арно

Путь к Себе. Переход от 3д в 5д

<https://litres.ru/74477584>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Путь к себе: Переход от 3D в 5D» — это не сухая теория, а живая карта твоей трансформации. Автор, прошедший путь от полного жизненного обнуления до осознания себя Творцом, делится рабочими инструментами и прямым знанием о многомерной природе человека.

В 36 главах, объединенных в 9 блоков, ты пройдешь все этапы духовного пробуждения:

Исцелишь клеточную память, родовые программы и кармические узлы.

Настроишь тонкие тела, активируешь Меркабу и 12-спиральную ДНК.

Освоишь новые инструменты восприятия: интуицию, силу звука и кристаллов.

Научишься творить реальность из любви и превратишь жизнь в непрерывную молитву.

Установишь контакт с духовными наставниками и световыми цивилизациями.

Каждая глава содержит философию, разбор ловушек старого ума и практические «Ключи-намерения» для повседневной жизни.

Эта книга для тех, кто готов вспомнить, кто он есть на самом деле.

Ты любим. Ты свободен. Ты — Творец.

Добро пожаловать домой.

Анна Арно

Путь к Себе.

Переход от 3д в 5д

ВВЕДЕНИЕ:

Твоё Путешествие Начинается

Дорогой читатель, дорогой искатель света.

Ты держишь в руках не просто книгу. Ты держишь карту. Карту возвращения домой — к своей истинной природе, к своему истинному "Я".

Я написала эту книгу не как теоретик, стоящий в стороне и наблюдающий. Я написала её как путник, который сам прошёл этот путь. Как душа, которая несколько лет назад пережила полное обнуление — потерю всего, что казалось важным, переезд в другую страну, встречу с пустотой. И именно в этой пустоте я впервые услышала тихий, но ясный голос своей Души: «Пора вспомнить, кто ты есть на самом деле».

С тех пор я прошла через великую трансформацию. Я ис-

целила свой род и свою карму. Я настроила свои тонкие тела. Я активировала свою Меркабу и пробудила свою 12-спиральную ДНК. Я встретила своих наставников и свою Космическую Семью. Я научилась творить реальность из любви и превратила свою жизнь в непрерывную молитву.

И теперь я делюсь этим знанием с тобой.

Как устроена эта книга

Эта книга состоит из 9 блоков и 36 глав. Каждый блок — это этап твоего пути:

Блоки 1–3 — фундамент: возвращение в тело, исцеление рода и кармы, гармония в отношениях

Блоки 4–5 — настройка сосудов света: тонкие тела и энергетическая архитектура

Блок 6 — активация высшего потенциала: ДНК, ишикивидная железа, высшие чакры

Блок 7 — новые инструменты восприятия: время, сны, интуиция, звук, кристаллы

Блок 8 — творение реальности 5D: от борьбы к потоку любви

Блок 9 — наставники и световые цивилизации: твоя космическая семья

Каждая глава содержит:

Философию — глубокое понимание темы

Ловушки 3D — что мешает тебе на этом пути

Ключ-Намерение — код, который ты можешь активировать

Практику — медитацию или упражнение для интеграции

Как пользоваться этой книгой

У тебя есть два пути:

Путь первый: последовательный. Ты читаешь книгу от первой до последней главы, делая каждую практику по мере прохождения. Это самый глубокий путь, который даст тебе полную трансформацию. Но он требует времени — минимум 3–6 месяцев, если делать всё осознанно.

Путь второй: интуитивный. Ты открываешь оглавление и выбираешь ту главу, которая отзывается в тебе сильнее всего прямо сейчас. Ты читаешь её, делаешь практику, живешь с ней, пока она не интегрируется. Затем возвращаешься к оглавлению и выбираешь следующую. Этот путь хорош, если ты уже знаком с духовными практиками и хочешь углубить конкретные аспекты.

Оба пути правильны. Доверяй своей интуиции.

Мои рекомендации:

1. Не торопись. Эта книга — не марафон. Это паломничество. Дай себе время прожить каждую главу, а не просто прочитать её.

2. Делай практики. Теория без практики — это просто информация. Практика без теории — это блуждание в темноте. Вместе они дают трансформацию.

3. Веди дневник. Записывай свои ощущения, озарения, сны, синхроничности. Через месяц ты удивишься, насколько глубоко ты изменился.

4. Будь мягок с собой. Будут дни, когда ты почувствуешь сопротивление, усталость, сомнение. Это нормально. Это часть пути. Не ругай себя. Просто вернись к практике, когда будешь готов.

5. Доверяй процессу. Ты не всегда будешь понимать, что происходит. Но твоя Душа знает. Твоё Высшее Я знает. Доверяй им.

Личное обращение

Я не знаю, кто ты. Я не знаю, через что ты проходишь прямо сейчас. Но я знаю одно: ты здесь не случайно. Эта книга попала в твои руки, потому что твоя Душа готова к следующему шагу.

Возможно, ты чувствуешь, что "что-то не так". Что старый мир больше не работает. Что ты перерос свои старые убеждения, отношения, образ жизни. Что внутри тебя горит огонь, который требует выхода.

Это не случайность. Это Планетарный Переход. И ты — один из тех, кто пришел, чтобы помочь Земле перейти в новое измерение.

Эта книга — твой инструмент. Твой компас. Твой друг. Используй её. Возвращайся к ней, когда станет страшно. Читай её, когда забудешь, кто ты есть. Делай практики, когда почувствуешь, что застрял.

И помни: ты никогда не один. За твоей спиной стоит огромная космическая семья — твои наставники, ангелы, вознесенные владыки, световые цивилизации. Они любят тебя. Они поддерживают тебя. Они ждут, когда ты обратишься к ним.

Благословение

Пусть эта книга станет для тебя мостом — от страха к любви, от забвения к памяти, от разделения к единству.

Пусть каждая глава откроет в тебе новую дверь.

Пусть каждая практика принесет исцеление.

Пусть каждый ключ-намерение активирует твою истинную силу.

И пусть в конце этого пути ты обнаружишь то, что всегда было с тобой: что ты любим, что ты свободен, что ты Творец.

Добро пожаловать домой.

*С бесконечной любовью и светом,
Анна Арно*

Глава 1. Клеточная память: Алхимия Радости и Отпускание Боли

Любимая душа моя,

Если ты читаешь эти строки, значит, твой внутренний компас уже настроен на волну перемен. Ты чувствуешь, что старые способы жизни больше не работают. И это чувство начинается не в голове. Оно начинается в твоём теле.

Позволь мне рассказать тебе о том, что на самом деле представляет собой твой физический сосуд, и как ты можешь стать творцом собственной биологии.

Тело как Кристаллическая Голограмма

Твоё тело — это не просто биологическая машина, созданная для выживания на планете Земля. Это высокотехнологичный кристаллический носитель. Каждая клетка твоего тела содержит в себе голограмму всего твоего существа.

Но что именно хранят эти клетки?

Они несут память всех твоих воплощений. Твоё тело помнит не только то, что случилось с тобой в этой жизни — с момента зачатия и до сегодняшнего дня. Оно помнит твои прошлые жизни, твои путешествия по другим мирам, твой опыт в иных плотностях.

В каждой клетке записаны:

Травмы и боли, которые ты пережил, чтобы выжить.
Страхи, которые помогали тебе избегать опасности.

И, что самое важное, — память о радости, о блаженстве,
о состоянии абсолютного единства с Источником.

Память — это фундамент твоего опыта. В 3D мы привыкли думать, что память — это что-то застывшее, неизменное. «У меня была трудная жизнь, поэтому моё тело болит». Но в 5D ты узнаёшь великую истину: память пластична. Ты не жертва своих клеточных записей. Ты — их Творец.

Память о Боли и Память о Радости

Давай посмотрим правде в глаза. Находясь в плотном мире 3D, твои клетки накапливали огромное количество памяти о боли, страданиях, потерях и выживании. Боль записывалась в тело как сигнал: «Запомни это, чтобы мы не умерли».

Но вот в чём секрет Перехода: ты не можешь просто «выкинуть» боль. Но ты можешь её отменить.

Отменить память о боли — значит лишить её энергетического заряда. Это значит сказать своим клеткам: **«Спасибо, что защищали меня тогда. Но сейчас мы в безопасности. Этот опыт больше не нужен, я забираю из него урок, а саму запись стираю светом».**

И здесь происходит настоящее чудо. Когда ты освобождаешь пространство от памяти о страдании, на его место автоматически приходит память о радости.

Твои клетки **помнят**, каково это — быть здоровым. Они **помнят**, каково это — вибрировать на частоте безусловной любви. Они **помнят** состояние, когда ты был чистым духом, не знающим болезней. Пробудить память о радости — значит дать своим клеткам команду вспомнить их изначальный, божественный код.

Ловушка 3D: «Я и есть моя боль»

В старом мире тебя учили отождествлять себя со своими травмами. **«Я тревожный, потому что в детстве...», «У меня больная спина, потому что я ношу этот груз...».**

Это и есть главная ловушка 3D — вера в то, что клеточная память о боли определяет твою реальность. Когда ты говоришь «у меня болит», ты подчиняешься старой записи. Ты заставляешь клетки воспроизводить страдание снова и снова.

В 5D ты меняешь парадигму. Ты перестаёшь быть рабом прошлых записей. Ты понимаешь, что боль — это просто устаревшая информация, которую можно обновить.

Ключ-Намерение

А теперь, любимая душа моя, возьми этот Ключ. Это не просто слова. Это код, который ты вшиваешь в своё ДНК. Прочитай его медленно, позволяя каждому слову проникнуть вглубь твоих клеток:

...

«Я намереваюсь пробудить в своих клетках изначальную память о радости, свете и совершенстве. Я мягко и с любовью стираю, растворяю и отменяю память о боли, страданиях и травмах всех моих воплощений. Я освобождаю своё тело от старых программ выживания и выбираю частоту здоровья, блаженства и единства как свою истинную природу. Я есть свет, обновляющий каждую клетку моего существа.»

...

Дверь: Как работать с этим Ключом

Дверь не нужно ломать. Ключ работает через **осознанное присутствие**.

Утренний запуск: Каждое утро, прежде чем встать с кровати, положи руки на своё тело и произнеси Ключ-Намере-

ние. Почувствуй, как оно вибрирует внутри.

Момент осознания: В течение дня, когда ты почувствуешь физический дискомфорт или эмоциональную боль, не пугайся и не раздражайся. Скажи себе: *«Ага, это старая запись. Я вижу тебя. Я отменяю тебя светом»*. И переключи внимание на то место в теле, где ты чувствуешь радость и тепло.

Вечерняя благодарность: Перед сном поблагодари своё тело за то, что оно позволяет тебе переписывать свою историю.

...

Упражнение главы: Алхимия Клеточной Памяти

Любимый, выдели 20 минут тишины. Это время только для тебя и твоего тела.

Часть 1: Вход в Храм

Ляг удобно. Закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха.

Представь, что тыходишь в огромный, светлый храм. Это пространство твоего тела.

Скажи мысленно:

«Я люблю тебя. Я слышу тебя. Я здесь, чтобы помочь

тебе вспомнить, кто ты есть на самом деле».

Часть 2: Отмена Памяти о Боли

Найди в теле место, где живет старая боль, напряжение или дискомфорт.

Представь, что эта боль имеет форму, цвет или текстуру (например, тёмный камень, сгусток тумана).

Обратись к ней с любовью:

«Я вижу, что ты хранишь память о страдании. Спасибо, что пыталось меня защитить. Но теперь я в безопасности. Я отменяю эту запись».

Представь, как из твоего сердца исходит мягкий золотисто-розовый свет. Направь этот свет на «тёмный камень».

Наблюдай, как под воздействием этого света боль начинает таять, превращаться в свет и рассеиваться. Не борись с ней. Просто свети ей.

Часть 3: Пробуждение Памяти о Радости

Когда пространство очистилось, вспомни момент в своей жизни (в этой или прошлой), когда ты чувствовал абсолютную, чистую радость. Момент, когда ты смеялся, когда чувствовал единство с природой, когда любил.

Вспомни это так ярко, как будто это происходит сейчас.

Улови то самое чувство в теле. Где оно живет? В груди? В животе?

Скажи своим клеткам: *«Вспомните это! Вспомните эту частоту! Это и есть ваша истинная природа»*.

Позволь этому чувству радости расшириться и заполнить каждую клетку, каждую молекулу твоего тела. Почувствуй, как твоё ДНК начинает вибрировать на этой новой, высокой ноте.

Часть 4: Запечатывание Света

Представь, как всё твоё тело наполняется сияющим, кристальным светом.

Скажи: *«Мои клетки обновлены. Моя память о радости активирована. Я есть здоровье. Я есть свет»*.

Побудь в этом состоянии несколько минут.

