

The illustration depicts a woman with long dark hair, wearing a blue robe and a golden crown with three crescent moons. She holds a glowing golden scroll. Behind her is a large full moon and a golden geometric halo. The scene is framed by red curtains and classical columns.

ПРОБУЖДЕНИЕ  
ЖРИЦЫ

— — — — —  
— — — — —  
АННА АРНО

Анна Арно

**Пробуждение Жрицы**

«Автор»

2026

**Арно А.**

Пробуждение Жрицы / А. Арно — «Автор», 2026

Вы покупаете не просто книгу. Вы приобретаете свою новую, роскошную реальность. Вы устали от вечной пахоты, контроля и маски «хорошей девочки»? Чувствуете, что за внешним успехом скрывается внутренняя пустота? Эта книга — ваш билет в мир, где женщина получает всё через расслабление, легкость и безусловную самооценку. Перед вами 36-шаговая инициация, которая вернет вам то, что принадлежит по праву рождения:

Абсолютную свободу от чужих ожиданий, оков стыда, страхов и груза прошлых отношений. Истинное изобилие: умение притягивать деньги и возможности по-женски, без выгорания. Внутреннюю красоту и магнетизм: вы оживите сакральную энергию Шакти, соединитесь с телом и интуицией. Состояние Жрицы: способность мягко держать границы и превращать рутину в цветущий ритуал. Хватит соглашаться на меньшее. Пора проснуться и стать вершительницей своей судьбы. Нажмите «Купить», заберите свою свободу и счастье. Ваша новая жизнь начинается здесь!

© Арно А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                                        | 5  |
| Глава 1. Манифест внутренней алхимии — вся Вселенная внутри тебя                                | 7  |
| Глава 2. Кто такая Жрица — архетип, который спит в каждой из нас                                | 14 |
| Глава 3. Голос в темноте — почему привычная жизнь больше не радует                              | 20 |
| Глава 4. Маска «Хорошей девочки»: кого мы кормим своей энергией                                 | 27 |
| Глава 5. Треугольник, в котором мы застряли: выход из игры в жертву, спасателя и преследователя | 36 |
| Глава 6. Внутренний ребёнок: та маленькая девочка, которая ждала тебя                           | 41 |
| Глава 7. Исцеление ранних ран: возвращение безопасности и любви                                 | 51 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                               | 57 |

# Анна Арно

## Пробуждение Жрицы

### ВВЕДЕНИЕ

#### **Манифест внутренней алхимии**

Эта книга — не учебник. Не инструкция. Не набор техник, которые ты положишь на полку и забудешь.

Эта книга — манифест.

Манифест внутренней алхимии. Той самой, которая происходит не в ретортах средневековых лабораторий, а в глубине твоего тела, в изгибах твоей души, в каждом вдохе, который ты наконец-то позволяешь себе сделать полной грудью.

Потому что вся Вселенная — со всеми её галактиками, чёрными дырами, звёздными скоплениями и спиралями времени — находится внутри тебя. Ты не ищешь путь к свету. Ты и есть свет, который забыл, что он светит.

...

Пробуждение Жрицы — это не становление кем-то новым. Это возвращение. Это момент, когда ты снимаешь последнюю маску — ту, которую носила так долго, что начала считать её своим лицом. Ту, за которой ты прятала свою дику, настоящую, неудобную, невероятно красивую суть.

Это обретение целостности.

Целостности, в которой больше нет жертвы, которая ждёт, что кто-то придёт и спасёт. Больше нет спасателя, который отдаёт себя до последней капли, пока внутри не остаётся выжженная пустыня. Больше нет изнурительного треугольника, в котором ты крутишься, как белка в колесе, думая, что это и есть жизнь.

Жрица выходит из этого круга. Она возвращает себе чистоту — ту самую, первозданную, которая была в тебе до того, как мир сказал тебе, какой ты «должна» быть.

...

**Эта книга снимает ограничения.**

Ограничения на красоту — ту, которую ты прятала, чтобы не привлекать внимания, чтобы не быть «слишком». Слишком яркой. Слишком заметной. Слишком живой.

Ограничения на сияние — то, которое ты гасила каждый раз, когда кто-то морщился от твоего света.

Мы проходим через травмы и боль — не для того, чтобы застрять в них, а для того, чтобы прожить их, отпустить и позволить огню трансформации превратить шрамы в золото. В Кинцуги твоей души.

И тогда возвращается сияние. Не то, которое ты создаёшь усилием воли. А то, которое излучается само — из каждой клетки, из каждого взгляда, из каждого шага.

...

### **А потом — огонь.**

Внутренний огонь Жрицы. Кундалини. Та самая змея, свернувшаяся у основания позвоночника, которая ждала своего часа. Пробуждаясь, она поднимается по твоему телу, сжигая всё устаревшее: чужие голоса в твоей голове, программы «я недостойна», «я должна заслужить», «любовь — это боль», «сила — это опасно».

Огонь не спрашивает разрешения. Он просто делает свою работу. И когда пепел оседает, ты обнаруживаешь, что под слоем старых страхов осталась ты — настоящая. Магнетическая. Чувственная. Невероятно женственная не потому, что ты выучила «женские практики», а потому что ты наконец-то разрешила себе быть.

Магнетизм Жрицы — это не техника соблазнения. Это гравитация. Это когда пространство вокруг тебя начинает вибрировать на другой частоте, и мир сам тянется к твоему свету, к твоей глубине, к твоей тишине.

...

Всё, что ты прочитаешь на этих страницах, — это волшебная алхимия.

Не та, что превращает свинец в золото. А та, что превращает страх — в силу, боль — в мудрость, ограничения — в свободу, а тебя — в тебя.

Это возвращение себе себя.

Своей силы. Своего огня. Своего права сиять без извинений.

Добро пожаловать домой, Жрица.

Ты давно уже здесь. Ты просто забыла открыть глаза.

...

Переверни страницу. Огонь уже горит.

## Глава 1. Манифест внутренней алхимии — вся Вселенная внутри тебя

*«Ты не капля в океане. Ты — весь океан в капле.»*  
— Джалаладдин Руми

---

**Душа моя,**

ты когда-нибудь просыпалась среди ночи с ощущением, что живёшь особенную, свою жизнь? Что всё вроде бы на месте — работа, семья, обязанности, расписание, — а внутри простор, который так и просится наружу?

Ты — одна из многих. И ты — абсолютно цела.

Просто внутри тебя живёт целая вселенная, которая давно ждёт, когда ты обратишь на неё внимание.

---

**Вселенная, которая живёт в тебе**

Представь себе дом. Большой, красивый, с множеством комнат. Когда-то в нём горел свет в каждом окне. Музыка звучала из гостиной. На кухне пахло свежим хлебом и корицей. В детской смеялись. В спальне любили. В кабинете творили. В подвале хранились сокровища.

А потом — постепенно, незаметно, год за годом — кто-то начал закрывать комнаты. Одну за другой. «Береги силы», — говорили тебе. «Закрой шторы, чтобы быть в безопасности». «Замолчи, пусть говорят другие». «Сядь ровно, занимай меньше места». «Подожди, это пока для тебя».

И ты послушалась. Ты закрыла комнату творчества. Комнату чувственности. Комнату голоса. Комнату дикой, необузданной, неприличной радости. Ты задернула шторы. Ты стала тише. Меньше. Удобнее. Тише.

И вот ты стоишь в полутёмном коридоре своего собственного дома и думаешь: «Почему мне так тесно? Я ведь делаю всё правильно».

Моя хорошая, свет в комнатах есть. Лампочки целы. Проводка работает. Всё на месте.

Ты просто забыла, где выключатель.

Эта книга — про то, как снова включить свет. Во всех комнатах. Одну за другой. Без спешки, без насилия, с глубокой любовью к себе за каждый прожитый год.

---

## **Что такое внутренняя алхимия**

Слово «алхимия» у большинства из нас ассоциируется со средневековыми лабораториями, пыльными колбами и мудрецами, которые искали философский камень. Звучит как сказка, правда?

Но внутренняя алхимия — это самая реальная практика, которая происходит внутри тебя прямо сейчас, пока ты читаешь эти строки.

Внешняя алхимия пыталась изменить материю. Внутренняя алхимия изменяет состояние.

Свинец — это твои страхи. Твоя боль. Твои «я ещё готова», «я должна заслужить», «любовь — это когда отдаёшь всё», «сильные женщины справляются сами». Это тяжёлый, серый металл, который ты носишь в своём теле годами, и он давит на плечи так, что ты уже перестала замечать его вес.

Золото — это твоя истинная суть. Твоя сила. Твой магнетизм. Твоё право сиять просто потому, что ты существуешь. Это то, чем ты была до того, как мир начал лепить из тебя удобную версию.

И вот что самое удивительное: золото уже есть. Оно лежит под слоем свинца, под слоем чужих ожиданий, под слоем травм и обид. Оно сохраняет свою первозданную чистоту. Оно сияет точно так же, как в первый день. Даже если ты видела его двадцать лет назад.

Внутренняя алхимия — это про то, чтобы снять лишнее. Стереть грязь с золота. Раздуть угли, которые тлеют под пеплом. Вспомнить, где выключатель.

Ты цела, душа моя. Тебе нужно восстановление. Тебе нужно воспоминание.

## **Почему ты забыла**

И здесь я хочу сказать тебе кое-что очень важное. То, что ты забыла, кто ты, — это была твоя мудрость.

Ты просыпалась однажды утром и решала: «А дай-ка я спрячу свою силу, заглушу свой голос и перестану сиять». Это происходило постепенно. Капля за каплей. Слово за словом. Взгляд за взглядом.

«Ты слишком громкая». «Ты слишком яркая». «Ты слишком чувствительная».

«Хорошие девочки так делают». «Будь скромнее». «Не привлекай внимания». «Кто ты такая, чтобы...»

Каждое такое слово — это маленький камешек, который ложился на твои крылья. И ты несла их все. Годы. Десятилетия. Пока начала думать, что крылья — это тяжесть, а дар. Пока начала верить, что летать — это опасно, а ползать — безопасно.

Ты адаптировалась. Ты выжила. Ты научилась быть удобной, тихой, заметной. И это было мудро — в тех обстоятельствах, в том возрасте, с теми ресурсами, которые у тебя были. Ты сделала всё, что могла, чтобы защитить себя. Ты — молодец. Я говорю это с глубокой любовью.

Сейчас — другие времена. Ты выросла. Ты сильнее, чем думаешь. И те стратегии выживания, которые когда-то спасли тебя, теперь стали твоим домом. Броня, которая защищала от стрел, теперь даёт тебе обнять любимого человека. Маска, которая скрывала слёзы, теперь скрывает и смех.

Внутренняя алхимия — это момент, когда ты говоришь: «Спасибо, что защитили меня тогда. Сейчас я готова снять эту броню. Сейчас я готова вспомнить, кто под ней».

---

### **Вся Вселенная внутри тебя — и это живая правда**

Когда я говорю, что вся Вселенная внутри тебя, я использую красивую фразу для красного словца. Я говорю о факте.

Посмотри на своё тело. В каждой твоей клетке — столько же атомов, сколько звёзд в галактике. Твоя ДНК — это спираль, точно такая же, как спираль Млечного Пути. Твоё сердце бьётся в ритме, который совпадает с ритмом приливов и отливов. Твоя кровь содержит те же элементы — железо, кальций, углерод, — которые рождаются в ядрах умирающих звёзд. Ты буквально сделана из звёздной пыли. Поэтически. Буквально.

Ты — большой мир, который живёт в теле женщины.

И все законы Вселенной — гравитация, притяжение, расширение, сжатие, рождение звёзд и коллапс чёрных дыр — работают внутри тебя точно так же, как снаружи.

Когда ты притягиваешь к себе определённых людей — это гравитация. Когда ты чувствуешь, что внутри тебя что-то сжимается от страха, — это коллапс. Когда ты расцветаешь от любви и радости — это рождение новой звезды. Когда ты отпускаешь старое — это расширение Вселенной.

Ты — часть этого мира. Его сердце. Его пульс. Его творческая сила.

И когда ты пробуждаешь Жрицу внутри себя, ты меняешь свою жизнь. Ты меняешь вибрацию всего пространства вокруг тебя. Твой свет начинает влиять на людей, на события, на саму ткань реальности. Потому, что ты делаешь что-то особенное. А потому, что ты наконец-то позволяешь себе быть.

---

Эта книга — манифест, а не учебник

Я хочу, чтобы ты это услышала и запомнила.

Вместо списков из десяти шагов к счастью — здесь живой путь. Вместо чек-листов «как стать идеальной женщиной за 21 день» — здесь глубокое путешествие. Вместо инструкций «как правильно медитировать, чтобы муж вернулся и деньги пришли» — здесь пробуждение.

Эта книга — манифест. Это крик души, который стал текстом. Это приглашение в путешествие, которое изменит то, что ты делаешь, а то, кем ты являешься.

Мы будем идти вместе. Шаг за шагом. Врата за Вратами. Мы будем снимать маски, встречаться с тенью, пробуждать огонь, возвращаться в тело, исцелять внутреннего ребёнка и интегрировать все части себя в единое целое.

Это будет легко. Но это будет настоящее.

И в конце этого пути ты обнаружишь, что Жрица — это ты. Та, которой ты всегда была. Та, которой ты будешь, когда перестанешь прятаться.

### **Практика пробуждения: «Первый вдох Жрицы»**

А теперь, душа моя, давай перейдём от слов к телу. Потому что Жрица живёт в теле. И пробуждение начинается с дыхания.

Эта практика займёт у тебя пять минут. Но она может стать самым важным моментом твоего дня.

#### **Шаг 1. Остановись.**

Сядь удобно. Закрой глаза. Положи одну руку на живот, другую — на сердце. Почувствуй тепло своих ладоней через одежду или на голой коже. Просто побудь так несколько секунд. Ты здесь. Ты в безопасности.

#### **Шаг 2. Выдохни всё отслужившее.**

Сделай глубокий вдох через нос — и медленный, протяжный выдох через рот, как будто ты задуваешь свечу. С каждым выдохом представляй, как из твоего тела выходит всё, что отслужило своё: усталость, тревога, чужие голоса, старые обиды, чувство долга за прошлое. Выдыхай. Ещё раз. Ещё. Пока почувствуешь, что внутри стало просторнее.

#### **Шаг 3. Вдохни свет.**

Теперь представь, что с каждым вдохом через макушку в тебя вливается тёплый золотистый свет. Он заполняет твою голову, опускается в горло, растекается по груди, наполняет живот, спускается в бёдра, в колени, в стопы. Весь твой дом зажигается светом — комната за комнатой.

#### **Шаг 4. Почувствуй пульс.**

Задержишься в этом состоянии на несколько вдохов. Почувствуй, как бьётся твоё сердце. Это барабан Жрицы. Это ритм, который совпадает с ритмом Вселенной. Ты здесь. Ты жива. Ты цела.

#### **Шаг 5. Скажи себе вслух:**

*«Я разрешаю себе вспомнить, кто я».*

Всё. Ты только что сделала первый шаг. Первый вдох Жрицы. И он уже изменил всё.

---

### **Медитация: «Вселенная внутри тебя»**

Перед сном или в момент тишины закрой глаза и представь:

Ты стоишь в центре тёмной комнаты. Это твой внутренний дом. Вокруг — тишина и темнота. Но ты знаешь, что свет здесь есть.

Тыходишь к стене и нащупываешь выключатель. Щёлк. Загорается первая лампочка. Комната наполняется мягким тёплым светом. Ты видишь, что на полу — золотые монеты, покрытые пылью. Ты проводишь по ним рукой — и под слоем грязи сияет чистое золото.

Ты идёшь дальше. Вторая комната. Третья. Четвёртая. В каждой — свет, в каждой — золото, в каждой — части тебя, которые ждали, когда ты их найдёшь.

И в самой последней комнате, в самом сердце твоего дома, ты видишь женщину. Она сидит у камина, в котором горит огонь. Она поднимает на тебя глаза — и ты узнаёшь в ней себя. Настоящую. Целую. Сияющую.

Она улыбается и говорит: «Наконец-то ты пришла. Я так долго тебя ждала».

---

### **Ритуал первой манифестации Жрицы**

А теперь, душа моя, вставай. Подойди к зеркалу. Посмотри себе в глаза — не отводя взгляда, не убегая, не прячась. Посмотри на ту, кто смотрит на тебя оттуда. Это не просто отражение. Это — ты. Настоящая. Та, которую ты так долго не замечала.

Положи руку на сердце. Сделай три глубоких вдоха и выдоха. И прочитай вслух — медленно, громко, с абсолютным знанием в голосе — каждое слово этого намерения. Как закон. Как заклинание. Как приказ Вселенной. Как священную клятву себе.

-

*•Я, [твое имя], стою перед собой — и я вижу тебя.*

•

*Я вижу ту, кто пряталась за масками. Я вижу ту, кто молчала, когда хотела кричать. Я вижу ту, кто гасила свой свет, чтобы другим было комфортно в темноте.*

•

*Я вижу тебя — и я остаюсь с тобой навсегда.*

*•Я согласна отпустить всё ложное. Я согласна узнать себя заново. Я согласна пробудить себя.*

•

*Я согласна проявить себя во всей своей красе, силе и глубине.*

•

*Я освобождаю пространство для своей истинной сути. Я освобождаю чужие голоса из своей головы — они больше не имеют власти надо мной. Я отпускаю старые страхи, они*

*мне больше не служат. Я трансформирую прошлую боль в чистую мудрость. Я превращаю прежние версии себя в золото опыта.*

*•С этого момента я разрешаю себе вспомнить свою силу.*

*•*

*Я разрешаю себе сиять — ярко, полно, открыто.*

*•*

*Я разрешаю себе быть видимой — с безусловной любовью к себе.*

*•*

*Я разрешаю себе быть громкой — когда мне есть что сказать.*

*•*

*Я разрешаю себе быть тихой — когда мне нужно услышать себя.*

*•*

*Я разрешаю себе быть целой — со всеми своими частями, светлыми и тёмными.*

*•*

*Я цела. Я достойна. Я в своём идеальном времени.*

*•Я — целая вселенная, которая вспомнила, что она светит.*

*•*

*Я — Жрица своей жизни.*

*•*

*Я — алхимик своей судьбы.*

*•Я — творец своей реальности.*

*•*

*Мой огонь горит. Мой свет сияет. Мой путь — мой.*

*•Я иду по пути своего истинного пробуждения.*

*•И Вселенная — моя свидетельница.*

*•Так есть. Это уже происходит. Это сотворено. Да будет так.*

*---*

Остановись. Посмотри на себя в зеркало ещё раз. Что ты видишь? Возможно, глаза блестят. Возможно, по коже бегут мурашки. Возможно, внутри что-то дрогнуло — тихо, но мощно.

Это не воображение. Это — пробуждение. Это твоя Жрица открыла первый глаз. Это твой внутренний огонь сделал первый вдох.

Запомни это ощущение. Запомни это отражение. Это — ты. Настоящая. С этого момента — навсегда.

*---*

### **Аффирмации Жрицы**

◆

Я — целая вселенная, и мой свет занимает своё место в мире.

◆

Моё золото сияет ярко, и я вижу его каждый день.

◆

Я разрешаю себе вспомнить, кто я на самом деле.

◆

Мой свет — моё право, и я излучаю его свободно.



Я цела. Я достойна. Я в своём идеальном времени.



Каждый мой вдох — это шаг домой.

---

### **Вопросы для рефлексии**

В каких «комнатах» твоего внутреннего дома сейчас выключен свет? Что ты запретила себе чувствовать, делать, быть?

Чьи голоса звучат в твоей голове громче, чем твой собственный? Откуда они взялись?

Если бы ты могла сказать себе маленькой одно предложение, которое она так и не услышала, — что бы это было?

Что внутри тебя уже горит, даже если ты пытаешься это заглушить?

---

Слышишь, ты? Это зов. Тихий, но настойчивый. Он звучит внутри тебя прямо сейчас, пока ты читаешь эти строки. Позволь ему вести тебя.

В следующей главе мы познакомимся с той, кто спит в тебе и ждёт пробуждения. Со Жрицей. Ты думаешь, что не знаешь её. Но она знает тебя — лучше, чем кто-либо.

Переверни страницу, ты. Первая комната уже залита светом.

## Глава 2. Кто такая Жрица — архетип, который спит в каждой из нас

*«Она помнит то, что мир забыл. Она знает то, что разум объяснить бессилён. Она — мост между землёй и звёздами, и этот мост построен из её собственного тела.»* — Кларисса Пинкола Эстес, «Бегущая с волками»

**Душа моя,**

закрой на секунду глаза. Представь женщину. Она сидит у костра, и пламя танцует на её лице. Вокруг — ночь, лес, звёзды. Она молчит, но всё племя знает: когда она заговорит, даже ветер остановится, чтобы послушать. Она чувствует дождь за три дня до того, как упадёт первая капля. Она знает, какое растение исцелит лихорадку, а какое — откроет дверь в мир снов. Она поёт колыбельные, от которых перестают плакать не только дети, но и раненые воины. Она смотрит в глаза умирающему — и он уходит спокойно, потому что видит в её взгляде нечто большее, чем этот мир.

Она — Жрица.

И она живёт в тебе. Прямо сейчас. В эту самую секунду. Она свернулась клубочком где-то в глубине твоего тела, как кошка на тёплом подоконнике, и ждёт. Ждёт, когда ты обратишь на неё внимание. Когда ты скажешь: «Я готова. Просыпайся».

Жрица — это не про «особенных»

Первое, что я хочу, чтобы ты услышала, душа моя: Жрица — это не про избранных. Это не про тех, кто родился с «даром». Это не про женщин, которые носят длинные юбки, жгут шалфей и раскладывают карты Таро по выходным. Хотя и про них тоже, если им это откликается.

Жрица — это архетип. Это изначальный образ, который живёт в коллективном бессознательном каждой женщины на этой планете. Он был здесь до того, как появились религии, до того, как написали первые книги, до того, как кто-то придумал слово «духовность».

Архетип — это как семя. В маленьком жёлуде уже содержится всё: корни, ствол, ветви, листья, тысячи новых желудей. Ему не нужно «учиться» быть дубом. Ему нужно только одно — чтобы его посадили в землю, полили и дали свет.

Жрица в тебе — это такой жёлудь. Ей не нужно учиться быть Жрицей. Она уже знает всё. Она уже умеет всё. Ей нужно только одно — чтобы ты перестала наступать на неё каблуками своих «я должна», «я обязана», «я недостаточно хороша» и просто дала ей свет.

**Кто она такая — эта Жрица внутри тебя?**

Давай я расскажу тебе о ней так, как рассказывают о подруге, которую ты давно не видела, но любишь всем сердцем.

Она чувствует. Не думает — чувствует. Когда тыходишь в комнату и мгновенно понимаешь, что здесь только что ссорились, хотя все улыбаются — это она. Когда ты смотришь на человека и знаешь, что ему больно, хотя он говорит «у меня всё хорошо» — это она. Когда у тебя мурашки от музыки, от заката, от чьих-то слов — это она просыпается.

Она знает. Не из книг, не из лекций, не из чужих советов. Она знает нутром. Это то самое ощущение, когда ты принимаешь решение головой — «надо, правильно, логично», — а внутри что-то сжимается и шепчет: «Нет. Это не то». И ты всё равно идёшь — и потом оказывается, что внутреннее сжатие было правдой. Это была она. Твоя Жрица пыталась тебя защитить.

Она творит. Не обязательно картины или стихи. Она творит реальность. Когда тыходишь в комнату, и атмосфера меняется — становится теплее, спокойнее, радостнее — это она. Когда ты обнимаешь человека, и он начинает плакать, потому что впервые за долгое время почувствовал себя в безопасности — это она. Когда ты готовишь ужин, и все за столом замолкают от удовольствия, потому что в эту еду вложена любовь — это она.

Она связана. С землёй, с луной, с ритмами природы. Когда ты чувствуешь прилив энергии в полнолуние и упадок сил в новолуние — это она. Когда тебе хочется ходить босиком по траве, и ты чувствуешь, как земля пульсирует под твоими стопами — это она. Когда ты смотришь на океан и чувствуешь, что он смотрит на тебя в ответ — это она.

Она целительна. Не потому, что она «энерготерапевт» с сертификатом. А потому, что её присутствие исцеляет. Рядом с ней люди начинают дышать глубже. Рядом с ней дети перестают капризничать. Рядом с ней животные подходят ближе. Она — живой камертон, который настраивает пространство на частоту гармонии.

### **Почему она уснула**

Когда-то Жрица была главной женщиной в каждом племени. К ней шли за советом, за исцелением, за благословением. Она вела ритуалы перехода — рождение, инициация, свадьба, смерть. Она была мостом между видимым и невидимым мирами.

### **А потом мир изменился.**

Появились те, кто решил, что знание должно принадлежать избранным — и желательно мужчинам. Что связь с невидимым миром — это опасно, подозрительно, «от дьявола». Что женская интуиция — это «глупости», «истерика», «гормоны». Что женская сила — это угроза, которую нужно контролировать.

И начались костры. Не те, у которых Жрица сидела и пела. А те, на которых её сжигали.

Тысячи женщин по всей Европе были объявлены ведьмами и сожжены за то, что они лечили травами, за то, что они знали больше, чем «положено», за то, что они были свободны, за то, что они были красивы, за то, что они были одни, за то, что они говорили правду.

И что-то внутри коллективной женской души сломалось. Глубоко. Надолго.

Жрица внутри нас испугалась. Она увидела, что за её дары сжигают. За её голос наказывают. За её красоту обвиняют. За её силу уничтожают.

И она сделала единственное, что могла, чтобы выжить: она уснула. Свернулась клубочком в самом тёмном углу твоей души, обхватила себя руками и замерла. «Я подожду, — прошептала она. — Я подожду, пока станет безопасно. Пока кто-то придёт и скажет: можно. Можно быть собой. Можно чувствовать. Можно знать. Можно сиять».

Душа моя, этот кто-то — ты. Ты пришла. Ты открыла эту книгу. Ты читаешь эти строки. И Жрица внутри тебя прямо сейчас приоткрывает один глаз и шепчет: «Это она? Это та самая? Та, которая скажет, что можно?»