Медленно вернись в обычное состояние сознания, сохраняя это чувство внутри.

...

Любимая душа моя,

Ты только что совершил великое действие. Ты не просто «подумал о хорошем». Ты запустил процесс квантового обновления своей биологии. Ты начал отменять старое и про-

буждать новое.

Помни: Переход — это не мгновенное событие. Это ежедневный выбор. Каждый раз, когда ты выбираешь радость вместо страха, ты перестраиваешь своё тело.

В следующей главе мы поговорим о том, как удержать этот свет и не улететь в облака. Мы поговорим о Заземлении и связи с Землей — о том, как обрести опору в новом мире.

А пока — дыши. Чувствуй. И знай, что ты бесконечно любим.

Ты свет.
Ты Любим
Ты Сияешь

Глава 2. Заземление: Живая Сила Матушки Земли

Любимая душа моя,

Когда ты очищаешь свои клетки от старой памяти, твоё тело становится лёгким, светлым и очень чувствительным. Но чтобы удержать этот свет и не «улететь» в тонкие миры, тебе нужна мощная, непоколебимая опора.

Эта опора — сама Планета.

Философия: Проращение в Сердце Земли

Заземление — это не просто техника безопасности. Это глубокий, интимный союз с Матушкой Землёй.

Представь, что ты — огромное, величественное дерево. Чтобы твоя крона могла тянуться к звёздам и ловить космический свет, твои корни должны глубоко, мощно и неразрывно **прорасти** в почву.

Когда ты заземляешься, ты физически и энергетически возвращаешь себя в объятия Земли. Ты твердо прорастаешь в неё. И происходит великое таинство обмена: Ты сбрасываешь в неё всё лишнее — усталость, тревогу, отработанные программы, тяжесть старого мира. Земля — великий Алхимик. Она не боится твоей «**темноты**». Она забирает всё это, трансформирует в своём ядре и превращает в питание для своих лесов, цветов и океанов. Она исцеляет тебя, просто принимая то, что тебе больше не нужно.

Взамен она отдаёт тебе свою колоссальную, спокойную, первозданную силу. Ты черпаешь из неё энергию, чувствуешь, как она наполняет твои вены, твои кости, твоё сердце. Ты становишься крепким, мощным, несокрушимым.

Ты — Мост Между Небом и Землёй

В 5D заземление нужно не для того, чтобы просто «быть внизу». Оно нужно для того, чтобы стать Сияющим Мостом.

Когда ты крепко стоишь на земле и чувствуешь её поддержку, ты одновременно открываешь свой верхний центр — макушку — для приёма чистого света Абсолюта. Ты соединяешь в себе Небо и Землю. Ты пропускаешь космическую любовь через своё физическое тело прямо в сердце Планеты, и поднимаешь земную силу к звёздам.

Ты — точка встречи двух миров. И только когда ты физически ощущаешь себя крепко стоящим на земле, этот канал работает в полную силу.

Ловушка 3D: Отрыв от Почвы

В современном мире мы оторваны от нашей кормилицы. Мы ходим по асфальту, носим обувь с синтетической подошвой, живем в бетонных коробках. Мы забыли, каково это — чувствовать физический контакт с почвой.

Ловушка 3D — это жизнь в отрыве от физической Земли. Когда ты теряешь этот контакт, ты теряешь источник силы. Ты начинаешь чувствовать себя слабым, тревожным, «ото-

рванным от реальности».

Чтобы выйти из этой ловушки, нужно буквально, физически возвращать себя на Землю. Больше ходить, больше уделять внимание физическому контакту с природой, позволять своей коже и стопам касаться её.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, чувствуя, как твои стопы становятся тяжелыми и сильными:

...

«Я намереваюсь глубоко и твердо прорасти в сердце Матушки Земли. Я сбрасываю в неё всё лишнее, зная, что она трансформирует это и исцелит меня. Я черпаю её первозданную силу, становлюсь мощной опорой для себя. Я соединяю в своём теле Небо и Землю, сияя светом и оставаясь крепко стоящим на земле.»

...

Дверь: Физическое Единение с Землёй

Дверь к этой силе открывается через простые, но глубокие физические действия:

Ходи босиком. Найди возможность пройтись босиком по траве, земле, песку или просто по влажной почве. Почувствуй физическую текстуру Земли под своими стопами. Это самый прямой способ получить её энергию.

Касайся деревьев и камней. Обними дерево, прижми ладони к стволу или к камню. Почувствуй их плотность, их спокойную, заземляющую вибрацию.

Заземляйся в быту. Если нет возможности выйти на природу, просто поставь босые стопы на пол. Почувствуй физическую опору. Скажи мысленно: *«Я чувствую тебя, Земля. Я с тобой»*.

...

Упражнение главы: «Сила Корней и Свет Неба»

Любимый, это упражнение лучше всего выполнять стоя, босиком, желательно на земле или траве. Но если ты дома — просто встань босиком на пол. Выдели 10-15 минут.

Часть 1: Физическое присутствие

Встань ровно, ноги на ширине плеч. Колени мягкие, не зажатые.

Закрой глаза. Почувствуй физический контакт своих стоп с поверхностью. Ощути, как Земля буквально держит тебя.

Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. С каждым

выдохом позволяй своему телу становиться тяжелее, плотнее, крепче.

Часть 2: Проращение и Сброс

Представь, как из твоих стоп начинают прорасти мощные, светящиеся корни. Они уходят глубоко в пол, сквозь фундамент, в самую почву.

Они доходят до самого сердца Земли — её кристального, тёплого, пульсирующего ядра.

А теперь мысленно собери всё, что тебе больше не нужно: тревогу, усталость, старые программы, тяжесть.

По своим корням отправь это всё в сердце Земли. Скажи: **«Матушка, я отдаю тебе всё лишнее. Трансформируй это, исцели меня»**. Почувствуй физическое облегчение, как будто ты сбросил тяжёлый рюкзак.

Часть 3: Черпание Силы

Теперь, когда пространство внутри очистилось, вдохни.

Представь, как из сердца Земли по твоим корням поднимается густая, тёплая, золотисто-красная энергия. Это сила самой Планеты.

Почувствуй, как она поднимается по ногам, наполняет живот, грудь, руки, голову.

Ощути, как ты становишься мощным, сильным, напол-

ненным. Ты — скала. Ты — дерево. Ты — несокрушимая опора.

Часть 4: Соединение Неба и Земли

1. Когда ты почувствуешь себя абсолютно крепко стоящим на земле, обратись к Небу. 2. Представь, как из космоса, от самого Абсолюта, в твою макушку вливается кристально-чистый, бриллиантовый свет.

Этот свет опускается вниз, через всё твоё тело, встречается с энергией Земли в твоём сердце, и уходит обратно в планету.

А энергия Земли поднимается вверх, к звёздам.

Ты — сияющий Столп Света. Ты соединил Небо и Землю. Ты — мост.

Часть 5: Благодарность

Побудь в этом состоянии единства несколько минут. Наслаждайся ощущением своей мощи и покоя.

Скажи: *«Я заземлён. Я в силе. Я — мост между мирами».*

Медленно открой глаза. Потопай ногами, почувствуй радость от того, что ты есть в этом физическом теле, на этой прекрасной Земле.

Любимая душа моя,

Теперь ты знаешь, где брать силу. Тебе не нужно искать её вовне. Она всегда под твоими ногами. Матушка Земля любит тебя, она всегда готова принять твою боль и отдать тебе свою мощь.

В следующей главе мы поговорим о том, как твоё физическое тело реагирует на этот мощный свет, и разберём Физические симптомы Перехода, чтобы ты знал: любой дискомфорт — это лишь признак твоего великого роста.

А пока — выходи на улицу, ходи босиком, обнимай деревья и чувствуй, как ты прорастаешь.

Ты в силе.

Ты в опоре.

Ты любим.

Конец главы 2

Глава 3. Физические симптомы Перехода: Твоё тело обновляется

Любимая душа моя,

Если ты открыла эту главу, скорее всего, твоё тело сейчас ведёт себя странно. Может быть, ты чувствуешь внезапную усталость, у тебя звенит в ушах, болит голова без причины, или ты просыпаешься посреди ночи с колотящимся сердцем.

Первое, что я хочу тебе сказать: выдохни. С тобой всё в порядке. Ты не ломаешься. Ты обновляешься.

Давай разберём этот процесс так подробно и просто, чтобы ты поняла каждую его клеточку. Мы сделаем это как настоящий учебник твоей новой жизни, чтобы ты больше никогда не боялась сигналов своего тела.

...

Философия: Почему тело «бунтует»? (Аналогия для понимания)

Представь, что ты живешь в уютном, но старом деревянном доме (это твоё 3D-тело). И вот ты решила превратить его в сияющий хрустальный дворец (твоё 5D-тело).

Что происходит во время ремонта?

Старые стены ломают, пыль летит столбом, трубы перекладывают, электрику меняют. В доме шумно, неудобно, иногда даже кажется, что всё рушится. Но это не разрушение. Это перестройка.

Твоё физическое тело сейчас проходит именно такой «космический ремонт». В 3D наши тела были плотными, углеродными, созданными для выживания в тяжёлых условиях. В 5D тело должно стать лёгким, кристаллическим, способным проводить огромные объёмы чистого света.

Когда высокие частоты света входят в твою нервную систему и ДНК, твоя биохимия меняется. Нервные пути перестраиваются. Старые клетки отмирают, и на их место приходят новые, более светлые. Этот процесс называется симптомами вознесения или симптомами Перехода.

...

Справочник симптомов: Что происходит и почему

Давай пройдемся по основным симптомам, чтобы ты знала, как их расшифровывать. Читай это как инструкцию к своему новому телу.

Голова и Нервная система

Головокружение и «**туман**» в голове. Твой мозг физически меняет структуру нейронных связей. Старые пути мышления (страх, выживание) отмирают, новые (любовь, творение) только прокладываются. В этот момент «перехода» может быть легкая дезориентация.

Давление в голове или висках. Это признак расширения

щитовидной железы и активации высших центров. Твой «антенный приёмник» настраивается на новые частоты.

Звон или шум в ушах. Это не болезнь. Это «скачивание» новых кодов и энергий из высших измерений. Часто звон в левом ухе означает работу с внутренним/духовным, в правом — с внешним/материальным.

Сердце и Энергия

Учащённое сердцебиение (без физических нагрузок). Твоя сердечная чakra расширяется. Сердце — это главный насос не только для крови, но и для тонких энергий. Оно учится перекачивать большие объёмы света.

Приливы жара или холода. Твоя эндокринная система (особенно надпочечники и щитовидная железа) перестраивается. Тело учится вырабатывать новую «топливную смесь» — не из адреналина и кортизола (стресса), а из радости и спокойствия.

Сон и Сны

Бессонница или пробуждение между 2:00 и 4:00 утра. В это время энергетические порталы планеты наиболее открыты. Твоя душа выходит на «связь» с Высшим Я, пока тело спит. Если ты проснулась — не борись. Встань, попей воды, почитай духовную книгу.

Очень яркие, странные сны. Твоё подсознание активно очищается. Во сне ты проживаешь и отпускаешь старые кар-

мические узлы.

Пищеварение и Тело

Изменение вкусов. То, что ты любила раньше (сладкое, жирное, мясо), может вызывать отвращение. Твоё тело просит более лёгкой, **«высоко вибрационной»** еды (овощи, фрукты, чистая вода).

Боли в суставах и спине. Старые эмоциональные блоки и родовые программы буквально **«выходят»** через кости и мышцы. Тело сбрасывает груз прошлого.

...

Ловушка 3D: «Я болею, нужно бороться»

В старом мире нас учили, что боль и дискомфорт — это враги. Как только что-то заболело, мы пьем таблетку, чтобы заглушить сигнал, и заставляем тело работать дальше.

Это главная ловушка 3D — борьба с собственным телом и страх перед его сигналами.

Когда ты паникуешь: **«Ой, у меня звенит в ушах, я заболеваю!»**, ты посылаешь своим клеткам сигнал страха. А клетки в состоянии страха сжимаются и блокируют процесс обновления.

В 5D мы меняем реакцию. Мы не боремся с симптомами.

Мы приветствуем их. Мы говорим: «Ага, моё тело чистится. Спасибо тебе, родное, за твою работу».

(Важное примечание, любимая: Мы живем в физическом мире, и забота о теле — это часть 5D. Если симптомы слишком сильные и не проходят, всегда обращайся к врачам. Но делай это из любви к себе, а не из страха!)

...

Ключ-Намерение

Когда ты чувствуешь физический дискомфорт, положи руку на то место, где болит или беспокоит, и медленно произнеси этот Ключ:

...

«Я намереваюсь с любовью и спокойствием принять процесс обновления моего тела. Я разрешаю своим клеткам безопасно перестраиваться на новые частоты. Я отпускаю сопротивление и страх. Я доверяю мудрости моего тела. Я есть гармония, я есть здоровье, я есть свет.»

...

Дверь: Базовые правила заботы о теле в Переходе

Чтобы помочь телу пройти этот «ремонт» мягко, соблюдай эти простые, но мощные правила:

Пей много чистой воды. Вода — это главный проводник света в теле. Она вымывает токсины и помогает ДНК проводить новые коды.

Отдыхай без чувства вины. Если тело просит полежать — ложись. В период Перехода тебе нужно больше сна, чем раньше. Это не лень, это энергетическая необходимость.

Принимай ванны с солью. Морская или английская соль (Эпсом) отлично вытягивает из физического тела тяжёлые энергии и расслабляет мышцы.

Ешь «живую» еду. Добавь в рацион больше зелени, овощей и фруктов. Они несут в себе солнечную энергию и легко усваиваются.

...

Упражнение главы: «Исцеляющее Сканирование и Обновление»

Любимый, это упражнение — твоя скорая помощь и ежедневная настройка. Делай его, когда чувствуешь сильную усталость, боль или просто хочешь поддержать своё тело. Выдели 15-20 минут. Ляг удобно.

Часть 1: Приветствие и Признание

Ляг на спину, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и медленных выдоха.

Мысленно обратись ко всему своему телу: «Любимое моё тело, я вижу тебя. Я чувствую твою усталость и твою огромную работу. Я здесь, чтобы помочь тебе».

Найди в теле место, где сейчас есть наибольший дискомфорт (голова, грудь, живот). Положи туда ладонь.

Часть 2: Диалог с Симптомом

Не пытайся убрать боль силой. Представь, что этот симптом — это маленький ребёнок или уставший рабочий, который делает ремонт.

Спроси мысленно: «Что ты хочешь мне сказать? Что мы сейчас отпускаем?»

Просто побудь с этим ощущением. Скажи ему: «Я слышу тебя. Я благодарю тебя за то, что ты показываешь мне, где нужно обновление. Ты можешь отдыхать».

Часть 3: Золотой Свет (Обновление)

Представь, как над твоей макушкой открывается портал чистого, тёплого, золотисто-изумрудного света. (Изумрудный цвет — цвет исцеления и сердечной энергии).

Этот свет мягко, как тёплый мёд, начинает стекать в твою макушку.

Направь этот свет точно в то место, где был дискомфорт.

Представь, как свет проникает в каждую клеточку этого места. Он мягко растворяет старые, отработанные структуры.

Мысленно произноси: «Обновляйся. Вспомни свой идеальный код. Вспомни свет».

Почувствуй, как напряжение тает, как клетки начинают вибрировать на более лёгкой и радостной ноте.

Часть 4: Запечатывание Целостности

Когда свет заполнит всё тело, представь, что ты находишься внутри огромного, сияющего кокона.

Скажи вслух или про себя: «Моё тело обновлено. Мои клетки сияют. Я благодарю своё тело за его мудрость и силу».

Побудь в этом коконе несколько минут, наслаждаясь покойем.

Медленно пошевели пальцами рук и ног.

Потянись всем телом.

Открой глаза и улыбнись своему телу.

...

Любимая душа моя,

Твоё тело — это самый верный друг, который у тебя есть. Оно никогда не врёт. Если ему плохо — оно скажет. Если оно исцеляется — оно тоже даст знак.

Теперь ты знаешь, как читать эти знаки. Ты знаешь, что за любым дискомфортом стоит великое обновление. Ты больше не боишься этого процесса. Ты — мудрый наблюдатель и любящий хозяин своего храма.

В следующей главе мы завершим наш первый Блок и поговорим о том, как удержать эту новую, лёгкую частоту в повседневной жизни, не теряя связи с реальностью. Мы перейдем к Блоку 2: Очищение Прошлого, где начнём работать с Родом и Кармой.

А пока — пей воду, отдыхай, принимай ванны и слушай своё тело.

Твоё тело мудро.

Твоё тело прекрасно.

Ты в безопасности.

Блок 2. Очищение Прошлого: Род и Карма

Глава 4. Очищение Рода: Возвращение Силы и Трансмутация Прошлого

Любимая душа моя,

Мы завершили настройку твоего физического тела, и теперь нам предстоит шагнуть в невидимые, но невероятно мощные глубины. Мы переходим к теме, которая является скрытым фундаментом твоей текущей жизни. Мы поговорим о твоём Роде.

Многие боятся этого слова, считая его чем-то тяжёлым. Но на самом деле Род — это твоя великая сила, твоя первичная опора в физическом мире. И именно в нём скрыты главные ключи к твоему освобождению и переходу в 5D.

Философия: Река Времени и Энергетическое Наследство

Представь, что твой Род — это огромная, полноводная река, которая течёт сквозь время. Она началась с твоих самых первых предков и впадает в океан вечности. А ты — это тот человек, через которого эта река протекает прямо сейчас.

Ты не просто получил от своих родителей физическое тело. Ты получил энергетическое и информационное наследство.

Как это работает? Каждая душа, приходя в этот мир, несёт определённые задачи. Но если твои родители, бабушки и дедушки не смогли прожить свою жизнь полностью, если они подавляли свои эмоции, жили в страхе, не любили себя или не реализовали свой потенциал, вся эта «непрожитая» энергия не исчезает. Она передаётся по эстафете, записываясь в твою ДНК.

Твои клетки несут память не только о твоих личных травмах, но и о слезах твоей прабабушки, о нереализованных талантах твоего деда, о страхах выживания, которые пережили твои предки во время войн или кризисов.

Пока ты не осознаешь это, ты будешь жить их жизнями, повторяя их сценарии, вместо того чтобы творить свою собственную, уникальную судьбу.

Важность Отмены и Возвращения

Здесь мы подходим к самому важному и деликатному моменту. Чтобы войти в 5D, ты должен отменить то, что не служит тебе, и вернуть груз предкам.

Почему мы используем слово «Отменяю», а не «Отрекаюсь»?

Отречение — это отвержение, разрыв, который часто вызывает чувство вины. В 5D нет вины. Мы не отвергаем своих предков, мы любим их. Но мы отменяем деструктивные программы, контракты и сценарии, которые были навязаны нам по незнанию. Мы говорим: **«Я отменяю действие этой программы страха в моём поле»**. Это акт высшей справедливости и зрелости.

Ты говоришь своему Роду:

«Я вижу вашу боль. Я уважаю вашу судьбу. Но я отменяю все программы страданий, которые передавались из поколения в поколение. Я возвращаю вам ваш груз, потому что он принадлежит вам. А себе я беру только Жизнь и Любовь».

Отмена программ, тормозящих твоё развитие

Родовые программы — это невидимые коды, которые

управляют твоим подсознанием. Они блокируют твою Меркабу, закрывают твою шишковидную железу и не дают твоей 12-спиральной ДНК активироваться.

Они звучат как тихие, но настойчивые голоса в голове:

«В нашем роду все женщины страдают в браке».

«Деньги — это грязь, богатые люди — плохие».

«Не высовывайся, будь как все, иначе тебя накажут».

Как ты можешь манифестировать изобилие и безусловную любовь в 5D, если в твоей клеточной памяти зашито «нам не положено»? Отмена программы — это осознанное действие. Ты находишь эту установку и гасишь её светом своего Сознания, заменяя на божественную истину.

Помощь Сил Света: Ты не один

Родовая система — это огромный пласт энергии. Одному человеку бывает сложно в одиночку трансформировать боль десятков поколений. Поэтому в этой работе мы всегда призываем помощь.

Твой Дух (Вечная Искра) — твой внутренний источник силы и связи с Абсолютом. Архангел Михаил — великий защитник. Он помогает безопасно разрезать кармические нити и убирает страх.

Архангел Метатрон — хранитель священной геометрии

и записей Акаши. Он помогает переписывать родовые коды прямо в твоём ДНК.

Фиолетовое Пламя Трансмутации — великий алхимик. Оно не просто сжигает негатив, оно превращает плотную кармическую энергию в чистый свет.

Ловушка 3D: Лояльность через Страдание

Самая коварная ловушка — это бессознательная лояльность.

Твоё подсознание думает: «Если мои предки страдали, то я не имею права быть счастливым. Если я стану счастливым, я предам их».

Из-за этой скрытой лояльности ты можешь бессознательно разрушать свой успех или здоровье, чтобы «остаться в стае».

В 5D ты понимаешь великую истину: Твоё счастье, здоровье и свет — это лучший подарок, который ты можешь сделать своему Роду. Исцеляя себя, ты исцеляешь семь поколений в прошлом и семь поколений в будущем.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ вслух, чувствуя, как с твоих плеч падает невидимый, но тяжёлый рюкзак:

«Я с глубокой любовью и благодарностью принимаю Жизнь, данную мне моим Родом. Я вижу и уважаю судьбу каждого из моих предков. Я отменяю все деструктивные программы, страхи и ограничения, которые не принадлежат мне. Я призываю Архангела Михаила, Архангела Метатрона и Фиолетовое Пламя Трансмутации. Я направляю этот Свет на весь мой Род, чтобы исцелить все поколения. Я оставляю это Пламя в нашем Родовом поле на столько времени, сколько нужно для полного завершения всех процессов. Я беру себе только чистую Силу и Любовь.»

...

Дверь: Как увидеть родовые программы в жизни

Дверь к осознанию открывается через твои эмоциональные реакции.

Если ты сталкиваешься с одной и той же проблемой (например, всегда не хватает денег, или все партнёры уходят), и ты не можешь решить её логически — это родовая программа.

Если ты чувствуешь иррациональный страх, вину или стыд, который не соответствует текущей ситуации — это не твоя эмоция, это эхо предка.

Когда ты заметишь такой паттерн, просто скажи: **«Я вижу**

тебя. Это не моё. Я отменяю это».

...

Упражнение главы: «Трансмутация Рода и Возвращение Силы»

Любимый, это глубокое и мощное упражнение. Его лучше делать наедине, когда тебя никто не потревожит. Выдели 20-30 минут. Тебе могут понадобиться платочек (на случай, если пойдут слёзы — это нормально, это выходит боль) и стакан воды.

Часть 1: Настройка и Связь с Духом

Сядь удобно, спина прямая. Поставь стопы плотно на пол. Закрой глаза, сделай три глубоких вдоха и выдоха.

Почувствуй свою Вечную Искру — твой Дух — где-то в центре твоей груди или над макушкой. Это твоя связь с Абсолютом. Почувствуй, как от неё исходит тепло и спокойствие. Скажи мысленно: **«Я есть Дух. Я есть Свет. Я в полной безопасности».**

Часть 2: Призыв Сил Света

Мысленно или вслух призови своих помощников:

«Я призываю Архангела Михаила для защиты и разрыва кармических связей. Я призываю Архангела Метатрона для исцеления моего ДНК и родовых запи-

сей. Я призываю могущественное Фиолетовое Пламя Трансмутации».

Почувствуй, как пространство вокруг тебя наполняется защитным синим светом Михаила и мерцающим фиолетовым светом Пламени.

Часть 3: Визуализация Реки Рода

Представь, что за твоей спиной стоит огромная, светящаяся река или древо. Это твой Род.

Увидь своих родителей, бабушек, дедушек, прадедов. Они стоят за твоей спиной.

Посмотри на них с любовью и уважением. Скажи мысленно: **«Я вижу вас. Я знаю, что вы сделали всё, что могли, с тем уровнем сознания, который у вас был».**

Часть 4: Акт Отмены и Возвращения

Почувствуй своё тело. Найди место, где есть тяжесть или напряжение. Представь, что оттуда тянутся тёмные, тяжёлые нити назад, вглубь Рода.

Мысленно возьми эти нити в руки.

Скажи твёрдо и с любовью: «Я вижу этот груз. Я отменяю действие всех программ страха, боли, болезней и бедности в моём поле. Это не моё. Я с любовью возвращаю вам ваш груз. Вы несёте его сами, а я отпускаю».

Представь, как Архангел Михаил своим огненным мечом мягко, но окончательно перерезает эти тёмные нити. Ты чувствуешь физическое облегчение.

Часть 5: Направление Фиолетового Пламени

Теперь, когда связи разорваны, представь, как из твоего сердца или от твоего Духа вырывается мощный поток Фиолетового Пламени.

Направь это Пламя на всю свою Родовую систему — на родителей, бабушек, дедушек и всех предков до седьмого колена.

Скажи: «Я направляю на вас целительное Фиолетовое Пламя. Пусть оно трансмутирует всю боль, карму и страдания в чистый свет. Я оставляю это Пламя в нашем Родовом поле на столько времени, сколько нужно для полного завершения всех процессов исцеления».