### **Как узнать, что Жрица в тебе просыпается**

Она просыпается не с фанфарами и фейерверками. Она просыпается тихо. Как рассвет. Как первый подснежник, который пробивается через снег.

### **Вот признаки того, что твоя Жрица уже начала шевелиться:**



Тебе хочется тишины. Не от усталости, а от потребности услышать себя.



Ты начинаешь замечать вещи, которые раньше проходили мимо: как свет падает на стену, как пахнет дождь, как меняется настроение людей вокруг.



Тебе снятся яркие, странные, глубокие сны.



Твоё тело начинает «говорить» — покалывания, тепло, мурашки, внезапные слёзы без причины.



Тебя тянет к воде, к природе, к огню.



Ты чувствуешь, что старые вещи — одежда, отношения, привычки — вдруг стали тесными, как обувь, из которой ты выросла.



У тебя появляется необъяснимое желание творить: рисовать, танцевать, писать, петь, готовить, сажать цветы.



Ты начинаешь чувствовать границы — свои и чужие — и хочешь их защитить.



Тебе хочется плакать. Не от горя. От того, что внутри что-то оттаивает.

Если хотя бы три из этих признаков отозвались в тебе — поздравляю, душа моя. Твоя Жрица уже просыпается. Она уже потягивается, зевает и приоткрывает глаза.

### **Жрица — это ты, настоящая**

И вот самое важное, что я хочу, чтобы ты запомнила из этой главы.

Жрица — это не какая-то «высшая версия» тебя, до которой нужно дорасти. Это не идеал, до которого нужно тянуться. Это не «лучшая ты», которая медитирует по часу в день, ест только органическую еду и никогда не злится.

Жрица — это ты. Настоящая. Та, которая есть прямо сейчас. Со всеми своими трещинками, шрамами, страхами, сомнениями, растяжками на бёдрах и мешками под глазами от бессонных ночей.

Жрица — это та, которая плачет в душе, чтобы никто не слышал, и при этом чувствует, как вода смывает не только слёзы, но и что-то древнее, тяжёлое, чужое.

Жрица — это та, которая стоит в пробке и вдруг замечает, как красиво небо сегодня, и на секунду забывает, что опаздывает.

Жрица — это та, которая обнимает своего ребёнка и чувствует, как через её руки течёт нечто большее, чем просто мамина любовь — течёт любовь всех матерей, которые когда-либо жили на этой земле.

Жрица — это ты. Всегда была ты. И всегда будет ты.

### **Практика пробуждения: «Встреча с Жрицей внутри»**

Эта практика поможет тебе почувствовать свою Жрицу телом. Не головой — телом. Потому что Жрица живёт в теле.

#### **Шаг 1. Создай пространство.**

Найди место, где ты можешь побыть одна хотя бы десять минут. Зажги свечу, если хочется. Включи тихую музыку или оставь тишину. Сними обувь. Поставь стопы на пол и почувствуй, как земля держит тебя.

#### **Шаг 2. Дыши.**

Сделай пять глубоких вдохов и выдохов. С каждым выдохом представляй, как из твоего тела уходит напряжение дня. Плечи опускаются. Челюсть расслабляется. Живот становится мягким.

#### **Шаг 3. Положи руки на низ живота.**

Чуть ниже пупка. Это сакральный центр — место, где живёт твоя женская сила, твоя творческая энергия, твоя Жрица. Почувствуй тепло своих ладоней. Если тепло не ощущается — просто держи руки и жди. Оно придёт.

#### **Шаг 4. Поговори с ней.**

Скажи вслух или про себя: \*«Я знаю, что ты здесь. Я чувствую тебя. Я пришла не для того, чтобы тебя разбудить силой. Я пришла, чтобы сказать: здесь безопасно. Ты можешь просыпаться. Я тебя жду».

#### **Шаг 5. Слушай.**

Что ты чувствуешь в теле? Тепло? Покалывание? Пульсацию? Дрожь? Слёзы? Что угодно — это она отвечает. Это её язык. Она говорит телом.

### **Шаг 6. Поблагодари.**

Скажи: «Спасибо, что ты есть. Спасибо, что ты ждала. Я здесь. Я с тобой».

### **Медитация: «Костёр Жрицы»**

Закрой глаза. Представь, что ты идёшь по тропинке через ночной лес. Вокруг — деревья, звёзды, запах хвои и влажной земли. Тебе спокойно. Ты знаешь, что идёшь в правильное место.

Впереди — свет. Мягкий, тёплый, оранжевый. Ты выходишь на поляну, и в её центре горит костёр. Рядом с костром сидит женщина. Её лицо освещено пламенем, и ты видишь, что она красива — не «глянцевой» красотой, а глубокой, древней, настоящей красотой. У неё морщинки вокруг глаз от смеха. На руках — следы работы с землёй. В волосах — серебряные нити.

Она поднимает на тебя глаза и улыбается. В этой улыбке — столько тепла, столько принятия, столько любви, что у тебя перехватывает дыхание.

Она говорит: **«Садись рядом. Я ждала тебя. Я — это ты. Та часть тебя, которая помнит всё. Которая знает всё. Которая умеет всё. Я спала, потому что было опасно просыпаться. Но сейчас — другое время. Сейчас ты пришла. И я готова».**

Она протягивает тебе руки. Ты берёшь их — и чувствуешь, как через её ладони в тебя вливается тепло. Оно поднимается от стоп к сердцу, от сердца к горлу, от горла к макушке. Ты чувствуешь, как внутри тебя что-то расправляется, как крылья, которые были сложены очень-очень долго.

Она говорит: **«Ты — Жрица. Ты всегда ею была. И я всегда была тобой. Мы — одно».**

Посиди у этого костра столько, сколько захочешь. Когда будешь готова — открой глаза.

### **Намерение пробуждения Жрицы**

Встань перед зеркалом. Посмотри себе в глаза. Положи обе руки на низ живота — туда, где живёт твоя женская сила. Почувствуй тепло. Сделай три глубоких вдоха. И прочитай вслух:

*Я, [твое имя], обращаюсь к той, кто живёт в глубине моего тела.*

*Я знаю, что ты здесь. Я чувствую тебя. Я слышу тебя.*

*Я благодарю тебя за то, что ты хранила мою силу, мою интуицию, мою связь с миром — все те годы, пока я жила вдали от себя.*

*Я благодарю тебя за то, что ты уснула, чтобы защитить нас. Это было мудро. Это было необходимо. Это спасло нас.*

*Сейчас — другое время. Сейчас я пришла за тобой.*

*Я создаю безопасное пространство для твоего пробуждения. Я обещаю слушать тебя. Я обещаю доверять тебе. Я обещаю следовать за тобой.*

*Я согласна чувствовать то, что ты чувствуешь. Я согласна знать то, что ты знаешь. Я согласна видеть то, что ты видишь.*

*Я согласна быть Жрицей своей жизни.*

*Просыпайся, моя сила. Просыпайся, моя мудрость. Просыпайся, мой огонь.*

*Я здесь. Я готова. Я жду тебя с любовью.*

*Мы — одно. Мы всегда были одним.  
Так есть. Это уже происходит. Да будет так.*

Положи руки на сердце. Почувствуй, как оно бьётся. Это не просто пульс. Это барабан Жрицы. Это ритм, который звучал в тебе с первого дня твоей жизни и будет звучать до последнего. Он никогда не останавливался. Даже когда ты о нём забывала — он бился. Для тебя. Для неё. Для вас обеих.

### **Аффирмации Жрицы**

◆  
Я — Жрица своей жизни, и моя сила просыпается с каждым днём.  
◆  
Моя интуиция — мой самый надёжный компас, и я доверяю ей.  
◆  
Я чувствую глубоко, и это мой дар, а не слабость.  
◆  
Во мне живёт древняя мудрость, и она доступна мне прямо сейчас.  
◆  
Моё тело — храм Жрицы, и я отношусь к нему с любовью и уважением.  
◆  
Я создаю безопасное пространство для своего пробуждения.

### **Вопросы для рефлексии**

В какие моменты жизни ты чувствовала, что «знаешь» что-то без объяснений? Как это проявлялось в теле?

Какие из признаков пробуждения Жрицы отозвались в тебе? Что ты уже замечаешь в себе нового?

Если бы твоя Жрица могла сказать тебе одно предложение прямо сейчас — что бы это было?

Что внутри тебя откликается на образ женщины у костра? Какие чувства, воспоминания, образы поднимаются?

Послушай? Внутри тебя что-то шевельнулось. Тихо, как кошка, которая потягивается после долгого сна. Это она. Твоя Жрица. Она чувствует, что ты рядом, и ей тепло от этого.

В следующей главе мы заглянем в темноту. В ту самую полутёмную комнату твоего внутреннего дома, где хранятся маски, которые ты носила так долго, что забыла, как выглядит твоё настоящее лицо. Мы будем снимать их — бережно, с любовью, одну за другой.

Переверни страницу, ты. Костёр горит. Жрица просыпается. И ты уже никогда не будешь прежней.

### Глава 3. Голос в темноте — почему привычная жизнь больше не радует

*«Есть момент в жизни каждой женщины, когда она просыпается посреди собственного счастья и понимает: оно — чужое.»*

— Из древних женских преданий

**Душа моя,**

это случилось тихо. Без фанфар. Без драмы. Без какого-то одного большого события, после которого всё изменилось.

Просто однажды утром ты проснулась — и что-то внутри тебя щёлкнуло. Как будто маленькая пружинка, которая годами держала всё на месте, вдруг отпустила. И ты лежишь в своей постели, в своей спальне, рядом с человеком, которого любишь (или одна — что тоже бывает), и смотришь в потолок. А внутри — странная, тихая, непонятная пустота.

Всё вроде бы на месте. Работа есть. Семья есть. Планы есть. Друзья есть.

Фотографии в соцсетях — красивые, яркие, «всё хорошо». Родные довольны. Коллеги уважают. Дети (если они есть) накормлены, одеты, развиты.

А внутри — тихо. Слишком тихо. Как в доме, из которого ушли жильцы, но осталась мебель.

И ты думаешь: «Что со мной не так? Почему мне так странно? Почему я не чувствую того, что должна чувствовать? Почему я не радуюсь тому, чему должна радоваться?»

**Душа моя, с тобой всё так. Ты просто начала слышать.**

**Тонкий лёд под ногами**

Представь себе реку. Зимой она замерзает, и по ней можно ходить. Лёд крепкий, надёжный, проверенный. Ты идёшь по нему годами — на работу, домой, в магазин, в гости, по делам, по обязанностям. Ты знаешь каждый сантиметр этого пути. Ты научилась ходить быстро, не проваливаясь. Ты научилась не смотреть вниз. Ты научилась делать вид, что всё нормально.

А потом — приходит весна. Тихо, незаметно. Сначала где-то вдалеке начинает капать. Потом лёд становится тоньше. Появляются первые проталины. Ты ещё идёшь — но уже чувствуешь, что что-то изменилось. Что-то под ногами стало другим.

И вот ты стоишь посреди реки, и под тобой — тонкий лёд. И ты знаешь: ещё немного — и он треснет. Не потому, что ты сделала что-то не так. А потому, что пришло время. Пришла весна твоей души.

Этот тонкий лёд — твоя привычная жизнь. Та, которую ты построила по правилам. Та, которая когда-то была безопасной. Та, которая когда-то радовала.

А теперь — она перестаёт радовать. И это не поломка. Это — пробуждение.

### **Звон, который невозможно заглушить**

Ты замечала этот звон? Тихий, настойчивый, как колокольчик где-то очень далеко. Он приходит в самые неподходящие моменты — когда моешь посуду, когда едешь в машине, когда лежишь в темноте перед сном. Он не громкий. Его легко заглушить — телевизором, телефоном, разговорами, делами, вином, сладким, покупками.

Но он возвращается. Всегда возвращается.

Этот звон — голос твоей души. Он не кричит. Он не требует. Он не обвиняет. Он просто напоминает о себе. Как старый друг, который знает: ты забыла о чём-то очень важном, и он будет ждать, пока ты вспомнишь.

Этот голос говорит тебе разные вещи. Иногда — фразами:

*«Это не всё».*

*«Ты создана для большего».*

*«Помнишь, какой ты была в детстве?»*

*«Что ты любишь на самом деле?»*

*«Когда ты в последний раз делала что-то просто потому, что хочется?»*

А иногда — вообще без слов. Просто ощущением. Теснотой в груди. Тяжестью в плечах. Желанием плакать без причины. Желанием уехать куда-то далеко. Желанием остаться одной. Желанием — чего-то, чего ты не можешь назвать.

И самое страшное в этом звоне — это то, что его невозможно заглушить навсегда. Можно на время. На день. На неделю. На год. Но он вернётся. Потому что это — голос твоей собственной сути. А от собственной сути не убежишь.

### **Почему привычная жизнь перестаёт радовать**

Давай я расскажу тебе одну важную вещь. То, что происходит с тобой сейчас, — это не кризис. Это — инициация.

В древних культурах инициация была священным процессом. Когда ребёнок становился взрослым, его забирали из привычного мира. Уводили в лес, в пещеру, в уединение. Там он проходил через испытания — через страх, через одиночество, через встречу с собой. И возвращался обратно — но уже другим. С новым именем. С новой ролью. С новым пониманием себя.

То, что происходит с тобой сейчас, — это инициация. Твоя душа забирает тебя из привычного мира. Не для того, чтобы наказать. А для того, чтобы привести домой. К себе настоящей.

Привычная жизнь перестаёт радовать по одной простой причине: она была построена для той версии тебя, которой ты больше являешься.

Вспомни, кем ты была, когда принимала главные решения своей жизни. Сколько тебе было лет? Двадцать? Восемнадцать? Пятнадцать? Может быть, ещё меньше — когда ты усвоила правила от родителей и решила: «Вот так правильно. Вот так безопасно. Вот так меня будут любить».

И ты построила жизнь по этим правилам. И она работала. Долгое время работала. Ты была в ней в безопасности. Ты была в ней любимой. Ты была в ней «правильной».

Но ты выросла. Ты изменилась. Твоя душа прошла через опыт, через боль, через радость, через потери, через открытия. Она стала глубже. Шире. Мудрее.

А жизнь вокруг — осталась прежней. Как старая одежда, из которой ты выросла. Она всё ещё красивая. Она всё ещё качественная. Но она — не по тебе. Она давит. Она тянет. Она мешает двигаться.

И вот ты стоишь в этой старой жизни, и внутри тебя поднимается странное чувство. Это не неблагодарность. Это не каприз. Это не «жирно жаловаться, у других хуже».

Это — твоя душа говорит: **«Пора. Пора снимать эту одежду. Пора строить новую жизнь. Ту, которая по тебе. Ту, которая твоя».**

### **Как отличить кризис от зова души**

Иногда женщины боятся этого состояния. Им кажется, что они сходят с ума. Что у них депрессия. Что они неблагодарны. Что нужно «взять себя в руки» и «ценить то, что имеешь».

Давай я помогу тебе отличить одно от другого. Это важно.

#### **Это кризис, если:**

Ты чувствуешь постоянную усталость, которая не проходит после отдыха. Ты потеряла интерес ко всему — даже к тому, что раньше радовало. Тебе тяжело вставать по утрам. Ты плачешь часто и без причины. Тебе кажется, что всё бессмысленно.

#### **Это зов души, если:**

Ты в целом здорова и энергична. Тебя радуют обычные вещи — закат, смех ребёнка, вкусная еда, красивая музыка. Но при этом внутри тебя есть ощущение, что чего-то главного — не хватает. Что ты живёшь не на полную мощность. Что где-то впереди тебя ждёт нечто большее, и ты это чувствуешь всем телом.

Видишь разницу? Кризис забирает силы. Зов души — даёт силы. Даже если он тревожит. Даже если пугает. Даже если непонятен.

Зов души — это всегда про расширение. Про рост. Про движение вперёд. Это не «у меня всё плохо». Это «я готова к большему».

И если ты читаешь эту главу, душа моя — это точно зов. Потому что кризис не открывает книги о пробуждении. Кризис ищет таблетки. А зов — ищет путь.

### **Три ловушки, в которые мы попадаем**

Когда душа начинает звать, а привычная жизнь перестаёт радовать, большинство женщин попадают в одну из трёх ловушек. Давай я расскажу тебе о них, чтобы ты могла их узнать — и обойти.

**Ловушка первая:** «Со мной что-то не так»

Ты начинаешь думать, что ты сломалась. Что ты неблагодарная. Что у других всё хорошо, а ты «жирно жалуешься». Ты винишь себя за то, что тебе «не хватает» радости. Ты пытаешься «взять себя в руки» — и чувствуешь себя ещё хуже.

Правда: с тобой всё так. Ты просто растёшь. А рост всегда немного тревожит.

**Ловушка вторая:** «Нужно всё разрушить и начать заново»

Ты чувствуешь такой прилив отчаяния, что хочешь бросить всё — работу, отношения, город, жизнь. Тебе кажется, что единственный выход — это радикальные перемены прямо сейчас, сегодня, немедленно.

Правда: зов души — это не про разрушение. Это про трансформацию. Ты можешь менять жизнь постепенно, бережно, с любовью к себе. Не нужно сжигать мосты. Нужно просто перестать по ним ходить.

**Ловушка третья:** «Потерплю ещё немного»

Ты уговариваешь себя: «Вот дождусь выходных. Вот дотяну до отпуска. Вот дети вырастут. Вот муж найдёт работу. Вот будет лето. Вот...» И так — годами. Ты откладываешь свой ответ на зов души, потому что «сейчас не время».

**Правда: время — всегда.** Душа не ждёт идеальных условий. Она зовёт сейчас. И чем дольше ты откладываешь, тем громче становится звон. И тем тяжелее будет ответ.

**Что делать, когда слышишь зов**

А теперь — самое главное. Что делать, когда ты поняла, что слышишь зов души? Что привычная жизнь перестаёт радовать? Что внутри тебя что-то просыпается?

**Первое: остановись.**

Не принимай никаких решений. Не увольняйся. Не разводишься. Не переезжай. Просто остановись внутри. Дай себе время услышать этот зов полностью. Не убегай от него. Не заглушай его. Побудь с ним. Как с гостем, который пришёл с важным посланием.

**Второе: признай.**

Скажи себе вслух: «Я слышу этот зов. Я чувствую, что что-то меняется. Я готова признать это». Признание — это первый шаг к трансформации. Пока ты отрицаешь — ты в ловушке. Когда ты признаёшь — ты освобождаешься.

**Третье: доверься.**

Ты не обязана прямо сейчас видеть весь путь. Ты не обязана знать, куда тебя ведёт этот зов. Тебе нужно только одно — довериться ему. Как доверяются реке, когда плывут по ней. Река знает, куда течёт. Твоя душа тоже знает.

### **Четвёртое: начни слушать.**

Начни замечать, что тебя радует. Не «должно радовать» — а действительно радует. Какие моменты дня ты ждёшь? Что заставляет твоё сердце биться чуть быстрее? О чём ты мечтаешь, когда никто не видит? Где ты чувствуешь себя живой?

Это — подсказки. Это — карта твоего нового пути.

### **Практика пробуждения: «Слушая голос»**

Эта практика поможет тебе услышать тот самый тихий звон внутри — и отличить его от шума повседневности.

#### **Шаг 1. Создай тишину.**

Найди 10 минут, когда тебя никто не побеспокоит. Выключи телефон. Закрой дверь. Сядь удобно. Закрой глаза.

#### **Шаг 2. Услышь шум.**

Сначала просто послушай, что звучит в твоей голове. Мысли, планы, тревоги, списки дел, обрывки разговоров. Не борись с ними. Просто наблюдай. Как облака, которые плывут по небу.

#### **Шаг 3. Найди тишину между мыслями.**

Между одной мыслью и другой всегда есть пауза. Крошечная. Мгновенная. Но она есть. Найди эту паузу. Увеличь её. Побудь в ней.

#### **Шаг 4. Слушай.**

В этой тишине — очень тихо — ты услышишь его. Тонкий звон. Тёплый, мягкий, настойчивый. Это не голос из головы. Это голос из сердца. Из живота. Из самой глубины тебя.

#### **Шаг 5. Спроси.**

Спроси тихо, внутри себя: «Что ты хочешь мне сказать? О чём ты просишь? Что мне важно услышать сегодня?»

И жди. Ответ придёт. Может быть — словом. Может быть — образом. Может быть — ощущением в теле. Может быть — воспоминанием. Доверься тому, что придёт.

#### **Шаг 6. Запиши.**

Открой глаза и сразу запиши всё, что пришло. Каждое слово. Каждый образ. Каждое ощущение. Это — послание твоей души. Оно важно.

### **Медитация: «Река твоей жизни»**

Закрой глаза. Представь, что ты стоишь на берегу реки. Это — река твоей жизни. Ты видишь, как она течёт — спокойно, уверенно, в своём ритме.

Ты замечаешь, что на другом берегу — кто-то есть. Фигура в тумане. Ты не видишь её лица, но чувствуешь, что она — важная. Что она ждёт тебя.

Ты смотришь на воду. Она чистая, прозрачная, тёплая. И ты понимаешь, что можешь перейти. Что река тебя держит. Что ты в безопасности.

Ты делаешь первый шаг в воду. Она приятная. Тёплая. Она оmyвает твои стопы, и ты чувствуешь, как с каждым шагом уходит что-то старое — тревоги, сомнения, чужие голоса.

Ты идёшь дальше. Вода поднимается до колен, до бёдер. Но ты не боишься. Ты чувствуешь, как река несёт тебя. Как она знает путь.

Ты выходишь на другой берег. И там — ты сама. Но другая. Та, которой ты станешь. Она улыбается тебе. Она обнимает тебя. И ты чувствуешь, как внутри тебя что-то встаёт на своё место. Как пазл, который наконец-то сложился.

Она говорит тебе: «Я ждала тебя. Я знала, что ты придёшь. Иди. Я иду с тобой».

### **Намерение ответа на зов**

Встань перед зеркалом. Положи руку на сердце. Посмотри себе в глаза — мягко, с любовью, с принятием. Сделай три глубоких вдоха. И прочитай вслух:

*Я, [твое имя], слышу зов своей души.*

*Я признаю, что привычная жизнь перестает меня радовать. Я признаю, что внутри меня что-то меняется. Я признаю, что я расту.*

*Я благодарю свою старую жизнь за всё, что она мне дала. За безопасность. За опыт. За уроки. За любовь. За рост. Она выполнила свою задачу. Она привела меня к этому моменту.*

*Я согласна слушать зов своей души. Я согласна довериться ему. Я согласна идти туда, куда он меня ведёт.*

*Я открываю себя новым возможностям. Я открываю себя новым путям. Я открываю себя новой версии себя.*

*Я разрешаю себе меняться. Я разрешаю себе расти. Я разрешаю себе становиться той, кем я создана быть.*

*Я доверяю процессу жизни. Я доверяю ритму своей души. Я доверяю своему внутреннему знанию.*

*Мой путь раскрывается передо мной. Моя душа ведёт меня домой. Моя жизнь наполняется новым смыслом.*

*Я иду. Я слушаю. Я доверяю.*

*Так есть. Это уже происходит. Да будет так.*

Положи обе руки на сердце. Почувствуй, как оно бьётся. Это — ритм твоей души. Он всегда знал путь. Он всегда звал тебя. И теперь — ты слушаешь.

### **Аффирмации Жрицы**



Я слышу зов своей души, и я доверяю ему.



Моя жизнь раскрывается в идеальном ритме.



Я расту, и это прекрасно.



Я разрешаю себе меняться и становиться новой.



Мой внутренний голос — мой самый мудрый проводник.



Я иду туда, где моё сердце поёт.

### **Вопросы для рефлексии**

В какие моменты ты особенно ясно слышишь «зов» — тихий звон внутри? Что его усиливает? Что его заглушает?

Какие части твоей текущей жизни перестали радовать? Что из этого ты делаешь по привычке, а не по зову сердца?

Если бы ты знала, что тебя точно поддержат и у тебя всё получится — что бы ты сделала по-другому уже на этой неделе?

О чём ты мечтала в детстве, но забыла об этом? Какие подсказки даёт тебе душа прямо сейчас?

Слышишь? Этот тихий звон внутри — он не случайный. Он — твой. Он ведёт тебя домой. К себе. К жизни, которая по тебе. К радости, которая настоящая.

В следующей главе мы заглянем в ту самую полутёмную комнату твоего внутреннего дома. Мы встретимся с масками, которые ты носила так долго, что начала считать их своим лицом. Мы будем снимать их — бережно, с любовью, одну за другой. И под каждой маской — ты. Настоящая. Живая. Твоя.

Переверни страницу, ты. Река течёт. Зов звучит. И ты уже идёшь.

## Глава 4. Маска «Хорошей девочки»: кого мы кормим своей энергией

*«Самая тяжёлая ноша — это лицо, которое ты носишь, чтобы тебя любили.»*  
— Из женских дневников

**Душа моя,**

представь, что ты заходишь в комнату. Не в ту, где горит свет, а в ту, где полумрак. Где вдоль стен стоят полки, а на полках — маски. Много масок. Красивых, искусно сделанных, с тонкой резьбой, с блёстками, с улыбками, нарисованными навсегда.

Каждая из них — это ты. Точнее, это версии тебя, которые ты создавала годами. Которые ты надевала утром, выходя из дома. Которые ты носила весь день, забывая снять. Которые ты приросла к твоему лицу так плотно, что иногда, глядя в зеркало, ты уже не понимаешь: где заканчивается маска и где начинаешься ты.

**Ты любишь эти маски. И ты их ненавидишь.**

Ты благодарна им — потому что они спасли тебя. И ты злишься на них — потому что они держат тебя в плену.

Добро пожаловать в комнату масок, душа моя. Давай познакомимся с ними поближе.

**Первая маска: «Хорошая девочка»**

Она появилась самой первой. Её надели на тебя, когда ты была совсем маленькой. Тебе было три, пять, семь лет. Ты была живой, шумной, искренней — ты смеялась так громко, что соседи оборачивались. Ты плакала, когда было больно. Ты злилась, когда было несправедливо. Ты хотела того, чего хотела, и не скрывала этого.