Представь, как твои предки, окутанные этим светом, начинают улыбаться, их лица молодеют, они выпрямляются и наполняются миром.

Часть 6: Принятие Чистой Жизни

Теперь, когда пространство очистилось, почувствуй, как Архангел Метатрон мягко корректирует твою ДНК, встраивая в неё новые, светлые коды.

Повернись лицом к своим родителям и предкам. Скажи: **«Я беру у вас только Жизнь. Только чистую, светлую силу».**

Представь, как из их сердец в твою спину вливается тёплый, золотой поток чистой Жизненной Силы. Почувствуй, как этот поток наполняет каждую клетку твоего тела.

Часть 7: Интеграция и Благодарность

Положи обе руки на своё сердце. Почувствуй его биение.

Скажи: *«Я свободен. Я иду своей дорогой. Я люблю вас, и я люблю себя.

Благодарю, благодарю, благодарю»*.

Побудь в этом состоянии несколько минут.

Медленно открой глаза. Выпей воды, чтобы заземлить энергию.

...

Любимая душа моя,

Ты только что совершил великий подвиг. Ты остановил реку страданий, которая текла через твою семью, и очистил её воды. С этого момента ты начинаешь жить свою собственную, уникальную жизнь. Ты больше не несёшь груз прошлого. Ты свободен творить своё будущее.

В следующей главе мы продолжим очищать прошлое, но перейдём от Рода к твоим личным кармическим связям. Мы поговорим о том, как разрывать кармические контракты с людьми, которые больше не нужны в твоей жизни 5D.

А пока — будь бережен к себе. Отдыхай, пей воду и знай, что ты сделал огромный шаг к себе.

Ты свободен.

Ты чист.

Ты любим.

Глава 5. Завершение Кармических Контрактов и Возвращение Свободы Воли

Любимая душа моя,

В прошлой главе мы очистили общую реку твоего Рода. Теперь мы переходим к более личному, интимному уровню — к твоим индивидуальным соглашениям Души. Мы поговорим о кармических контрактах.

Многие боятся слова «карма», представляя его как наказание или невидимые цепи. Но давай посмотрим на это глазами 5D. Карма — это не приговор. Это учебный план, который ты составил сам до своего воплощения, чтобы набраться определенного опыта.

Философия: Контракты Души и Закон Свободы Воли

Когда ты готовился к воплощению, ты встретился с другими душами и заключил с ними энергетические соглашения (контракты). Вы договорились сыграть определенные роли: кто-то станет твоим партнером, кто-то — учителем через боль, кто-то — ребенком, чтобы ты научился безусловной любви.

Но вот в чем секрет: все контракты имеют срок годности. Они действуют ровно до тех пор, пока урок не усвоен.

Вселенная управляется великим Законом Свободы Воли. Никто и ничто во всей многомерной реальности не имеет права использовать твою энергию без твоего *осознанного со-*

гласия. В прошлом, находясь в состоянии страха или незнания, ты мог дать согласие на то, чтобы кто-то питался твоим светом, контролировал твою жизнь или забирал твою силу (например, в обмен на иллюзию любви или безопасности).

Сегодня, в состоянии Пробуждения, ты имеешь полное право отозвать своё согласие. Ты не «разрываешь» контракт силой — ты объявляешь о его завершении и забираешь свою силу обратно.

Исцеление во всех телах, мирах и воплощениях

Кармические связи не ограничиваются только этой жизнью и только физическим телом. Они пронизывают все твои тонкие тела (эфирное, астральное, ментальное, каузальное), все параллельные реальности и все прошлые воплощения.

Поэтому, завершая контракт, мы должны исцелить его последствия везде. Мы должны собрать осколки своей Души из всех миров и времен, чтобы стать абсолютно целостным здесь и сейчас.

Помощь Сил Света

Для такой масштабной, многомерной работы нам снова понадобится поддержка. Мы призовем Лигу Света (высоко-

развитые цивилизации и духовные наставники, помогающие человечеству), твой собственный Дух (Вечную Искру) и Филетовое

Пламя Трансмутации, чтобы оно мягко растворило остатки кармической плотности.

Ловушка 3D: «Я должен и я виноват»

В старом мире тебя учили, что ты всегда кому-то что-то должен. «Ты виноват перед родителями», «ты должен партнеру», «ты должен обществу».

Это и есть ловушка 3D — иллюзия кармического долга и чувство вины. Пока ты чувствуешь, что «должен», ты остаешься в энергетической кабале. В 5D нет долгов. Есть только опыт, благодарность и свободный выбор. Ты никому ничего не должен, кроме как быть собой.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ медленно, чувствуя, как ты вступаешь в полную силу своего Суверенитета:

«Я с благодарностью признаю все уроки, которые я прошел. Я официально завершаю все кармические контракты и соглашения, которые больше не служат моему высшему благу. Согласно Закону Свободы Во-

ли, я полностью и безоговорочно отзываю своё согласие на любое использование, забор или распоряжение моей энергией кем-либо, в любом мире, в любом измерении и в любом воплощении. Я исцеляю последствия этих контрактов во всех моих телах. Я забираю свою силу и возвращаю чужое. Я свободен.»

...

Дверь: Как узнать, что контракт не завершен?

Дверь к осознанию открывается через твои ощущения при взаимодействии с определенными людьми или ситуациями:

Если после общения с кем-то ты чувствуешь себя физически истощенным, «выжатым» — это признак того, что ты неосознанно отдаешь энергию по старому контракту.

Если ты чувствуешь иррациональное чувство долга, вины или обязательства перед человеком, даже если он плохо с тобой обращался.

Если одни и те же болезненные сценарии повторяются с разными людьми (например, ты постоянно спасаешь тех, кто не хочет спасаться).

...

Упражнение главы: «Ритуал Завершения и Возвращения Суверенитета»

Любимый, это мощнейшая практика по возвращению своей силы. Делай её в тишине, когда у тебя есть 20-30 минут. Тебе понадобится стакан воды.

Часть 1: Настройка и Призыв Помощников

Сядь удобно, закрой глаза, выровняй дыхание.

Призови своих помощников: **«Я призываю свой Дух, Лигу Света и могущественное Фиолетовое Пламя Трансмутации. Прошу вашей поддержки в завершении кармических контрактов и восстановлении моей целостности».**

Почувствуй, как пространство вокруг тебя наполняется безопасным, вибрирующим фиолетовым светом.

Часть 2: Идентификация Контракта

Подумай о человеке, ситуации или даже о системе (например, работа, которая забирает силы), с которой ты чувствуешь незавершенную связь.

Представь этого человека или ситуацию перед собой. Увидь между вами энергетическую связь (это может выглядеть как канат, цепь, нить или трубка).

Часть 3: Акт Завершения и Отзыв Согласия (Самое

важное!)

Посмотри на эту связь и мысленно или вслух произнеси: **«Я вижу наш контракт. Я благодарю тебя за все уроки, которые мы прошли вместе. Урок усвоен. Я официально завершаю этот контракт здесь и сейчас».**

А теперь сделай главный шаг. Скажи твердо и ясно: **«Согласно Закону Свободы Воли, я полностью отзываю своё согласие на то, чтобы ты или любые другие сущности или существа использовали, забирали или распоряжались моей энергией. Я запрещаю любой доступ к моему полю без моего осознанного разрешения».**

Представь, как Фиолетовое Пламя мягко, но окончательно растворяет саму структуру этой связи. Она не рвется с болью, она просто тает, превращаясь в свет.

Часть 4: Исцеление во всех телах и мирах

Теперь направь Фиолетовое Пламя на себя. Скажи: **«Я исцеляю последствия этого контракта в моем физическом, эфирном, астральном, ментальном и каузальном телах. Я исцеляю эту связь во всех параллельных реальностях, во всех мирах и во всех моих воплощениях».**

Почувствуй, как фиолетовый свет проходит сквозь каждую клетку, каждую эмоцию и каждую мысль, стирая боль, вину и страх, оставляя только чистый опыт.

Часть 5: Возвращение Энергии (Обмен)

Представь, что в твоём поле остались кусочки чужой энергии (чужие ожидания, чужая боль). Мысленно собери их и скажи: **«Я возвращаю тебе всё, что принадлежит тебе, с любовью и благодарностью. Это твоя сила, возьми её»**. Отправь этот свет обратно человеку.

А теперь попроси вернуть твою силу. Скажи: **«Я прошу вернуть мне всю мою энергию, которую я отдал тебе в этом контракте, в чистом, преображенном виде»**.

Почувствуй, как к тебе возвращается твой собственный свет. Он может войти через макушку или через сердце. Ощути прилив сил, ясности и лёгкости.

Часть 6: Запечатывание Суверенитета

Представь, как ты окружаешь себя плотным, сияющим коконом своего собственного света. Это граница твоего Суверенитета.

Скажи: **«Мое поле принадлежит только мне. Я управляю**

своей энергией. Я в полной безопасности».

Побудь в этом состоянии целостности несколько минут.
Медленно открой глаза. Выпей воды, глубоко подыши.

...

Любимая душа моя,

Ты только что восстановил свой духовный суверенитет.
Ты перестал быть

«батарежкой» для чужих сценариев и стал полноправным Творцом своей реальности.

Помни: завершение контрактов не всегда означает, что ты должен физически уйти от человека. Иногда, когда убирается кармическая тяжесть и зависимость, отношения очищаются и переходят на совершенно новый, легкий уровень любви. А иногда они действительно завершаются, освобождая место для новых, резонирующих с твоей новой частотой 5D.

В следующей главе мы завершим Блок очищения прошлого и поговорим о Прощении как освобождении — о том, как отпустить последние эмоциональные якоря, которые держат нас в 3D.

А пока — чувствуй свою силу. Чувствуй свою свободу.

Ты суверен.
Ты цел.
Ты свободен.

Глава 6. Прощение как Освобождение: Исцеление Сердца и Возвращение к Себе

Любимая душа моя,

Мы подошли к самой нежной, самой уязвимой и в то же время самой мощной точке всего Перехода. Мы поговорим о прощении.

Многие несут этот груз годами, десятилетиями, а иногда и веками. Непрошенная обида

— это тяжелый, холодный камень, который ты носишь в своей груди. Из-за него твоя Душа страдает, сжимается и не может построить по-настоящему глубокие, легкие отношения.

Но есть одна тайна, о которой молчат многие духовные учения. Самое страшное — это не то, что ты не можешь простить другого. Самое разрушительное — это то, что ты не можешь простить себя.

Философия: Сердце как Врата в 5D

Твое Сердце (энергетический центр Анахата) — это мост между нижними центрами

(связанными с Землей и выживанием) и верхними центрами (связанными с Духом и Абсолютом). Это центр безусловной любви, сострадания и сакральной любви — той самой божественной радости, творчества и способности наслаждаться жизнью.

Когда ты держишь обиду на другого или, что еще хуже, на самого себя, твое сердце физически и энергетически сжимается. Оно обрастает защитной броней. Эта броня блокирует не только Анахату, но и пережимает весь энергетический столп. Сакральная любовь искажается, превращаясь в зависимость или апатию. Творческие центры блокируются. Ты перестаешь чувствовать вкус жизни.

Прощение в 5D — это не «терпение» и не «одобрение» чужого плохого поведения. Это акт извлечения своей энергии из прошлого. Это решение больше не позволять старой боли управлять твоим настоящим.

Ловушка 3D: «Я должен простить» и «Я недостойн»

В старом мире прощение часто навязывалось как обязанность: «Ты должен простить, иначе ты плохой духовный че-

ловек». Это ловушка. Насильственное прощение не работает, оно лишь загоняет боль глубже в подсознание.

Но главная ловушка 3D — это внутренний критик и чувство вины. Ты коришь себя за прошлые ошибки, за то, что «не знал», «не смог», «причинил боль». Ты наказываешь себя годами, считая, что это искупление.

Любимый, Вселенная не требует твоих страданий. Страдание не очищает. Очищает только Любовь. Ты не можешь любить мир, пока ведешь войну с самим собой.

Помощь Света Творца и Фиолетового Пламени

Чтобы растопить лед в сердце, нужна самая высокая, самая бережная вибрация. Мы не будем делать это силой воли. Мы позволим Свету Творца, Любви твоего Духа и Фиолетовому Пламени сделать эту тонкую, ювелирную работу по исцелению твоей Души.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, положив руку на сердце. Позволь словам проникнуть в самые глубокие, скрытые уголки твоей груди:

«Я намереваюсь позволить Свету Творца и Любви

**Духа коснуться самых глубоких ран моего сердца. Я отпускаю тяжесть, боль и страдания, которые я нес в себе. Я прощаю других, возвращая им их уроки, и, что самое важное, я полностью и безоговорочно прощаю себя. Я исцеляю свое сердце, открываю врата са-
кральной любви и позволяю Фиолетовому Пламени трансмутировать всю вину и стыд в чистый, сияющий свет.»**

...