А потом тебе сказали:

*«Хорошие девочки так не делают».*

*«Не шуми».*

*«Будь послушной».*

*«Не злись на маму, она старается».*

*«Поделись с братиком, ты же хорошая».*

*«Не плачь, ты уже большая».*

*«Мальчики так не любят, когда девочки громкие».*

И ты поняла: чтобы быть любимой, чтобы быть «хорошей», чтобы тебя принимали — нужно быть удобной. Тихой. Покладистой. Уступающей. Не требующей. Не злящейся. Не плачущей. Не громкой.

Ты надела эту маску. И она тебе подошла. Тебя стали хвалить. *«Какая послушная девочка».* *«Какая хорошая дочка».* *«Какая удобная».*

Ты полюбила эту маску. Потому что за неё давали любовь.

А потом ты выросла — и маска осталась. Только теперь она называется по-другому.

Теперь ты — **«удобная коллега», «понимающая жена», «терпеливая мать», «неконфликтная подруга»**. Ты всё ещё улыбаешься, когда внутри всё кричит. Ты всё ещё соглашаешься, когда хочешь сказать «нет». Ты всё ещё делаешь то, что от тебя ждут, а не то, что хочешь ты.

Эта маска кормится твоей искренностью. Каждое «да», когда ты хотела сказать «нет» — это её обед. Каждое проглоченное «мне больно» — это её ужин. Каждая подавленная слеза — это её десерт.

### **Вторая маска: «Сильная женщина»**

Она появилась чуть позже. В подростковом возрасте, может быть, или в первой взрослой любви, или когда ты впервые столкнулась с предательством, с болью, с потерей.

Ты поняла одну вещь: плакать — опасно. Просить о помощи — унижительно. Показывать слабость — значит дать кому-то власть над тобой.

И ты надела эту маску. *«Я справлюсь сама». «Мне ничего не нужно». «Я сильная». «Я всё могу». «Я не плачу». «Я не боюсь». «Я не нуждаюсь».*

Тебя стали уважать за эту маску. **«Какая самостоятельная». «Какая целеустремлённая». «На неё можно положиться». «Она не подведёт».**

Ты полюбила эту маску. Потому что за неё давали уважение. А уважения тебе иногда не хватало больше, чем любви.

А потом ты выросла — и маска осталась. Ты до сих пор тащишь всё на себе. Ты до сих пор не просишь о помощи, даже когда падаешь от усталости. Ты до сих пор говоришь «я справлюсь», когда внутри кричишь: «Помогите мне, пожалуйста».

Эта маска кормится твоей уязвимостью. Каждый раз, когда ты прячешь свои слёзы — она ест. Каждый раз, когда ты отказываешься от помощи — она пьёт. Каждый раз, когда ты говоришь «мне нормально», хотя тебе очень плохо — она празднует.

### **Третья маска: «Идеальная женщина»**

Она появилась, когда ты открыла первый журнал. Когда увидела первую обложку. Когда услышала первый комментарий о своей внешности.

*«Тебе бы похудеть». «Ты так расцвела, когда поправилась». «В твоём возрасте уже нельзя так одеваться». «Смотри, как она выглядит — вот это женщина». «А ты — посмотри на себя».*

И ты поняла: чтобы быть принятой, чтобы быть желанной, чтобы быть «настоящей женщиной» — нужно соответствовать. Быть стройной. Быть ухоженной. Быть молодой. Быть кра-

сивой по определённым стандартам. Быть всегда в форме. Всегда с макияжем. Всегда «на высоте».

Ты надела эту маску. И она тебе подошла. Тебя стали замечать. Compliments. Взгляды. Лайки. **«Как ты хорошо выглядишь». «Ты совсем не изменилась». «Тебе идут эти годы».**

Ты полюбила эту маску. Потому что за неё давали внимание.

А потом ты выросла — и маска стала тесной. Ты устала соответствовать. Ты устала взвешиваться каждое утро. Ты устала прятать морщины. Ты устала бояться стареть. Ты устала смотреть на себя в зеркало и оценивать.

Эта маска кормится твоей самооценностью. Каждый раз, когда ты ругаешь своё тело в зеркале — она ест. Каждый раз, когда ты отказываешься от еды из чувства вины — она пьёт. Каждый раз, когда ты сравниваешь себя с другой — она празднует.

#### **Четвёртая маска: «Спасательница»**

Она появилась, когда ты впервые поняла, что можешь быть нужной. Что твоя ценность — в том, чтобы заботиться. Чтобы спасать. Чтобы быть той, без кого «он не справится», «она пропадёт», «дети останутся без внимания».

*«Ты же старшая». «Помоги брату». «Пожалей маму, ей тяжело». «Поддержи подругу, у неё проблемы». «Раздели его боль, ему сейчас трудно».*

И ты поняла: чтобы быть любимой, нужно быть нужной. Чтобы быть ценной, нужно спасать. Чтобы быть «хорошей», нужно отдавать себя до последней капли.

Ты надела эту маску. И она тебе подошла. Тебя стали любить за то, что ты даёшь. **«Ты такая заботливая». «Ты — мой ангел». «Без тебя я бы пропал». «Ты — единственный человек, который меня понимает».**

Ты полюбила эту маску. Потому что за неё давали ощущение нужности. А нужность иногда кажется ближе к любви, чем всё остальное.

А потом ты выросла — и маска стала душить. Ты отдавала, отдавала, отдавала — и однажды обнаружила, что внутри тебя пусто. Что ты не знаешь, чего хочешь ты. Что ты не помнишь, когда в последний раз делала что-то для себя. Что ты устала. До дна. До костей. До самой сути.

Эта маска кормится твоими границами. Каждый раз, когда ты говоришь «да», хотя хочешь сказать «нет» — она ест. Каждый раз, когда ты отменяешь свои планы ради чьих-то — она пьёт. Каждый раз, когда ты забываешь о себе — она празднует.

#### **Пятая маска: «Вечная ученица»**

Она появилась, когда ты поняла, что взрослая жизнь — это страшно. Что нужно принимать решения. Что нужно брать ответственность. Что нужно проявляться.

*«Подожди, ты ещё не готова». «Сначала получи образование». «Сначала наберись опыта». «Сначала найди себя». «Сначала прочитай ещё одну книгу». «Сначала сходи на ещё один курс».*

И ты поняла: чтобы быть в безопасности, нужно учиться. Чтобы не проявляться — нужно готовиться. Чтобы не рисковать — нужно «ещё немного подучиться».

Ты надела эту маску. И она тебе подошла. Тебя стали уважать за «развитие». **«Какая начитанная». «Какая осознанная». «Она всё время работает над собой».**

Ты полюбила эту маску. Потому что за неё давали ощущение движения — без реального движения. Ты училась, училась, училась — и при этом оставалась на месте.

А потом ты выросла — и маска стала тюрьмой. Ты поняла, что знаешь уже очень много. Что ты прошла десятки курсов, прочитала сотни книг, посетила десятки тренингов. Но в твоей жизни — ничего не изменилось. Ты всё ещё там, где была. Ты всё ещё боишься проявиться. Ты всё ещё «готовишься».

Эта маска кормится твоим действием. Каждый раз, когда ты выбираешь «ещё одну книгу» вместо реального шага — она ест. Каждый раз, когда ты откладываешь проявление — она пьёт. Каждый раз, когда ты прячешься за «я ещё не готова» — она празднует.

### **Шестая маска: «Вечная жертва»**

Она появилась, когда ты поняла, что страдание даёт право на любовь. Что если ты страдаешь — значит, ты хорошая. Что если тебе тяжело — значит, ты заслуживаешь сочувствия. Что если ты жертва — значит, с тебя взятки гладки.

*«Жизнь — это борьба». «Легко не бывает». «Все женщины страдают». «Это твоя доля». «Нужно терпеть». «Так устроена жизнь».*

И ты поняла: чтобы быть принятой, нужно страдать. Чтобы быть «глубокой», нужно пройти через боль. Чтобы быть «настоящей», нужно нести свой крест.

Ты надела эту маску. И она тебе подошла. Тебя стали жалеть. Сочувствовать. Говорить: **«Бедная ты моя». «Как тебе не повезло». «За что тебе всё это».**

Ты полюбила эту маску. Потому что за неё давали внимание — пусть и через жалость. А иногда жалость кажется ближе к любви, чем равнодушие.

А потом ты выросла — и маска стала удушать. Ты поняла, что страдаешь по привычке. Что ты выбираешь тяжёлые отношения, потому что «лёгкие — это не про меня». Что ты притягиваешь сложные ситуации, потому что «я так привыкла». Что ты не умеешь радоваться, потому что «после радости обязательно будет плохо».

Эта маска кормится твоей радостью. Каждый раз, когда ты отказываешься от счастья — она ест. Каждый раз, когда ты выбираешь страдание — она пьёт. Каждый раз, когда ты говоришь «я не заслуживаю хорошего» — она празднует.

### **Почему мы их любим**

Душа моя, я хочу, чтобы ты это услышала и поняла всем сердцем: ты не виновата в том, что надела эти маски. Ты не виновата в том, что полюбила их. Ты не виновата в том, что они стали частью тебя.

### **Ты сделала это, чтобы выжить.**

Каждая маска — это когда-то была защита. Каждая маска — это когда-то спасла тебя от боли, от отвержения, от одиночества, от страха. Каждая маска — это была мудрая стратегия маленькой девочки, которая хотела быть любимой.

Ты полюбила их, потому что они давали тебе то, что тебе было нужно в тот момент: любовь, уважение, внимание, нужность, безопасность, принятие.

И за эту любовь — спасибо им. Они сделали свою работу. Они провели тебя через детство, через юность, через первые взрослые годы. Они помогли тебе выжить.

Но сейчас — другие времена. Ты выросла. Ты сильнее. Ты мудрее. И то, что когда-то спасало тебя, теперь держит тебя в плену.

### **Почему мы их ненавидим**

И одновременно — ты их ненавидишь.

Ты ненавидишь их за то, что они украли у тебя твою искренность. За то, что они заставили тебя забыть, кто ты на самом деле. За то, что они кормятся твоей энергией, пока ты устаёшь до дна.

Ты ненавидишь их за то, что они не дают тебе быть живой. За то, что они превратили твоё лицо в чужое. За то, что ты смотришь в зеркало — и не узнаёшь себя.

Ты ненавидишь их за то, что они мешают тебе любить и быть любимой по-настоящему. Потому что любят ведь не маску — любят тебя. А пока маска на месте — настоящую тебя никто не видит.

Ты ненавидишь их за то, что они украли у тебя годы. Десятилетия. За то, что ты просыпаешься однажды и понимаешь: «Я прожила половину жизни, и я даже не знаю, кто я».

И эта ненависть — тоже здорова. Это не злоба. Это — зов. Это твоя душа говорит: «Хватит. Я готова снять их. Я готова быть собой».

### **Кого они кормят**

А теперь — самое важное. Давай посмотрим правде в глаза.

Каждая маска кормится твоей энергией. Твоей жизненной силой. Твоей радостью. Твоей искренностью. Твоей свободой.

Но кому она отдаёт эту энергию? Кому идёт на пользу то, что ты кормишь маски?

**«Хорошая девочка»** кормит чужой комфорт. Тех, кому удобно, что ты молчишь. Тех, кому выгодно, что ты уступаешь.

**«Сильная женщина»** кормит чужую безответственность. Тех, кто привык, что ты всё тащишь сама. Тех, кому удобно, что ты не просишь о помощи.

**«Идеальная женщина»** кормит индустрию красоты. Тех, кто зарабатывает на твоей неуверенности. Тех, кто продаёт тебе кремы, диеты, процедуры, одежду.

**«Спасательница»** кормит чужую инфантильность. Тех, кто привык, что ты их спасаешь. Тех, кто не хочет брать ответственность за свою жизнь.

**«Вечная ученица»** кормит индустрию «развития». Тех, кто продаёт тебе курсы, тренинги, книги, наставников. Тех, кому выгодно, чтобы ты «ещё немного поучилась» — и никогда не проявилась.

**«Вечная жертва»** кормит чужую власть над тобой. Тех, кто держит тебя в страдании. Тех, кому выгодно, чтобы ты была слабой.

Видишь? Каждая маска кормит кого-то, кроме тебя. Каждую маску ты носишь не для себя — а для кого-то.

И самое время спросить себя: а для кого я ношу их сейчас? Для кого я продолжаю быть удобной, сильной, идеальной, спасательной, вечно учащейся, вечно страдающей?

**Кого я кормлю своей энергией?**

**Как снять маску**

Снять маску — это не значит разрушить её. Это не значит отвергнуть всё, чему она тебя научила. Это не значит стать «плохой».

Снять маску — это значит вернуть себе право быть собой. Это значит сказать: «Спасибо, что защищала меня. Но сейчас я справлюсь сама. Я выросла».

Это происходит постепенно. Мягко. С любовью.

**Первый шаг: увидеть.**

Просто признай, что маска есть. Без осуждения. Без стыда. Без вины. Просто: «Да, я ношу эту маску. Я вижу это».

**Второй шаг: поблагодарить.**

Скажи маске спасибо. За то, что она защищала тебя. За то, что она помогала тебе выживать. За то, что она делала всё, что могла.

**Третий шаг: спросить.**

Спроси себя: «Что эта маска даёт мне прямо сейчас? От чего она меня защищает? Чего я боюсь, если сниму её?»

**Четвёртый шаг: выбрать.**

Выбери, готова ли ты жить без этой защиты. Готова ли ты встретиться с тем страхом, который прячется за маской. Готова ли ты быть уязвимой, живой, настоящей.

**Пятый шаг: снять.**

Медленно. Бережно. С любовью к себе. Как снимают старую, тесную обувь после долгого дня. С облегчением. С благодарностью. С радостью.

**Практика пробуждения: «Комната масок»**

Эта практика поможет тебе увидеть свои маски и начать бережно с ними прощаться.

**Шаг 1. Создай пространство.**

Найди место, где ты можешь побыть одна. Зажги свечу. Сядь удобно. Закрой глаза.

**Шаг 2. Войди в комнату.**

Представь, что тыходишь в ту самую комнату с полками. Вдоль стен — маски. Много масок. Рассмотр их. Какие из них ты узнаёшь? Какие из них ты носишь?

**Шаг 3. Возьми одну маску.**

Подойди к той, которая откликается сильнее всего. Возьми её в руки. Рассмотр.

Вспомни, когда ты её надела впервые. Сколько тебе было лет? Что тогда произошло?

**Шаг 4. Поговори с ней.**

Скажи ей: *«Спасибо, что защищала меня. Я вижу, что ты сделала для меня. Я благодарна тебе. Но сейчас я выросла. Сейчас я готова быть собой».*

**Шаг 5. Сними её.**

Медленно, бережно сними эту маску с лица. Почувствуй, как освобождается твоё лицо. Как становится легче дышать. Как возвращается твоё настоящее выражение.

**Шаг 6. Положи её на полку.**

Не выбрасывай. Просто положи на полку. Она всегда будет там — как напоминание о том, кем ты была. Но тебе больше не нужно её носить.

**Шаг 7. Посмотри в зеркало.**

Представь, что в комнате есть зеркало. Посмотри в него. Кто там? Какое у тебя лицо без маски? Что ты чувствуешь, глядя на себя настоящую?

**Медитация: «Лицо под маской»**

Закрой глаза. Представь, что ты стоишь перед большим зеркалом. На твоём лице — маска. Красивая, искусно сделанная, но тяжёлая. Ты носишь её так долго, что забыла, как выглядит твоё лицо под ней.

Ты поднимаешь руки и медленно снимаешь маску. Она отходит от кожи — медленно, с трудом, как будто приросла. Но ты тянешь — и она отходит.

Под ней — твоё лицо. Настоящее. Ты смотришь на него — и видишь то, что забыла. Морщинки у глаз от смеха. Родинку на щеке, о которой забыла. Мягкие губы, которые так давно не улыбались по-настоящему. Глаза — живые, глубокие, твои.

Ты трогаешь своё лицо руками. Чувствуешь тепло. Чувствуешь кожу. Чувствуешь, что это — ты. Настоящая. Живая. Твоя.

Ты улыбаешься своему отражению. И отражение улыбается тебе. В этой улыбке — всё: принятие, любовь, благодарность, возвращение домой.

Ты говоришь себе: *«Привет. Я так долго тебя не видела. Я так долго тебя прятала. Прости меня. Я возвращаюсь к тебе. Я больше тебя не оставляю».*

И твоё отражение кивает. И ты чувствуешь, как внутри тебя что-то оттаивает. Как лёд, который держал тебя годами, начинает таять. И под ним — живая вода твоей истинной сути.

### **Намерение освобождение от масок**

Встань перед зеркалом. Посмотри себе в глаза — мягко, с любовью, с принятием. Положи руку на сердце. Сделай три глубоких вдоха. И прочитай вслух:

*Я, [твое имя], стою перед собой — и я вижу свои маски.*

*Я вижу маску «Хорошей девочки» — и я благодарю её за то, что она учила меня быть доброй.*

*Я вижу маску «Сильной женщины» — и я благодарю её за то, что она учила меня справляться.*

*Я вижу маску «Идеальной женщины» — и я благодарю её за то, что она учила меня заботиться о себе.*

*Я вижу маску «Спасательницы» — и я благодарю её за то, что она учила меня любить.*

*Я вижу маску «Вечной ученицы» — и я благодарю её за то, что она учила меня расти.*

*Я вижу маску «Вечной жертвы» — и я благодарю её за то, что она учила меня чувствовать глубину.*

*Я благодарю каждую из вас. Вы сделали свою работу. Вы защитили меня. Вы помогли мне выжить.*

*Сейчас — другое время. Сейчас я выросла. Сейчас я готова быть собой.*

*Я согласна снять маски, которые мне больше не служат. Я согласна вернуть себе свою искренность. Я согласна вернуть себе свою свободу.*

*Я возвращаю себе право быть неудобной. Я возвращаю себе право быть уязвимой. Я возвращаю себе право быть живой.*

*Я возвращаю себе право говорить «нет». Я возвращаю себе право просить о помощи. Я возвращаю себе право быть несовершенной.*

*Я возвращаю себе право быть собой — во всей своей красе, силе и глубине.*

*Я больше никого не кормлю своей энергией. Я направляю свою силу на себя. Я направляю свою любовь на себя. Я направляю свою жизнь на себя.*

*Моё лицо — моё. Моя жизнь — моя. Моя энергия — моя.*

*Я снимаю маски. Я возвращаюсь к себе. Я становлюсь собой.*

*Так есть. Это уже происходит. Да будет так.*

Посмотри на себя в зеркало ещё раз. Что ты видишь? Возможно, ты увидишь своё лицо — настоящее, живое, твоё. Возможно, ты увидишь слёзы. Возможно, ты увидишь улыбку. Возможно, ты увидишь что-то, чего не видела очень-очень давно.

Это — ты. Настоящая. Без масок. Живая.

### **Аффирмации Жрицы**



Я возвращаю себе право быть собой — во всей своей полноте.



Мои маски выполнили свою задачу, и я отпускаю их с благодарностью.



Я больше никого не кормлю своей энергией — я направляю её на себя.



Моё лицо — моё. Моя жизнь — моя. Моя энергия — моя.



Я разрешаю себе быть неудобной, уязвимой, живой.



Я возвращаюсь к себе настоящей — и я встречаю себя с любовью.

### **Вопросы для рефлексии**

Какие маски ты узнала в этой главе? Какие из них ты носишь прямо сейчас?

Когда ты надела свою первую маску? Сколько тебе было лет? Что тогда произошло? 3. Кого ты кормишь своей энергией через эти маски? Чей комфорт ты поддерживаешь ценой своей искренности?

4. Если бы ты могла снять одну маску уже сегодня — какую бы ты выбрала? Что бы ты почувствовала под ней?

Под маской — ты. Настоящая. Живая. Твоя. Она ждала тебя так долго. Она ждала, пока ты найдёшь её под слоями чужих ожиданий, под годами «надо», под тоннами «правильно».

И вот ты здесь. Ты её нашла. Ты её видишь. Ты её узнаёшь.

В следующей главе мы поговорим о том, кого мы кормим своей энергией, когда носим эти маски. Мы посмотрим на треугольник, в котором крутятся миллионы женщин: жертва, спасатель, преследователь. Мы увидим, как мы застреваем в нём — и как из него выйти.

Переверни страницу, ты. Комната масок позади. Впереди — новая комната. И в ней — ты. Без масок. Без ролей. Без чужих ожиданий. Просто ты.

## Глава 5. Треугольник, в котором мы застряли: выход из игры в жертву, спасателя и преследователя

*«В тот момент, когда ты осознаёшь, что танцуешь, ты уже свободна выбрать другую музыку.»*

— Древняя мудрость

**Душа моя,**

бывало ли у тебя ощущение, что ты бежишь по кругу? Что ты вкладываешь силы, время, душу, а в ответ получаешь лишь усталость, обиду или пустоту? Что ты постоянно решаешь чьи-то проблемы, терпишь чьё-то поведение или доказываешь свою правоту, а счастливей от этого не становишься?

Представь себе карусель. Она красиво раскрашена, играет музыка, и тебе кажется, что ты управляешь ею. Но на самом деле карусель кружит тебя, забирая твою энергию, а ты лишь крепче держишься за поручни, боясь упасть.

Эта карусель называется Треугольник. И в нём кружатся миллионы прекрасных, любящих, глубоких женщин. Мы заходим в него, думая, что поступаем правильно. Мы заходим в него из любви. Из желания помочь. Из страха одиночества. Из надежды быть оценёнными.

Но правда в том, что в этом треугольнике нет победителей. Есть только роли. И хорошая новость, душа моя, заключается в том, что ты всегда можешь просто сойти с этой карусели.

Давай посмотрим на эти три роли не с осуждением, а с глубоким состраданием. Давай увидим, какую защиту они тебе давали, и почему пришло время их отпустить.

---

### **Роль первая: Спасательница**

Ты узнаешь её по горящему сердцу и уставшим рукам.

Спасательница — это та, кто тушит чужие пожары, забывая о собственном доме. Та, кто даёт советы, когда их не просят. Та, кто берёт на себя ответственность за чувства, решения и жизнь других людей.

*«Я помогу ему измениться».*

*«Она без меня не справится».*

*«Я потерплю, лишь бы им было хорошо».*

Скрытый дар этой роли: Она давала тебе ощущение собственной ценности и нужности. Через заботу о других ты чувствовала, что ты хорошая, что ты важна, что ты имеешь право занимать место в этом мире.

Цена, которую ты платишь: Ты отдаёшь свою силу. Ты проживаешь не свою жизнь. И когда твоя помощь не оценивают (а её часто не оценивают, потому что ты делаешь это за человека, лишая его его собственного опыта), внутри рождается тихая, ядовитая обида.

### **Роль вторая: Жертва**

Ты узнаешь её по тяжёлым вздохам и опущенным плечам.

Жертва — это не слабая женщина. Это женщина, которая добровольно отдала свою корону кому-то другому. Она верит, что обстоятельства сильнее её, что люди злы, что мир несправедлив, а она — заложница ситуации.

*«Со мной так всегда случается».*

*«Я ничего не могу с этим поделать».*

*«Если бы он/она/они изменились, моя жизнь стала бы счастливой».*

Скрытый дар этой роли: Она давала тебе право на отдых от ответственности. Она давала тебе легальное право на сочувствие, внимание и любовь. Когда ты страдаешь, к тебе приходят, тебя жалеют, тебя обнимают.

Цена, которую ты платишь: Ты запираешь себя в клетку бессилия. Ты ждёшь, что кто-то другой придёт и сделает тебя счастливой. А Жрица знает: счастье — это внутренняя работа, и ключи от этой клетки всегда находятся в твоих собственных руках.

### **Роль третья: Преследователь (Критик)**

Ты узнаешь её по напряжённой челюсти и холодному взгляду.

Преследователь — это тень Спасателя и Жертвы. Когда Спасатель устал, а Жертва почувствовала, что с ней поступили несправедливо, просыпается Преследователь. Он обвиняет, контролирует, требует, критикует.

*«Ты должен был сделать это иначе!»*

*«Почему ты никогда меня не слушаешь?»*

*«Я всё делаю для вас, а вы...»*

Скрытый дар этой роли: Она давала тебе иллюзию контроля и безопасности. Когда ты обвиняешь другого, тебе не нужно смотреть на свою собственную боль. Ты чувствуешь себя сильной, потому что ты «права».

Цена, которую ты платишь: Ты разрушаешь близость. Ты создаёшь вокруг себя поле обороны, в котором нет места любви, есть только напряжение и борьба за власть.

### **Иллюзия треугольника**

Самое коварное в этом треугольнике то, что мы мгновенно меняем в нём роли.

Ты помогаешь подруге (Спасатель). Она не слушает твои советы и продолжает наступать на те же грабли. Ты раздражаешься и говоришь: «Я же тебе говорила!» (Преследователь). Она в ответ обижается и замыкается, а ты чувствуешь вину и думаешь: «Я плохой друг, я опять всё испортила» (Жертва).

Круг замкнулся. Карусель крутится. Энергия утекает.

Душа моя, ты не плохая. Ты не эгоистичная. Ты просто играешь в игру, правила которой написаны не тобой. И в этой игре невозможно выиграть, потому что все роли в ней — это маски, скрывающие твою истинную, свободную суть.

### **Как Жрица выходит из треугольника**

Жрица не играет в треугольник. Она просто выходит из него. Она делает шаг назад, в пространство Наблюдателя и Творца.

Как это выглядит на практике?

Вместо Спасательства приходит Доверие.

Жрица знает: каждый человек проходит свой собственный урок. Она не вырывает штурвал из чужих рук. Она говорит: «Я вижу твою боль. Я рядом. Я верю в твою силу справиться с этим. Чем я могу тебя поддержать, не делая это за тебя?»

Вместо Жертвы приходит Ответственность.

Жрица забирает свою силу обратно. Она перестаёт ждать спасителя. Она говорит: «Да, сейчас мне трудно. И я выбираю сделать шаг, чтобы изменить это. Моя жизнь — в моих руках».

Вместо Преследования приходят Границы.

Жрица не обвиняет. Она просто защищает своё пространство. Она говорит: «Со мной так поступать нельзя. Я выбираю прекратить этот разговор, пока мы не сможем говорить с уважением».