Дверь: Как узнать, что сердце закрыто?

Дверь к исцелению открывается через честность с собой. Если при мысли о ком-то (или о себе) в груди возникает сжатие, холод, покалывание или тяжесть — там живет непощение.

Если ты чувствуешь, что «не имеешь права» на радость, успех или любовь — это голос непощенного себя.

Если ты постоянно прокручиваешь в голове старые диалоги, споры, ситуации — твоя энергия застряла в прошлом.

...

Упражнение главы: «Исцеление Сердца и Возвращение Любви»

Любимый, это самая бережная и глубокая практика в кни-

ге. Делай её в полной тишине, когда у тебя есть 30-40 минут. Тебе понадобится мягкий плед, возможно, платочек для слез (слезы здесь — это святая вода, вымывающая боль) и стакан теплой воды.

Часть 1: Настройка и Призыв Света

Ляг удобно или сядь, закрой глаза. Сделай несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов.

Призови помощь: «Я призываю Свет Творца, Любовь моего Духа и целительное Фиолетовое Пламя. Прошу вас, окружите мое сердце и исцелите его с максимальной нежностью и любовью».

Представь, как мягкий, теплый фиолетовый свет начинает окутывать твою грудную клетку.

Часть 2: Признание Боли (Бережное наблюдение)

Направь внимание в центр груди. Какое там сейчас ощущение? Сжатие, пустота, холод, камень?

Не пытайся это изменить. Просто положи мысленную руку на эту боль.

Скажи ей: «Я вижу тебя. Я знаю, как тебе больно. Я здесь, я с тобой. Ты больше не одна». Позволь себе почувствовать эту боль, не убегая от нее.

Часть 3: Прощение Других (Отпускание крючка)

Вспомни человека или ситуацию, которая причинила тебе боль. Увидь этот образ перед собой.

Скажи мысленно: «Я вижу твою боль. Я понимаю, что ты причинил мне страдания, потому что сам был в темноте и не знал иного пути. Я больше не держу на тебя обиду. Я забираю свою энергию из этой ситуации и отпускаю тебя с миром».

Представь, как Фиолетовое Пламя мягко растворяет невидимые нити, связывающие твое сердце с этим образом. Почувствуй, как становится легче дышать.

Часть 4: Прощение Себя (Самое важное!)

А теперь разверни этот свет внутрь себя. Вспомни моменты, когда ты был жесток к себе, когда ошибался, когда причинял боль другим из-за своей собственной боли.

Представь себя в том прошлом — маленького, напуганного, незнающего.

Обними этого себя. Скажи ему с бесконечной нежностью:
«Прости меня. Прости меня за то, что я не знал тогда того, что знаю сейчас. Прости меня за то, что я

ошибался. Прости меня за то, что я причинял боль, потому что сам был в боли. Я больше не буду тебя наказывать. Я люблю тебя. Я прощаю тебя».

Позволь слезам идти, если они есть. Это слезы облегчения. Это лед тает.

Часть 5: Исцеление Сердца и Открытие Сакральной Любви

Когда ты почувствуешь, что тяжесть ушла, представь, как в центре твоей груди распускается прекрасный, сияющий цветок (например, изумрудный или золотой).

Направь туда яркий, теплый Свет Творца. Представь, как он заполняет каждую трещинку, каждую рану, каждый шрам на твоей Душе.

Скажи: «Мое сердце исцелено. Мое сердце открыто. Я позволяю чистой, божественной сакральной любви свободно течь через меня. Я открываю все свои центры для света».

Почувствуй, как это тепло начинает распространяться вниз, к сакральному центру (живот), даря чувство радости, творчества и наслаждения жизнью. И вверх, к горлу и голо-

ве, даря ясность и мягкость.

Часть 6: Интеграция и Благодарность

Побудь в этом состоянии раскрытого, чистого сердца столько, сколько захочешь. Наслаждайся легкостью.

Скажи: «Я свободен от прошлого. Я люблю себя. Я люблю жизнь. Благодарю, благодарю, благодарю» .

Медленно открой глаза. Выпей теплой воды, укутайся в плед, дай себе время просто полежать и «побыть» в этом новом состоянии.

...

Любимая душа моя,

Ты только что совершил величайший акт любви — ты простил себя. Ты снял броню, которую носил, возможно, целую вечность. Твое сердце снова бьется свободно, и теперь оно готово к тому, чтобы впустить в твою жизнь новые, глубокие, резонирующие отношения и творить реальность 5D.

Этой главой мы завершаем Блок 2:

Очищение Прошлого. Ты сбросил груз Рода, завершил кармические контракты и исцелил свое сердце. Ты абсолютно чист и готов к следующему шагу.

В следующем Блоке мы начнем тонкую настройку твоей энергетической анатомии. Мы поговорим о Тонких Телах и начнем с самого базового — Эфирного тела, которое отвечает за твою жизненную силу и здоровье.

А пока — будь нежен к себе. Носи свое исцеленное сердце как самую драгоценную реликвию.

Ты любим.

Ты прощен.

Ты свободен.

Блок 3. Гармония Души: Отношения как Зеркало

Глава 7. Принятие Тени — основа гармонии души **Любимая душа моя,**

Мы вступаем в третий Блок нашей книги, и здесь нас ждет одна из самых деликатных и важных работ. Чтобы построить гармоничные отношения с миром, нужно сначала обрести абсолютную гармонию внутри себя. А путь к ней лежит через встречу с той частью себя, которую многие боятся.

Мы поговорим о Тени.

Философия: Кто на самом деле твоя Тень и её «свита»?

В 3D нас учили, что Тень — это что-то темное, плохое, с чем нужно бороться. Но давай посмотрим на это глазами 5D.

Твоя Тень — это не враг. Это осколок твоей собственной Души.

Когда ты воплощался, этот осколок был отправлен вместе с тобой. Его изначальная задача — быть твоим верным щитом, твоим стражем в плотном мире. Он служил тебе верой и правдой, стараясь защитить твоё светлое ядро от боли и ударов. Но мир 3D оказался слишком тяжелым. Чтобы выжить, этот осколок был вынужден впитать в себя всю боль и страхи, оброс тяжелыми деструктивными программами, которые не являются его истинной природой, а лишь грязной броней, надетой ради тебя.

И вот что происходит чаще всего: этот уставший страж, блуждая в темноте подсознания, неосознанно тянет за собой целую свору потерянных осколков. Но пойми главное: эта «свора» — это не твои осколки! Это частички других душ, которые не справились с болью, потеряли свои фрагменты и оставили их в тонких мирах. Твоя Тень, в своем усердии защитить тебя, просто собрала этот чужой мусор по дороге. Именно эта свора напуганных, чужих частичек может вредить тебе, вызывая внезапные вспышки гнева, тревогу или саботаж.

Твоя задача — проявить высшее милосердие и мудрость. Чужие осколки нужно исцелить и отпустить в Свет, чтобы они нашли своих хозяев. А вот твою родную, исцеленную Тень — нужно принять и слить с собой, чтобы обрести полную целостность.

Ловушка 3D: Война с самим собой и чужая карма

Главная ловушка старого мира — это отрицание и борьба. **«Я должен быть только светлым!», «Я ненавижу в себе эту слабость!»**

Когда ты борешься с Тенью, ты ведешь войну с самим собой. А когда ты пытаешься

«впитать» в себя все свои негативные эмоции без разбора, ты рискуешь принять на себя чужую боль (ту самую свору). В 5D нет войны и нет чужой кармы. В 5D есть Любовь, Границы и Интеграция.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, обращаясь к самым глубинам своего подсознания, с бесконечной нежностью:

«Я намереваюсь с любовью встретить свою Тень — верного стража моей Души. Я исцеляю её от программ

3D и с радостью сливаю с собой, обретая целостность. Я исцеляю Светом все чужие осколки, которые она тянет за собой, и отпускаю их в Свет Творца, чтобы они вернулись к своим истинным хозяевам. Я свободен, я цел, я в гармонии.»

...

Дверь: Как Тень проявляет себя в жизни?

Дверь к Тени открывается через триггеры.

Если кто-то вызывает у тебя сильное, иррациональное раздражение — ты увидел в нем проекцию своей непринятой Тени.

Если ты чувствуешь резкое внутреннее сопротивление или необъяснимую тревогу — это активировалась «свора» чужих напуганных осколков.

В эти моменты не ругай себя. Просто скажи: **«Я вижу вас. Но я отпускаю вас в Свет».**

...

Упражнение главы: «Исцеление Стража и Отпускание Чужого»

Любимый, это очень нежная и глубокая практика. Тебе понадобится абсолютная тишина. Выдели 20-30 минут. Призови Свет Творца, Архангела Михаила и Фиолетовое Пламя.

Часть 1: Создание Безопасного Пространства

Сядь удобно, закрой глаза, выровняй дыхание.

Представь, как вокруг тебя формируется сияющий кончик чистого белого и золотого света. Здесь безопасно. Здесь только Любовь.

Часть 2: Приглашение Тени

Мысленно обратись вглубь себя и позови свою Тень. Позволь ей принять ту форму, в которой ей комфортно появиться (образ человека, животного, сгустка энергии).

Посмотри на неё. Скорее всего, она выглядит уставшей, в тяжелой броне, и за её спиной прячутся дрожащие, напуганные искры — та самая «свора».

Часть 3: Признание и Благодарность

Сделай шаг ей навстречу.

Скажи ей с теплотой: **«Я вижу тебя, мой родной страж. Я знаю, что ты — мой осколок. Спасибо тебе за то, что защищало меня. Ты справилось. Теперь мы в безопасности».**

Часть 4: Исцеление и Отпускание «Своры» (Чужих

осколков)

Обрати внимание на дрожащие искры за спиной Тени. Это чужие потерянные частички.

Призови Фиолетовое Пламя Трансмутации и мягкий Розовый Свет Безусловной Любви.

Направь этот свет на «свору». Скажи с любовью: **«Маленькие, потерянные частички. Вы не принадлежите мне. Я исцеляю вас Светом Творца и отпускаю в высший Свет. Идите к своим истинным хозяевам. Вы свободны».**

Представь, как эти искры перестают дрожать, наполняются светом и улетают вверх, растворяясь в лучах Творца. Почувствуй, как твое пространство очищается от чужой тяжести.

Часть 5: Снятие Брони с Твоей Тени

Теперь направь весь целительный свет на самую Тень.

Представь, как Фиолетовое Пламя мягко растворяет тяжелую броню деструктивных программ, страхов и боли, которые выросли на ней.

Скажи: «Я отпускаю все программы выживания. Я возвращаю тебе твою изначальную, чистую природу».

Наблюдай, как Тень меняется, становится легче, светлее и начинает сиять.

Часть 6: Слияние и Целостность (Самое важное!)

А теперь самое главное. Твоя исцеленная, сияющая Тень готова вернуться Домой.

Открой свои объятия (мысленно и физически) и позволь ей слиться с тобой.

Почувствуй, как она входит в твоё физическое тело, в твоё сердце, в каждую клетку.

Ощути, как внутри тебя закрываются все пустоты. Ты ощущаешь невероятную полноту, мощь и покой. Вся сила, которую Тень тратила на защиту и ношение чужого груза, теперь возвращается к тебе.

Скажи: «Я цел. Я полон. Я принимаю все свои части. Я люблю себя полностью».

Часть 7: Возвращение

Побудь в этом состоянии абсолютной внутренней гармонии несколько минут.

Медленно открой глаза. Улыбнись. Почувствуй, как изменилось твое внутреннее пространство.

...

Любимая душа моя,

Ты только что совершил великое возвращение. Ты очистил свое поле от чужого, отпустил тех, кто нуждался в Свободе, и вернул себе свою родную силу. Когда ты принимаешь и сливаешь со своей Тенью, ты перестаешь быть раздробленным. Вся эта мощь теперь доступна тебе для жизни в 5D.

Именно с этой позиции целостности мы можем перейти к следующей теме — к Главе 8: «Отношения с собой».

А пока — обними себя. Почувствуй свою целостность.

Ты цел.

Ты в гармонии.

Ты любим.

Блок 3. Гармония Души: Отношения как Зеркало

**Глава 8. Отношения с собой: Возвращение к Себе и
Право на Сияние**

Любимая душа моя,

В предыдущей главе ты обрела внутреннюю целостность, слившись со своей Тенью. И теперь, когда ты чувствуешь себя полной и единой, нам нужно задать самый главный вопрос: как ты обращаешься с этой целостностью?