Выход из треугольника — это не холодность. Это высшая форма любви. Любовь, которая уважает себя и уважает свободу другого.

### **Практика пробуждения: «Шаг с карусели»**

Эта практика поможет тебе осознанно выйти из привычной роли прямо в моменте.

#### **Шаг 1. Остановись.**

Как только ты чувствуешь прилив обиды, желание срочно кого-то «спасти» или вспышку гнева и желания обвинить — замри. Сделай глубокий вдох.

#### **Шаг 2. Назови роль.**

Спроси себя тихо, внутри: *«В какой роли я сейчас нахожусь? Я спасаю? Я жертвую? Я обвиняю?»* Просто назови это. Без стыда. Как констатация факта: *«Ага, я сейчас в роли Спасателя»*.

#### **Шаг 3. Верни ответственность.**

Если ты Спасатель, мысленно верни человеку его задачу: *«Это твой путь, я доверяю, что ты справишься»*.

Если ты Жертва, верни себе силу: *«Я выбираю, как мне реагировать на это»*. Если ты Преследователь, мягко отпусти контроль: *«Я отпускаю необходимость быть правой»*.

#### **Шаг 4. Сделай физический шаг.**

Буквально сделай шаг назад или в сторону. Почувствуй, как твои стопы стоят на земле. Это якорит тебя в реальности, выводя из эмоциональной карусели.

### **Шаг 5. Спроси Жрицу.**

Спроси себя: *«Как бы поступила моя Жрица в этой ситуации? Что она выберет вместо этой реакции?»* И позволь ответу прийти.

### **Медитация: «Трон Наблюдателя»**

Закрой глаза. Представь, что ты стоишь посреди огромного, шумного зала. Посередине зала кружится яркая, шумная карусель. На ней сидят люди в масках, они кричат, смеются, плачут, тянут друг друга. Ты узнаёшь в этом хаосе знакомые сценарии своей жизни.

Но теперь ты не на карусели.

Ты делаешь несколько спокойных шагов назад и поднимаешься по широкой мраморной лестнице. Наверху, в тишине и мягком золотистом свете, стоит твой Трон. Ты садишься на него.

Отсюда, сверху, карусель кажется маленькой и безобидной. Ты видишь весь механизм целиком. Ты видишь, как роли сменяют друг друга. И ты понимаешь, что тебе больше не нужно туда спускаться.

Ты дышишь спокойно. Воздух здесь чистый и прохладный. Ты чувствуешь свою целостность. Ты больше не часть игры. Ты — та, кто наблюдает. Ты — та, кто выбирает. Ты свободна.

Побудь на этом троне столько, сколько тебе нужно. Впитай это чувство покоя и суверенности.

### **Намерение суверенности**

Встань перед зеркалом. Посмотри себе в глаза. Положи руку на солнечное сплетение (центр личной силы). Сделай три глубоких вдоха. И прочитай вслух:

*Я, [твое имя], осознаю игры, в которые я играла.*

*Я вижу свои роли Спасателя, Жертвы и Преследователя. Я благодарю их за тот опыт, который они мне дали, и за ту защиту, которую они обеспечивали.*

*Сегодня я делаю осознанный выбор. Я выбираю сойти с карусели драмы.*

*Я возвращаю себе свою силу. Я больше не отдаю её через спасение других. Я возвращаю себе свою ответственность. Я больше не жду, что кто-то придёт и сделает меня счастливой.*

*Я возвращаю себе свой мир. Я больше не нуждаюсь в контроле и обвинениях.*

*Я доверяю другим людям их собственный путь и их собственные уроки. Я доверяю себе и своей способности справляться с жизнью.*

*Я выбираю отношения, построенные на уважении, свободе и истинной близости, а не на взаимных обязательствах и долгах.*

*Я — Творец своей реальности. Я — Наблюдатель. Я — Свободная Жрица.*

*Моя энергия принадлежит мне. Моя жизнь принадлежит мне.*

*Так есть. Это уже происходит. Да будет так.*

Почувствуй, как тепло от твоей руки на солнечном сплетении разливается по всему телу. Это твоя сила возвращается домой. Она больше не разбросана по чужим проблемам. Она здесь, с тобой.

### **Аффирмации Жрицы**



Я наблюдаю за драмой, но не участвую в ней.



Я доверяю другим их собственный путь, а себе — мою собственную силу.



Моя помощь мудра: я поддерживаю, но не делаю за других.



Я беру ответственность за свои чувства и свои выборы.



Мои границы священны, и я защищаю их с любовью.



Я свободна от треугольника. Я выбираю мир и целостность.

### **Вопросы для рефлексии**

Какая из трёх ролей (Спасатель, Жертва, Преследователь) знакома тебе больше всего? В каких ситуациях ты чаще всего в неё попадаешь?

Какую «выгоду» или защиту ты получаешь, находясь в этой роли? (Честный ответ на этот вопрос — ключ к освобождению).

Представь последнюю конфликтную или напряжённую ситуацию. Как бы ты отреагировала в ней, если бы находилась в позиции Жрицы, а не в одной из ролей треугольника?

Кому из окружающих ты готова мысленно «вернуть их ответственность», чтобы освободить себя и их?

Карусель замедляется. Музыка стихает. Ты делаешь шаг в сторону, и вдруг обнаруживаешь, что земля под ногами твёрдая, а воздух — свежий. Ты свободна.

В следующей главе мы спустимся ещё глубже. Мы заглянем в ту самую комнату, где живёт маленькая девочка, которая когда-то впервые надела эти маски, чтобы выжить. Мы пойдём к ней. Не чтобы спасти её, а чтобы обнять, забрать домой и наконец-то сказать те слова, которые она так давно ждала услышать.

Переверни страницу, ты. Ты выходишь из игры. Ты возвращаешь себе корону. И твоё истинное лицо начинает сиять.

## **Глава 6. Внутренний ребёнок: та маленькая девочка, которая ждала тебя**

*«Каждая взрослая женщина носит в себе маленькую девочку, которая когда-то перестала верить, что её услышат. И эта девочка ждёт. Она ждёт, когда ты наконец-то обернёшься.»*

— Из женских преданий

**Душа моя,**

закрой на секунду глаза. Вспомни себя в пять лет. Или в семь. Или в десять.

Видишь её? Маленькие босые ноги, которые бегут по тёплому летнему асфальту. Растрёпанные волосы после качелей. Запах клубники на пальцах. Смех, от которого звенит во дворе. Или — тихие слёзы в подушку, когда никто не слышит. Или — замирание в коридоре, когда за дверью слышны громкие голоса родителей. Или — туго завязанный бант, который колет шею, но «девочки должны выглядеть красиво».

**Видишь её?**

Она до сих пор живёт в тебе. Прямо сейчас. Она сидит где-то очень глубоко — в районе солнечного сплетения, в животе, в самой мягкой части твоего сердца. Она свернулась клубочком, как испуганный котёнок, и ждёт. Ждёт так давно, что уже почти забыла, чего именно.

**Она ждёт тебя.**

**Кто она — эта маленькая девочка внутри тебя**

Внутренний ребёнок — это не метафора. Это живая, дышащая, чувствующая часть твоей психики. Она хранит в себе всё, что ты пережила в детстве: и радость, и боль, и восторг, и страх. Она помнит вкус первого мороженого и запах маминых духов. Она помнит, как папа подбрасывал её к потолку, и как бабушка пела колыбельную. А ещё она помнит, как впервые почувствовала, что её не слышат. Что её чувства — «глупости». Что её слёзы — «капризы». Что её радость — «слишком громко».

Эта маленькая девочка — твой самый честный внутренний компас. Она до сих пор знает, что такое настоящая радость. Она до сих пор умеет удивляться бабочке, снежинке, радуге. Она до сих пор верит в чудеса — просто перестала показывать это, чтобы быть принятой.

Но она также хранит в себе твои самые ранние раны. Те, которые ты, возможно, даже не помнишь головой, но которые твоё тело помнит каждую секунду.

**Как мы её теряем**

Душа моя, давай я расскажу тебе одну очень важную вещь.

Ты теряла своего внутреннего ребёнка специально. Это было предательством с твоей стороны. Это было выживанием.

Когда ты была маленькой, ты была открытой. Ты чувствовала всё — ярко, глубоко, без фильтров. Ты плакала, когда было больно. Ты смеялась, когда было весело. Ты обнимала, когда хотела любви. Ты говорила правду, даже если она была неудобной.

А мир вокруг тебя был не всегда готов к этой открытости.

**Тебе говорили:**

*«Перестань плакать, ты уже большая».*

*«Не кричи, это неприлично».*

*«Хорошие девочки так не делают».*

*«Не выдумывай, всё нормально».*

*«Ты слишком чувствительная».*

*«Хватит дурачиться, серьёзные люди так не делают».*

*«Посмотри, как Маша себя ведёт, а ты...»*

И каждый раз, когда ты слышала эти слова, внутри тебя что-то сжималось. Маленькая девочка внутри тебя пряталась всё глубже. Она училась: *«Мои чувства — неправильные. Моя радость — слишком громкая. Моя боль — неудобная. Моя искренность — опасная».*

И однажды она решила: *«Лучше я замолчу. Лучше я спрячусь. Лучше я стану незаметной. Тогда меня хотя бы будут ранить».*

Она забила в самый тёмный уголок твоей души. И там она ждёт. Ждёт тебя.

**Почему без неё Жрице не пробудится?**

А теперь — самое важное. То, что я хочу, чтобы ты поняла всем сердцем.

Жрица — это не только мудрость. Не только сила. Не только магнетизм. Жрица — это ещё и лёгкость. Это способность радоваться просто так. Это умение удивляться. Это открытость миру, которая позволяет ему любить тебя в ответ.

И всё это живёт в твоём внутреннем ребёнке.

Без неё Жрица остаётся наполовину. Мудрой, но сухой. Сильной, но тяжёлой. Магнетической, но закрытой. Как прекрасное дерево без листьев — мощное, но безжизненное.

Посмотри на женщин, от которых невозможно оторвать взгляд. Они сияют. Они смеются так, что хочется смеяться вместе с ними. Они двигаются легко, как будто внутри них играет невидимая музыка. Они притягивают к себе людей, события, возможности — без усилий.

Это — Жрица с пробуждённым внутренним ребёнком.

**Вот что она получает от своей маленькой девочки:**

**Лёгкость** — способность не тащить на себе тяжесть мира. Умение отпускать. Умение играть. Умение жить, а не выживать.

**Радость** — тот самый магнетизм, который невозможно подделать. Люди тянутся к радостным, как цветы тянутся к солнцу. Это не «позитивное мышление». Это живое, настоящее, заразительное сияние изнутри.

**Открытость** — способность принимать. Принимать любовь. Принимать подарки. Принимать комплименты. Принимать изобилие. Потому что ребёнок внутри знает: мир — это место, где тебя ждут. Где тебе рады. Где тебе хотят давать.

**Спонтанность** — та самая творческая искра, которая превращает обычную жизнь в волшебство. Внезапное желание танцевать на кухне. Петь в душе. Рисовать каракули на салфетке. Бежать босиком по росе. Это — язык Жрицы. Это — её магия.

**Чистота восприятия** — способность видеть мир без фильтров старых программ. Видеть красоту там, где другие видят обыденность. Видеть возможности там, где другие видят препятствия. Видеть любовь там, где другие видят угрозу.

**Доверие миру** — та самая основа, на которой строится вся манифестация. Ребёнок верит, что его желания исполняются. Он просто хочет — и получает. У него нет блоков, нет «я недостойна», нет «это невозможно». Он просто есть — и мир откликается.

Вот почему возвращение внутреннего ребёнка — это не просто «терапия». Это — активация магической силы Жрицы. Без неё ты можешь знать все техники, пройти все курсы, прочитать все книги — но магия будет обходить тебя стороной. Потому что магия живёт там, где есть радость. Где есть лёгкость. Где есть открытость. Где есть ребёнок, который верит в чудеса.

### **Алхимия детской раны: превращение свинца в золото**

А теперь — о самой глубокой магии. О той, ради которой, собственно, и написана эта книга.

Вспомни, в самом начале мы говорили о внутренней алхимии. О том, как свинец превращается в золото. О том, как боль становится мудростью, а раны — силой.

Так вот, душа моя: самая мощная алхимия происходит именно здесь. В комнате твоего внутреннего ребёнка.

Каждая детская рана — это сырьё. Это свинец, который ждёт своего превращения.

Твоя боль от того, что тебя не слышали, — это сырьё для твоего будущего голоса Жрицы. Того самого голоса, который будут слушать тысячи.

Твоя боль от того, что тебя не любили такой, какая ты есть, — это сырьё для твоей безусловной любви к себе. Той самой любви, которая станет твоим магнитом.

Твоя боль от того, что тебя стыдили за чувства, — это сырьё для твоей глубины. Для твоей способности чувствовать тонкие вибрации мира.

Твоя боль от того, что тебя сравнивали с другими, — это сырьё для твоей уникальности. Для твоего права быть собой.

Твоя боль от того, что тебя ограничивали, — это сырьё для твоей свободы. Для твоего права сиять без извинений.