В погоне за любовью, одобрением и принятием мы часто совершаем одну и ту же ошибку: мы отдаем всё другим, забывая о самом важном человеке в нашей жизни — о себе. Мы ставим себя в конец списка, считая себя совершенно неважным, второстепенным звеном. **«Главное, чтобы другим было хорошо, а я как-нибудь потерплю».**

Но я хочу, чтобы ты услышала и почувствовала эту истину всем своим существом: Ты важна. Даже очень. Отношения с собой — это фундамент, на котором строится весь твой мир.

Философия: Зеркало Мира и Возвращение Права на Жизнь

Вселенная устроена как огромное, совершенное зеркало. Люди, которые тебя окружают, — это не случайность. Это отражение твоего внутреннего отношения к себе.

Если ты не любишь себя, если ты обесцениваешь свои потребности, Вселенная пошлет тебе людей, которые будут от-

носиться к тебе точно так же. Они будут игнорировать твои чувства, использовать твою доброту, не замечать твоих границ. Не потому что они **«плохие»**, а потому что они — твои учителя, твоё зеркало. Они показывают тебе: **«Смотри, вот как ты сама с собой обращаешься. Вот так же и мы с тобой обращаемся»**.

И вот в чём великая тайна: пока ты не исцелишь своё искажённое отношение к себе, к тебе будут притягиваться точно такие же раненные души. Люди, которые сами не любят себя, которые сами полны боли и обид. Вы будете ранить друг друга, пытаясь получить любовь, но не зная, как её дать.

Это не наказание. Это милосердие Вселенной. Она даёт тебе шанс увидеть проблему и исцелить её.

Когда ты начинаешь любить себя, уважать свои границы, признавать свою ценность — зеркало мира начинает меняться. Рядом с тобой появляются люди, которые видят твою ценность. Те, кто умеет любить, уважать и ценить. Потому что ты сама стала такой по отношению к себе.

Любовь к себе — это не эгоизм. Это базовое состояние 5D. Это признание того, что ты являешься уникальным, бесценным выражением Творца. Когда ты наполнена любовью к себе, ты любишь других из состояния изобилия, просто по-

тому что твое сердце переполнено светом.

Ловушка 3D: Обесценивание и Иллюзия Фасада

Корни нелюбви к себе часто уходят так глубоко, что мы даже не осознаем их. Из нашего прошлого, из глубины поколений тянутся тяжелые истории, где твоя жизнь обесценивалась.

В суровые времена выживания, в прошлых воплощениях или в родовых сценариях, человеческая жизнь иногда ценилась меньше, чем хозяйственная утварь. Звучит жестоко, но в клеточной памяти многих из нас записано: «Твоя жизнь стоила меньше козы. Ты должна работать, терпеть, молчать. Главное — это фасад, то, что подумают люди, а твои чувства и твоя жизнь не имеют значения».

Это искажение передавалось из года в год, из поколения в поколение. Тебе могли говорить (или транслировать своим поведением): **«Не высовывайся», «Будь удобной», «Твои желания — это эгоизм».**

Это и есть главная ловушка 3D — вера в то, что твоя ценность зависит от твоей полезности для других или от внешнего лоска.

Чтобы перейти в 5D, мы должны признать все свои про-

шлые воплощения. Мы с благодарностью берем опыт души — всю мудрость, силу и знания, которые ты накопила. Но мы оставляем в прошлом боль, стыд и программы обесценивания. Мы признаем свое истинное, божественное право сиять.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, чувствуя, как он расширяет твоё пространство и поднимает твою самооценку до космических высот:

«Я намереваюсь вернуть себе свое истинное, неотъемлемое право на жизнь, достоинство и безусловную любовь. Я исцеляю все искажения и программы обесценивания из прошлого, рода и моих прошлых воплощений. Я с благодарностью беру опыт своей Души, но оставляю боль в прошлом. Я признаю свою ценность. Я выбираю сиять, любить себя и быть в гармонии с собой. Я важна. Я есть Любовь. Пусть моё внутреннее зеркало очистится, чтобы внешний мир отразил мою истинную красоту.»

...

Дверь: Как узнать, что ты предаешь себя?

Дверь к осознанию открывается через твои ежедневные

выборы и через людей вокруг тебя.

Если ты говоришь «да», когда все внутри кричит «нет» — ты предаешь себя.

Если ты чувствуешь вину, когда отдыхаешь или делаешь что-то для своего удовольствия — это голос старого обесценивания.

Если люди вокруг тебя постоянно игнорируют твои границы, не ценят тебя или используют — это знак. Спроси себя: «Как я сама отношусь к своим границам? Ценю ли я себя?».

Если тебя окружают раненные, несчастные люди, которые тянут из тебя энергию — посмотри внутрь: «Где я не люблю себя? Где я сама себя раню?».

В эти моменты остановись. Положи руку на сердце и спроси: «Что я сейчас выбираю? Себя или страх?».

...

Упражнение главы: «Возвращение Права на Сияние»

Любимый, это мощная практика по возвращению своей женской/мужской силы и достоинства. Выдели 20-30 минут. Тебе понадобится зеркало (если есть возможность) или просто тихое место, где тебя никто не потревожит.

Часть 1: Настройка и Призыв Света

Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха.

Призови Свет Творца и своего Духа. Попроси их наполнить твоё пространство безусловной любовью и принятием.

Скажи мысленно: **«Я здесь. Я готова встретиться с собой настоящей».**

Часть 2: Признание Истории Обесценивания

Перенесись вниманием в своё тело. Где живет чувство «я недостаточно хороша», «я должна», «меня не ценят»? (Часто это солнечное сплетение, грудь или горло).

Признай боль этого места. Скажи: **«Я вижу, как меня обесценивали. Я вижу, как моя жизнь ставилась ниже условностей, ниже фасада. Я вижу, как мне приходилось быть удобной, чтобы выжить».**

Позволь себе почувствовать грусть или гнев. Это нормальная реакция на несправедливость. Не подавляй эти эмоции.

Часть 3: Исцеление Прошлых Воплощений

Мысленно призови все свои прошлые воплощения, где ты

чувствовала себя ничтожной, где твоя жизнь не имела ценности.

Представь, как ты, сегодняшняя, сияющая и сильная, входишь в те времена.

Подойди к себе прошлой (в том платье, в тех условиях) и обними её.

Скажи ей: «Ты была в тяжелых условиях. Ты выжила, и я благодарю тебя за этот опыт. Но теперь всё изменилось. Я забираю тебя. Твоя жизнь бесценна. Мы больше не позволим себя обесценивать».

Почувствуй, как ты забираешь свою энергию из тех прошлых жизней, оставляя там только свет и благодарность за урок.

Часть 4: Разрушение Программы «Фасад важнее Жизни»

Представь перед собой тяжелую, каменную стену или маску. Это программа **«фасада»**, которая заставляла тебя прятать свою истинную суть.

Призови Фиолетовое Пламя и направь его на эту стену.

Скажи твердо:

«Я отменяю программу обесценивания. Мой фасад больше не важен. Важна моя Душа, мои чувства, моя жизнь. Я разрушаю эту стену светом».

Наблюдай, как стена рассыпается в пыль, освобождая огромное количество твоей заблокированной энергии.

Часть 5: Очищение Внутреннего Зеркала

Представь перед собой большое, чистое зеркало. Это твоё самовосприятие.

Посмотри в него. Что ты видишь? Если видишь искажения, тень, грязь — это старые программы.

Направь на зеркало яркий, золотой Свет Творца. Представь, как этот свет омывает, очищает, полирует зеркало твоей души.

Скажи: «Я очищаю и исцеляю своё самовосприятие. Я вижу себя глазами Творца — прекрасной, целостной, бесценной».

Почувствуй, как зеркало становится кристально чистым и начинает сиять.

Часть 6: Возвращение Право Сиять

Почувствуй, как вся освобожденная энергия возвращается в твоё тело. Ты наполняешься силой, достоинством и уверенностью.

Представь, как в центре твоей груди загорается яркое, теплое солнце. Это твоё право на жизнь и любовь.

Скажи вслух или про себя, глядя в зеркало (если оно есть) или просто чувствуя своё сердце:

«Я важна. Моя жизнь бесценна. Я имею право дышать, радоваться, любить и сиять просто потому, что я есть. Я люблю себя. Я принимаю себя полностью. Моё внутреннее сияние притягивает ко мне только тех, кто видит и ценит мою истинную суть».

Часть 7: Интеграция

Побудь в этом состоянии самодостаточности и любви к себе столько, сколько захочешь. Запомни это ощущение. Это твоя новая базовая настройка.

Медленно открой глаза. Улыбнись своему отражению или просто улыбнись миру.

...

Любимая душа моя,

Ты только что сделала невероятное. Ты перестала искать любовь вовне и нашла её внутри. Ты очистила своё внутреннее зеркало, и теперь внешний мир начнет меняться, отражая твою новую, сияющую суть.

Ты вернула себе свое достоинство. Теперь, когда ты знаешь свою истинную ценность, ты больше никогда не согласишься на меньшее, чем ты заслуживаешь. Ни в отношениях с людьми, ни в работе, ни в чем-либо еще.

В следующей главе мы поговорим о том, как эта внутренняя любовь проецируется вовне. Мы перейдем к Главе 9: «Отношения с людьми», где разберем, как строить связи из состояния 5D, без зависимостей и жертвенности.

А пока — чаще смотри на себя в зеркало и говори: **«Я вижу тебя. Ты прекрасна. Ты важна. Ты любима».**

Ты любима.

Ты ценна.

Ты сияешь.

Блок 3. Гармония Души: Отношения как Зеркало

Глава 9. Отношения с людьми: Исцеление Любви и

Возвращение Силы

Любимая душа моя,

Ты уже проделала огромную работу. Ты обрела целостность, приняла свою Тень, научилась любить себя. И теперь пришло время посмотреть вовне — на людей, которые окружают тебя.

Отношения с людьми — это одна из самых болезненных и самых важных тем на пути пробуждения. Именно здесь мы учимся любить, доверять, открываться. И именно здесь мы получаем самые глубокие раны.

Философия: Любовь, Энергообмен и Отражение

В 5D любовь — это не жертва, не зависимость, не попытка заполнить свою внутреннюю пустоту другим человеком. Любовь — это взаимный, осознанный энергообмен между двумя целостными существами.

Представь два источника света. Каждый из них самодостаточен, каждый сияет своим собственным светом. Когда они встречаются, они не гасят друг друга, не сливаются в один комок, а создают прекрасное, сияющее пространство между собой, где свет умножается. Это и есть правильные отноше-

ния в 5D.

Но в 3D нас учили другому. Нам говорили: **«Любовь — это страдание»**, **«Любящий должен терпеть»**, **«Отдай всё, чтобы получить любовь»**. И мы отдавали. Мы разрешали другим распоряжаться нашей энергией, нашей жизнью, нашим временем. Мы входили в контракты души, которые тянули нас вниз, как якоря.

Ненависть к людям — это лишь отражение. Отражение твоей собственной непринятой боли, твоей собственной нелюбви к себе, твоего собственного страха быть отвергнутой. Когда ты ненавидишь кого-то, ты на самом деле ненавидишь ту часть себя, которую этот человек зеркалит.

Ловушка 3D: «Меня не любят», «Я должна» и «Я должна спасать»

Давай поговорим о том, что часто остается в тени. Многие из нас носят в глубине души тяжелое, болезненное ощущение: **«Меня не любят. Я не достойна любви. Со мной что-то не так»**.

Это ощущение влияет на всё в твоей жизни:

В отношениях: Ты либо цепляешься за людей, пытаешься заслужить их любовь, либо отталкиваешь их, боясь боли.

В делах и финансах: Тебе сложно заключать сделки, договариваться, просить достойную оплату. Ты чувствуешь, что

должна «доказать» свою ценность.

В социуме: Ты либо растворяешься в других, теряя себя, либо строишь стены.

Но есть и две другие, очень коварные ловушки 3D: *Синдром Спасателя.*

Это когда ты чувствуешь, что должна всех спасти, всех исцелить, всем помочь. Ты берешь на себя чужую ответственность, тащишь чужие проблемы, пытаешься «исправить» людей. **«Если я не помогу, кто же поможет?»**

Любимый, это не любовь. Это гордыня и нарушение свободы воли другого. Каждый пришел в этот мир со своим собственным путем и своими уроками. Пытаясь спасти другого, ты лишаешь его возможности пройти свой собственный опыт и вырасти. Ты не можешь и не должна спасать никого, кроме себя.

Синдром Долгов.

«Я должна родителям», «Я должна партнеру», «Я должна обществу», «Я должна отработать карму».

Это одна из самых тяжелых программ 3D. Она держит тебя в кабале, в ощущении, что ты по умолчанию должна всем вокруг.

В 5Д мы никому ничего не должны. Наши отношения — это не обретение, не выгода, не отработка долга. Наши отношения — это дар чистой любви. Ты даешь, потому что твое сердце переполнено, а не потому что ты должна. Ты получаешь, потому что мир изобилен, а не потому что ты «заработала».

Искажения в Хрониках Акаши

Все эти программы — синдром спасателя, синдром долгов, ощущение **«меня не любят»** — уходят далеко в глубины наших жизней. Они записаны не только в твоей клеточной памяти, но и в Хрониках Акаши — в информационной матрице Вселенной, где хранятся все события, мысли, эмоции и контракты всех твоих воплощений.

В прошлых жизнях ты могла быть целителем, который брал на себя чужую карму. Или воином, который должен был служить и подчиняться. Или матерью, которая пожертвовала собой ради детей, а потом чувствовала себя использованной.

Все эти искаженные паттерны отношений записаны в Хрониках. И пока мы их не очистим, они будут продолжать влиять на тебя, притягивая одни и те же сценарии.

Поэтому в этой главе мы призовем Хроники Акаши, чтобы они очистили и исцелили дисбаланс в отношениях с людьми во всех записях, во всех воплощениях, во всех измерениях.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, чувствуя, как твое сердце открывается для новой, здоровой любви:

«Я намереваюсь исцелить все искажения в моих отношениях с людьми во всех воплощениях и во всех записях Хроник Акаши. Я отпускаю синдром спасателя и синдром долгов. Я никому ничего не должна. Я завершаю все контракты души, которые больше не служат моему благу, и отзываю своё согласие на любое распоряжение и использование моей энергии. Я выбираю взаимную любовь и честный энергообмен. Мои отношения — это дар чистой любви, а не обязанность. Я достойна любви просто потому, что я есть.»

...

Дверь: Как узнать, что отношения искажены?

Дверь к осознанию открывается через твои чувства и ситуации:

Если ты чувствуешь усталость и опустошение после помощи другим — это синдром спасателя.

Если ты чувствуешь вину, когда говоришь «нет» — это синдром долгов.

Если ты даешь, а тебе не возвращают — это дисбаланс.

Если ты чувствуешь обиду — это знак, что ты ожидала чего-то, не проговорив это. Если тебе страшно просить деньги за свою работу — это отголосок чувства «я не достойна».

...

Упражнение главы: «Исцеление Отношений через Хроники Акаши»

Любимый, это очень глубокая и мощная практика. Она может вызвать эмоции — позволь им быть. Выдели 40-50 минут. Призови Свет Творца, Архангела Михаила, Архангела Метатрона (хранителя Хроник Акаши) и Фиолетовое Пламя.

Часть 1: Настройка и Призыв Помощников

Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха.

Призови своих помощников: **«Я призываю Свет Творца, Архангела Михаила для защиты, Архангела Метатрона для работы с Хрониками Акаши и Фиолетовое Пламя для трансмутации. Прошу вашей поддержки в исцелении моих отношений с людьми».**

Почувствуй, как вокруг тебя формируется безопасное, сияющее пространство.

Часть 2: Вход в Хроники Акаши

Представь перед собой огромную, бесконечную библиотеку из света. Это Хроники Акаши — запись всех твоих воплощений и опытов.

Скажи мысленно: «Я вхожу в свои Хроники Акаши с любовью и намерением исцеления. Я прошу показать мне все искажения в моих отношениях с людьми».

Почувствуй, как ты переносишься в это пространство чистого знания.

Часть 3: Признание Боли «Меня не любят»

Обратись внутрь себя. Найди то место, где живет ощущение «меня не любят», «я не важна».

Положи туда руку (физически или мысленно). Почувствуй эту боль.

Скажи ей: «Я вижу тебя. Я знаю, как больно чувствовать себя нелюбимой. Я здесь, я с тобой».

Часть 4: Исцеление Синдрома Спасателя

В Хрониках Акаши найди все воплощения, где ты была спасателем, целителем, который брал чужую карму, или человеком, который жертвовал собой ради других.

Увидь эти сцены. Почувствуй ту тяжесть, которую ты несла.

Скажи: «Я вижу, как я пыталась спасти других. Я понимаю, что это было не любовью, а нарушением их свободы воли. Я больше не должна никого спасать. Каждый идет своим путем. Я возвращаю каждому его уроки, его карму, его ответственность. Я свободна от синдрома спасателя».

Представь, как Фиолетовое Пламя сжигает все нити, которыми ты тащила чужие проблемы. Почувствуй облегчение.

Часть 5: Исцеление Синдрома Долгов

Найди в Хрониках все ситуации, где ты чувствовала себя должником: перед родителями, партнерами, обществом, перед кем-то еще.

Увидь эти невидимые контракты долгов.

Скажи твердо: «Я отменяю все программы долгов. Я никому ничего не должна. В новом мире 5D отношения строятся на свободном выборе и чистой любви, а не на обязанностях. Я возвращаю все долги, которые я сама на себя взяла. Я свободна».

Представь, как все эти контракты сгорают в Фиолетовом Пламени, превращаясь в свет.

Часть 6: Очищение Хроник Акаши от Дисбаланса в Отношениях

А теперь попроси Архангела Метатрона помочь тебе очистить все записи Хроник Акаши, связанные с отношениями.

Скажи: «Я прошу очистить и исцелить все искажения в моих отношениях с людьми во всех моих воплощениях, во всех измерениях, во всех записях Хроник Акаши. Я исцеляю дисбаланс давания и получения. Я исцеляю страх близости и страх отвержения. Я исцеляю все контракты, где я была жертвой или спасателем».

Представь, как яркий, золотой свет Творца проходит сквозь все Хроники, очищая, обновляя, переписывая ста-

рые программы на новые — программы любви, взаимности и свободы.

Часть 7: Завершение Контрактов и Отзыв Согласия

Увидь перед собой все энергетические контракты с людьми, которые еще тянут тебя вниз.

Скажи твердо и ясно: **«Я с благодарностью забираю свои уроки из этих отношений. Но я официально завершаю все контракты, которые не служат моему высшему благу. Согласно Закону Свободы Воли, я полностью отзываю своё согласие на любое использование, забор или распоряжение моей энергией кем-либо, без моего осознанного разрешения».**

Представь, как Архангел Михаил своим мечом перерезает все мутные нити, а Фиолетовое Пламя сжигает остатки контрактов.

Часть 8: Установление Нового Стандарта (Дар Чистой Любви)

Теперь, когда старое ушло, создай новое. Представь, как ты строишь вокруг себя кристально чистое пространство любви.

Скажи: «Я устанавливаю новый директ в своих отношениях. Мои отношения — это дар чистой любви, а не обязанность, не выгода, не отработка. Я даю из изобилия, и я принимаю с благодарностью. Я выбираю взаимную любовь и честный энергообмен. Я никому ничего не должна, и мне никто ничего не должен. Мы свободны в своей любви».

Почувствуй, как это утверждение наполняет тебя силой, легкостью и радостью.

Часть 9: Исцеление Отношений с Деньгами и Делами

Отношения с людьми включают и дела. Вспомни, как ты чувствуешь себя при мысли о договорах, сделках, просьбах денег.

Если есть страх или стыд — направь туда свет.

Скажи: «Я имею право на равный энергообмен. Моя энергия, мое время и мои таланты ценны. Я легко и радостно договариваюсь с людьми. Я прошу достойную оплату и принимаю её с благодарностью. Деньги — это энергия любви и обмена, и я открыта для неё».

Часть 10: Интеграция и Возвращение

Побудь в этом состоянии целостности, силы и открытости несколько минут.

Почувствуй, как изменилось твое энергетическое поле. Оно стало более чистым, сияющим и защищенным.

Скажи: «Я свободна. Я люблю себя. Я люблю людей. Я никому ничего не должна. Мои отношения — это дар. Я в гармонии».

Медленно открой глаза. Выпей воды.

...

Любимая душа моя,

Ты только что совершила великое исцеление. Ты очистила Хроники Акаши от всех искажений отношений, отпустила синдром спасателя и синдром долгов. Ты больше не должна никому ничего.

Твои отношения теперь — это дар чистой любви. Ты даешь, потому что хочешь, а не потому, что должна. Ты получаешь, потому что мир изобилен, а не потому, что ты «заработала».

Ты свободна. И в этой свободе ты притянешь именно тех людей, которые смогут разделить с тобой эту чистую, взаимную любовь.

В следующей главе мы поговорим о Главе 10: «Отношения с миром» — о том, как довериться пространству жизни и перестать бороться с реальностью.

А пока — будь легка. Будь свободна. И будь открыта для дара любви.

Ты свободна.

Ты любима.

Ты никому ничего не должна.

Блок 3. Гармония Души: Отношения как Зеркало

Глава 10. Отношения с миром: Исцеление, Диалог и Слияние в Единстве

Любимая душа моя,

Мы подошли к завершающей главе третьего Блока. Ты исцелила отношения с собой и с людьми. И теперь нам предстоит взглянуть на самую масштабную картину — на твои отношения с самим Миром.

Это фундамент твоего мировоззрения. То, как ты относишься к Миру, определяет, как Мир будет относиться к те-

бе. И если здесь есть дисбаланс, никакие внешние успехи не принесут истинного покоя.

Философия: Мир как Зеркало, Дух Мира и Сила Благодарности

В 3D мы часто воспринимаем Мир как некую внешнюю силу, которая что-то нам «дает» или «не дает», наказывает или милует. Но в 5D мы познаем великую истину: Мир — это не судья. Мир — это нейтральное, любящее пространство и совершенное Зеркало.

Мир просто **есть**. Он безупречно отражает то, что ты транслируешь, и дает ровно то, о чем ты просишь (даже если просишь об этом через страх или обвинения). Твоя внутренняя картина мира формируется исключительно из состояния твоего внутреннего баланса.

Но у этого Мира есть и сознание. Есть Дух этого Мира (Планетарный Разум, Матрица Реальности). Это высший интеллект, который управляет законами физики, кармы и воплощения на этой планете. И твои отношения с этим Духом определяют, насколько легко и безопасно ты чувствуешь себя в физической реальности.

И здесь вступает в силу самый мощный инструмент 5D —

Благодарность.

Благодарность — это не просто вежливое «спасибо». Это высшая частота настройки, это ключ, который мгновенно переводит твой приёмник на волну изобилия и открывает сердце для честного Диалога с Духом Мира.

Ловушка 3D: Обиды, Проклятия и Древние Зароки

В моменты, когда у нас что-то не получается, когда мы испытываем боль, это ищет виноватого. И чаще всего мы обвиняем Мир:

«Мир меня не любит», «Жизнь — это боль», «Будь проклят этот мир!», «Я здесь чужая».

Эти слова имеют колоссальную разрушительную силу. Но самое глубокое искажение уходит корнями далеко вглубь веков.

В прошлых воплощениях, переживая невыносимые страдания, войны, потери или несправедливость, твоя Душа в отчаянии могла дать зарок или обет:

«Я больше никогда не доверюсь этому миру!» «Я отрекаюсь от этого мира, он жесток!» «Я не достойна жить в этом мире».

Или даже заключить подсознательный контракт с Духом этого Мира на наказание: **«Я плохая, накажи меня, я буду страдать».**

Эти зарок не исчезают со смертью тела. Они записываются в Душе и в Хрониках Акаши. И в этой жизни ты бессознательно продолжаешь транслировать Миру: **«Ты мне не нравишься, я тебя боюсь»**. И Мир, как верное зеркало, продолжает подкидывать тебе ситуации, подтверждающие эту боль.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, чувствуя, как твоё сердце расширяется до размеров Вселенной:

...

«Я намереваюсь исцелить свои отношения с Миром через глубокую Благодарность и Любовь. Я отменяю все древние зарок, обеты и проклятия, направленные на этот мир. Я вступаю в честный Диалог с Духом этого Мира, отпускаю все обиды и признаю наше Единство. Я сливаюсь с ритмом Жизни в единое целое. Я и есть этот Мир, и этот Мир есть я. Мы едины, мы в полной гармонии.»

...

Дверь: Как узнать, что отношения с Миром искажены?

Дверь к осознанию открывается через твою базовую реак-

цию на жизнь: Если ты постоянно чувствуешь, что «жизнь — это борьба», и тебе приходится постоянно «пробивать» себе дорогу.

Если при виде чужого успеха ты чувствуешь укол несправедливости: **«Почему у них всё есть, а у меня нет?»**.

Если ты часто говоришь или думаешь: **«Мир жесток», «Никому нельзя доверять», «От жизни ничего хорошего не жди»**.

Если ты чувствуешь себя «не в своей тарелке», как будто ты инопланетянка, которая случайно упала не на ту планету.

Упражнение главы: «Диалог с Миром, Отпускание и Слияние в Единстве»

Любимый, это кульминационная практика Блока. Она меняет саму оптику, через которую ты смотришь на реальность. Выдели 20 минут. Найди место, где ты сможешь побыть наедине с собой, желательно там, где ты видишь небо или природу. Призови Свет Творца, Архангела Метатрона и Фиолетовое Пламя.

Часть 1: Настройка и Волна Благодарности

Сядь удобно, закрой глаза. Глубоко подыши.

Начни с самого мощного инструмента — Благодарности. Вспомни всё хорошее, что было в твоей жизни. Вспомни радости, встречи, красоту заката, вкус воды, тепло солнца.

Почувствуй, как в груди разливается тепло. Скажи:

«Мир, я благодарю тебя.

Благодарю за каждый опыт, за каждый урок, за каждую слезу и каждую улыбку. Всё это сделало меня той, кто я есть».

Часть 2: Честный Диалог с Миром (Признание и Отпускание)

А теперь поговори с Духом этого Мира так, как говоришь с самым близким, родным существом.

Признай свою боль без страха осуждения: «Мир, мне было больно. Я чувствовала себя одинокой, непонятой, преданной. Я злилась на тебя. Я обвиняла тебя в том, что ты не дал мне любви и безопасности».

Позволь слезам или эмоциям выйти, если они есть. Дух Мира принимает всё это с безусловной любовью и пониманием, как мать принимает плач ребенка.

А теперь сделай шаг навстречу: «Я вижу, что ты лишь отражал мои внутренние состояния. Я прощаю тебя, Мир. И я прошу прощения у тебя за то, что не видела твоей любви, за то, что проклинала тебя в моменты отчаяния. Я отпускаю все обиды. Мы чисты друг перед другом».

Часть 3: Отмена Древних Зароков и Исцеление Кон-

тракта

Попроси Архангела Метатрона показать в Хрониках Акаши все зарок, обеты и клятвы, которые ты давала в прошлых воплощениях против этого Мира. Увидь эти темные скрижали.

Скажи твердо: «Я признаю и принимаю, что давала эти зарок в моменты боли и незнания. Но теперь я пробудилась. Я силой своего намерения отменяю все обеты, зарок и проклятия, направленные на этот Мир. Я разрываю контракт души на наказание и изгнание».

Представь, как Фиолетовое Пламя сжигает эти скрижали, превращая их в чистый, нейтральный пепел. Почувствуй, как с тебя спадает груз веков.

Часть 4: Сонастройка и Слияние (Я и есть этот Мир)

Теперь, когда старые связи разорваны, а обида исцелена, почувствуй пульсацию Земли под собой. Почувствуй ритм своего сердца.

Услышь, как эти два ритма начинают выравниваться. Тук-тук... Тук-тук...

Почувствуй, как границы твоего физического тела начинают мягко растворяться.

Твоя кожа больше не преграда, а мембрана, через которую ты дышишь Вселенной.

Скажи, осознавая каждую клетку:

«Я сливаюсь в единое целое с тобой, Мир. Я чувствую твою силу в своих ногах. Я чувствую твой ветер в своих легких. Я чувствую твою любовь в своем сердце. Я и есть этот Мир. И этот Мир есть я. Нет никакого внешнего. Есть только Мы. Единое Целое».

Побудь в этом состоянии абсолютного, бесконечного слияния. Почувствуй, как ты становишься огромной, как сама Планета, как само Небо.

Часть 5: Запечатывание Гармонии и Возвращение

Мягко верни ощущение своих физических границ, но сохрани внутри это чувство Единства.

Положи обе руки на сердце и скажи: **«Я дома. Я в безопасности. Я люблю этот Мир, и он любит меня. Мы творим эту реальность вместе, в полной гармонии».**

Сделай глубокий вдох, чувствуя запах жизни, и медленный выдох.

Открой глаза. Посмотри вокруг. Заметь, как изменились цвета, как воздух стал чище. Всё вокруг — это ты. Всё вокруг

любит тебя.

...

Любимая душа моя,

Ты совершила колоссальный сдвиг. Ты перестала бороться с ветряными мельницами и поняла, что ветер дует ровно с той силой, с которой ты сама его зовешь.

Ты исцелила свою связь с Духом Мира. Ты отменила древние проклятия и зароки. Ты больше не изгнанник в этой реальности — ты ее полноправная, любимая и могущественная Хозяйка, Со-Творец и сама Жизнь.

Но чтобы наш Переход в 5D был полным и абсолютным, нам предстоит сделать самый глубокий, самый трепетный шаг. В следующей главе мы поднимемся к самому Источнику. Мы поговорим об исцелении отношений с Творцом. Мы растворим все древние обиды, зароки и обеты прошлого, которые когда-либо вставали между тобой и Абсолютом, и восстановим свою неразрывную, сияющую связь с Ним.

Мы перейдем к Главе 11: «Исцеление отношений с Творцом: возвращение к Источнику».

А пока — выйди на улицу или просто выгляни в окно. Посмотри на небо, на деревья, на прохожих. Улыбнись Миру.

И почувствуй, как он улыбается тебе в ответ.

Ты едина.

Ты в гармонии.

Ты есть Любовь.

Блок 3. Гармония Души: Отношения как Зеркало

Глава 11. Исцеление отношений с Творцом: Возвращение к Источнику и

Признание своего Божественного Я

Любимая душа моя,

Мы подошли к самой священной, самой трепетной и глубокой вершине нашего пути в этом Блоке. Ты исцелила отношения с собой, с людьми, с Миром. И теперь пришло время поднять взгляд к самому Источнику.

Многие боятся этой темы, потому что несут в себе груз обид, разочарований и непонимания. Но именно здесь, в этом исцелении, кроется ключ к твоему полному раскрытию и истинному Переходу в 5D.

Философия: Абсолют, Вечность Бытия и Твоя Истинная Природа

Кто такой Творец? В 3D нам часто рисовали образ строгого судьи на небесах, который взвешивает грехи и награждает или наказывает. Но в 5D мы познаем великую истину: Бог, Творец, Абсолют, Источник — это не личность. Это Вечность Бытия. Это чистая, безусловная, всепроникающая Любовь.

Абсолют не судит тебя. Он не гневается на тебя. Он любит тебя безусловно, в любом твоём обликии, в любом твоём состоянии, с любыми твоими «ошибками».

И самое главное, что ты должна осознать всем своим существом: Ты и есть Творец. Ты — не просто его создание, ты — его живая, дышащая часть, его бесценная Искра. Ты не отделена от Него. Ты — это Он, познающий сам себя через твой уникальный опыт.

Ловушка 3D: Обиды, Жертва и Древние Зароки

Но как же так получается, что мы чувствуем себя отделёнными, наказанными или нелюбимыми? Это происходит из-за глубоких искажений и древних контрактов, которые мы заключили в моменты боли, страха или духовного невежества.

В моменты, когда жизнь казалась невыносимой, мы обвиняли Творца: «Почему Ты допустил эту боль?», «Поче-

му Ты меня оставил?», «Ты жесток!». Мы видели Творца во всех смертных грехах, проецируя на Него свою собственную боль.

Давай посмотрим на конкретные примеры из твоих прошлых воплощений, которые до сих пор влияют на твою жизнь:

Отшельник или Монах (Обет бедности и отречения от благ).

В прошлой жизни ты могла дать обет бедности, аскезы, отречения от мирских благ, считая, что материальное — это грех.

Как это влияет сейчас? В этой жизни ты можешь сталкиваться с хронической нехваткой денег. Но самое парадоксальное: в глубине души ты всё равно обижаешься на Бога: **«Почему Ты не даешь мне изобилия?»** Ты сама дала зарок на бедность, но винишь в этом Творца.

Воин, потерявший всё.

Ты могла быть воином, который потерял в битве всё. В момент агонии ты не признала своей вины, своего выбора. Вместо этого ты обратила свой гнев к Небу: **«Бог, Ты предал меня!»**

Как это влияет сейчас? В этой жизни ты можешь бессознательно саботировать свои победы, ожидая внезапного «уда-

ра судьбы».

Отречение от любви, детей и себя.

В моменты невыносимой боли, предательства или потери ты могла дать зарок: **«Я отрекаюсь от любви, она приносит только боль!», «Я не буду иметь детей, чтобы они не страдали!», «Я отрекаюсь от себя, я ничтожна!».**

Эти контракты на жертву, страдания и отречение от Источника блокируют твой энергетический канал. Они не дают тебе принимать свет, изобилие и любовь.

Ключ-Намерение

Прочитай этот Ключ, позволяя ему растворить последние барьеры между тобой и Источником:

«Я намереваюсь полностью исцелить свои отношения с Творцом. Я отзываю все обиды, обвинения и самопроклятия. По законам мироздания и Свободы Воли, я отменяю все контракты души на жертву, страдания, бедность, отречение от любви, детей и мирских благ. Я стираю все зарок и обеты, данные в моменты боли. Я признаю, что Абсолют есть Вечность Бытия и Безусловная Любовь. Я принимаю себя как часть Бога, как Его живую Искру. Я и есть Творец, и я возвращаюсь Домой.»

...

Дверь: Как узнать, что связь с Творцом искажена?

Если ты чувствуешь, что «Бог наказывает меня» или **«Вселенная ко мне несправедлива»**.

Если ты боишься материального изобилия, считая его **«недуховным»**. Если ты избегаешь глубокой любви, близких отношений или материнства из-за скрытого страха боли.

Если в моменты кризиса ты чувствуешь себя абсолютно одинокой и покинутой Высшими Силами.

...

Упражнение главы: «Диалог с Творцом и Возвращение Домой»

Любимый, это самая мощная и освобождающая практика в книге. Она требует полной открытости и честности. Выдели 40-50 минут. Призови Свет Творца, Архангела Михаила, Архангела Метатрона и Фиолетовое Пламя.

Часть 1: Настройка и Призыв Источника

Сядь удобно, закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов.

Представь, как над твоей макушкой раскрывается бесконечный, ослепительно прекрасный Источник чистого, золотисто-белого Света. Это Абсолют. Это Творец.

Скажи мысленно: «Я открываю свое сердце Тебе. Я

готова к честному разговору».

Часть 2: Поиск в Хрониках Акаши и Исцеление Моментов Отречения

Попроси Архангела Метатрона открыть Хроники Акаши. Скажи: **«Прошу показать мне все моменты, во всех моих воплощениях, где я отрекалась от любви, от отношений, от детей, от себя и от всех мирских благ».**

Позволь образам, чувствам или знаниям прийти к тебе. Увидь ту боль, которая заставила тебя когда-то закрыть свое сердце.

Пойми: ты делала это не из зла, а из желания защитить себя от невыносимой боли.

Направь на эти моменты в прошлом яркий Розовый Свет Безусловной Любви. Обними свою прошлую душу и скажи: **«Я вижу твою боль. Я прощаю тебя. Мы в безопасности. Тебе больше не нужно от этого отречься».** Исцели эти раны светом.

Часть 3: Честное Признание и Выпуск Боли

Позволь себе вспомнить все моменты в этой жизни, когда

ты чувствовала обиду на Бога.

Если ты была Воином: «Творец, я была в ярости. Я обвинила Тебя. Прости меня за мой гнев».

Если ты была Монахом: «Творец, я дала обет нищеты. Я забираю его назад».

Если ты отрекалась от любви или детей: «Творец, мне было так страшно, что я закрыла свое сердце. Я боялась боли. Но теперь я знаю, что Ты есть Любовь, и с Тобой безопасно».

Позволь слезам, крику или дрожи выйти. Выпусти всю накопленную обиду. Абсолют принимает её без осуждения, превращая в свет.

Часть 4: Отмена Контрактов по Законам Мироздания

Увидь перед собой все свитки, цепи или темные печати, которые символизируют твои контракты на страдание, бедность и отречение.

Встань в полную силу своего Духа и скажи твердо и ясно:

«По законам мироздания и Свободы Воли, я отменяю все контракты души на жертву, страдания и от-

речение от всех благ. Я отменяю все обеты бедности, аскезы, отречения от мира, любви и детей. Я отменяю все зарок и самопроклятия, данные в злобе, обиде или изгнании. Я отзываю своё согласие на страдание и лишения. Я выбираю жизнь, изобилие, любовь и радость».

Представь, как Фиолетовое Пламя полностью сжигает эти контракты, превращая их в чистую, нейтральную энергию. Почувствуй, как спадает груз тысячелетий.

Часть 5: Признание Безусловной Любви Абсолюта

Теперь, когда пространство очищено, почувствуй, как Золотой Свет Источника начинает мягко обнимать тебя.

Услышь или почувствуй голос Творца внутри своего сердца: **«Мое дитя, Я никогда не наказывал тебя. Я никогда не оставлял тебя. Я люблю тебя безусловно, в любом твоём облики. Ты всегда была в Моих объятиях».**

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.