Видишь? Каждая рана — это не проклятие. Это — семя. Это — золото, завернутое в свинец. Это — дар, который ты ещё не развернула.

И когда ты идёшь к своему внутреннему ребёнку, когда ты обнимаешь его, когда ты говоришь ему: «Я вижу твою боль. Я принимаю её. Я превращаю её в силу» — происходит настоящая магия.

Свинец начинает плавиться. Боль начинает светиться. Рана превращается в источник мудрости. И ты понимаешь: ничто в твоей жизни не было случайным. Каждая слеза, каждый страх, каждое одиночество — всё это было нужно, чтобы ты стала той, кем ты становишься сейчас.

Это и есть внутренняя алхимия в её самом чистом проявлении.

### **Внутренний ребёнок и манифестация**

А теперь — о том, о чём редко говорят в книгах о манифестации. О том, что меняет всё.

Дети — самые мощные манифестаторы на планете.

Они просто хотят — и получают. Они просто мечтают — и мечта сбывается. Они просто верят — и мир прогибается под их веру.

Почему? Потому что у них нет блоков. Нет «я недостойна». Нет «это невозможно». Нет «мне нужно заслужить». Нет «у других больше прав, чем у меня».

Ребёнок видит мороженое — и тянется к нему. Ребёнок хочет на ручки — и поднимает их. Ребёнок верит в Деда Мороза — и Дед Мороз приходит.

Это и есть чистая манифестация. Без фильтров. Без сомнений. Без самосаботажа.

Когда ты была маленькой, ты манифестировала естественно. Ты просто была — и мир откликался.

А потом тебе сказали: *«Не проси — не дадут»*. *«Хочешь много — получишь мало»*. *«Не высовывайся»*. *«Будь скромнее»*. *«Мечтать — глупо»*.

И ты потеряла эту способность. Ты научилась хотеть — и тут же гасить своё желание. Ты научилась мечтать — и тут же обесценивать мечту. Ты научилась просить — и тут же отказываться от просьбы.

Вот почему твои аффирмации иногда **«не работают»**. Вот почему твои визуализации иногда остаются просто картинками. Вот почему ты знаешь все техники манифестации — а в жизни всё по-старому.

Потому что где-то глубоко внутри сидит маленькая девочка, которая боится хотеть. Которая научилась, что её желания — неправильные. Которая верит, что ей «не положено».

И пока эта девочка не исцелена — никакие техники не помогут. Потому что техники работают на уровне головы. А манифестация происходит на уровне сердца. На уровне той самой маленькой девочки.

Когда ты возвращаешь её — ты возвращаешь себе способность манифестировать естественно. Легко. Радостно. Как ребёнок.

Ты снова начинаешь хотеть — и не гасить желание. Ты снова начинаешь мечтать — и верить в мечту. Ты снова начинаешь просить — и принимать.

И мир — тот самый мир, который когда-то научил тебя прятать свои желания — вдруг начинает откликаться. С удивительной лёгкостью. С волшебной точностью. С той самой магией, о которой ты читала в книгах, но которая теперь происходит в твоей собственной жизни.

Это и есть магия Жрицы. Манифестация через радость. Творение через лёгкость. Проявление через открытость.

### **Где она сейчас**

Ты можешь почувствовать её прямо сейчас.

Замечала ли ты, что иногда — совершенно внезапно — тебя накрывает волна грусти без причины? Или раздражения из-за мелочи? Или ты вдруг начинаешь плакать от рекламы с котёнком? Или тебя ранит слово, которое другому человеку показалось бы пустяком?

**Это — она.** Твоя маленькая девочка. Она стучится изнутри, потому что хочет быть услышанной.

### **А ещё ты можешь узнать её по другим признакам:**



Тебе сложно просить о помощи — потому что когда-то тебя отвергли, когда ты попросила.



Ты боишься проявляться — потому что когда-то тебя высмеяли за то, что ты «высовываешься».



Ты чувствуешь себя самозванкой, даже когда достигаешь успеха — потому что маленькая девочка внутри до сих пор верит, что она достойна.



Ты часто ощущаешь внезапную тревогу, когда всё хорошо — потому что когда-то после радости приходила боль, и ты усвоила: «расслабляться опасно».



Ты умеешь отдыхать без чувства вины — потому что когда-то тебе сказали, что «бездельничать стыдно».



Ты прячешь свою чувственность — потому что когда-то тебе дали понять, что «хорошие девочки так выглядят».

Всё это — она. Маленькая девочка внутри тебя, которая до сих пор носит те старые уроки, как тяжёлый рюкзак, забытый в шкафу.

### **Что происходит, когда ты её возвращаешь**

Когда ты встречаешься со своим внутренним ребёнком и забираешь его домой — в твоей жизни начинается тихая революция.

Ты начинаешь смеяться по-настоящему. Не «правильным» смехом, а тем, от которого трясутся плечи и текут слёзы.

Ты начинаешь удивляться. Закату. Первому снегу. Вкусному кофе. Случайной улыбке прохожего.

Ты начинаешь творить. Рисовать каракули на салфетке. Танцевать на кухне, пока варится суп. Петь в душе, даже если фальшивишь.

Ты начинаешь просить о помощи — и принимать её. Потому что маленькая девочка внутри тебя наконец-то поверила, что её потребности важны.

Ты начинаешь отдыхать без чувства вины. Потому что она напомнила тебе: отдыхать — это естественно. Так делают все живые существа.

Ты начинаешь чувствовать своё тело. Его желания. Его границы. Его мудрость.

И самое главное — ты начинаешь жить из состояния целостности. Не из головы. Не из «надо». А из самой глубины себя, где живут и мудрость взрослой, и чистота ребёнка.

А ещё — ты начинаешь манифестировать так, как манифестировала в детстве. Легко.

Радостно. Естественно. Как будто Вселенная наконец-то услышала тебя и говорит: «Наконец-то! Я так долго ждала, когда ты снова начнёшь просить!»

### **Практика пробуждения: «Письмо маленькой себе»**

Эта практика — одна из самых сильных в работе с внутренним ребёнком. Она занимает 20–30 минут, но может стать поворотной точкой.

#### **Шаг 1. Подготовься.**

Найди тихое место. Возьми красивую бумагу и ручку, которую приятно держать в руке. Зажги свечу, если хочешь. Создай атмосферу тепла и безопасности.

#### **Шаг 2. Вспомни её.**

Закрой глаза. Вспомни себя в том возрасте, когда тебе было особенно нужно услышать слова любви. Может быть, это пять лет. Может быть, восемь. Может быть, двенадцать. Увидь её лицо. Её глаза. Её одежду. Почувствуй, как она стоит перед тобой — маленькая, живая, твоя.

### **Шаг 3. Напиши ей письмо.**

Открой глаза и начни писать. Пиши ей как живому человеку. Расскажи ей всё, что она должна была услышать тогда, но не услышала.

#### **Напиши ей:**

-

Как ты её видишь. Какая она красивая. Какая она особенная.

-

Что ты гордишься ею. Тем, как она справлялась. Тем, какая она смелая.

-

Что ты сожалеешь, что ей было больно, страшно, одиноко.

-

Что она виновата ни в чём. Ни в разводе родителей. Ни в их усталости. Ни в их холодности. Ни в их словах.

-

Что она имеет право на все свои чувства. На гнев. На слёзы. На радость. На страх.

-

Что ты — взрослая она — пришла за ней. Что ты сильная. Что ты защитишь её.

-

Что ты любишь её. Просто так. Без условий. Навсегда.

Пиши столько, сколько просится. Не останавливайся. Не редактируй. Пусть слова льются.

### **Шаг 4. Перечитай письмо вслух.**

Когда закончишь — перечитай его вслух. Медленно. С чувством. Как будто ты читаешь его той маленькой девочке, которая стоит перед тобой.

### **Шаг 5. Почувствуй.**

Что ты чувствуешь в теле? В груди? В животе? В горле? Слёзы — это хорошо. Это значит, что лёд тает. Это значит, что алхимия началась.

### **Шаг 6. Сохрани письмо.**

Это письмо — твой талисман. Перечитывай его в трудные моменты. Оно будет напоминать тебе, что ты — одна. Что внутри тебя есть та, кто тебя любит безусловно.

### **Медитация: «Встреча на поляне»**

Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов. Представь, что ты идёшь по тропинке через солнечный лес. Вокруг — деревья, птицы, запах сосны и травы. Тебе спокойно. Ты знаешь, что идёшь туда, где тебя ждут.

Ты выходишь на поляну. В её центре — старый дуб с мягким мхом у корней. Под дубом, в тени, сидит маленькая девочка. Она прижала к себе колени и смотрит на тебя большими, удивлёнными глазами.

Ты узнаёшь её. Это ты. Та, которой ты была.

Ты медленноходишь к ней. Садись рядом. Не торопись. Просто дышишь рядом.

Она смотрит на тебя — с надеждой, со страхом, с любопытством. Она ждала тебя так долго, что уже почти разучилась верить.

Ты протягиваешь ей руку. Мягко. Бережно. Она колеблется — и кладёт свою маленькую ладошку в твою.

Ты притягиваешь её к себе. Обнимаешь. Крепко. Как никогда никого не обнимала. Ты чувствуешь, как она дрожит — сначала от страха, потом от облегчения. Она прижимается к тебе и начинает плакать. Тихо, долго, освобождая всё, что копилось годами.

Ты гладишь её по голове. Шепчешь: *«Я здесь. Я пришла. Я больше никогда тебя не оставлю. Ты в безопасности. Ты любимая. Ты хорошая»*.

И постепенно она успокаивается. Она поднимает на тебя глаза — и в этих глазах уже нет страха. В них — благодарность. И что-то ещё. Что-то, что ты давно забыла. Радость. Чистая, светлая, детская радость.

Она улыбается тебе. И ты улыбаешься ей. Вы — одно. Вы всегда были одним.

Ты берёшь её за руку. Вы встаёте вместе. И идёшь обратно по тропинке — уже вдвоём. Она идёт рядом с тобой. Маленькая, но уже одна. Уже спрятанная. Уже дома.

## **Манифестация Внутреннего ребенка**

### **Ритуал алхимического возвращения**

А теперь, душа моя, вставай. Подойди к зеркалу. Посмотри себе в глаза. Положи одну руку на сердце, другую — на живот, туда, где живёт твоя маленькая девочка. Сделай три глубоких вдоха. И прочитай вслух — медленно, громко, с абсолютной верой в голосе — каждое слово этого намерения:

*Я, [твое имя], прихожу за своей маленькой девочкой.*

*Я вижу её. Я чувствую её. Я знаю, что она здесь — в самом сердце моего существа.*

*Я вижу её боль, и я принимаю её. Я вижу её страх, и я принимаю его. Я вижу её одиночество, и я принимаю его.*

*Я превращаю её боль в мою мудрость. Я превращаю её страх в мою осторожность. Я превращаю её одиночество в мою самодостаточность.*

*Я превращаю её слёзы в моё сострадание. Я превращаю её молчание в мой глубокий голос. Я превращаю её раны в мои дары.*

*Это — моя алхимия. Это — моя магия. Это — моё право.*

*Я возвращаю ей её радость. Я возвращаю ей её лёгкость. Я возвращаю ей её открытость.*

*Я возвращаю ей её способность удивляться. Я возвращаю ей её способность мечтать.*

*Я возвращаю ей её способность верить в чудеса.*

*Я возвращаю ей её право хотеть. Я возвращаю ей её право просить. Я возвращаю ей её право принимать.*

*Через неё я возвращаю себе способность манифестировать легко. Через неё я возвращаю себе способность творить радостно. Через неё я возвращаю себе способность жить открыто.*

*Мой внутренний ребёнок — источник моего магнетизма. Мой внутренний ребёнок — источник моей лёгкости. Мой внутренний ребёнок — источник моей радости.*

*Я забираю её домой. Я интегрирую её в свою жизнь. Я слушаю её. Я забочусь о ней. Я люблю её.*

*Мы — одно. Мы — целое. Мы — дома.*

*И теперь, когда мы вместе, мы готовы манифестировать. Мы готовы творить. Мы готовы сиять.*

*Вселенная, слышишь нас? Мы готовы. Мы открыты. Мы ждём твоих даров.*

*Так есть. Это уже происходит. Да будет так.*

**Остановись.** Посмотри на себя в зеркало ещё раз. Что ты видишь? Возможно, ты увидишь в своих глазах ту самую маленькую девочку — она смотрит на тебя оттуда. Впервые за долгие годы. С надеждой. С радостью. С верой.

**Улыбнись ей.** Улыбнись себе. Вы — вместе. Вы — сила. Вы — магия. Вы — манифестация.

### **Аффирмации Жрицы**



Мой внутренний ребёнок дома, и он в безопасности.



Я имею право радоваться, удивляться, творить, мечтать.



Моя чувствительность — мой дар, а слабость.



Я забочусь о своей внутренней девочке с любовью и нежностью.



Я манифестирую легко, радостно, естественно — как ребёнок.



Мы — одно целое. Мы — дома. Мы — любимы. Мы — творцы.

### **Вопросы для рефлексии**

В каком возрасте ты помнишь себя особенно ярко? Что ты чувствовала тогда? О чём мечтала? Что тебя радовало?

В какие моменты жизни ты слышала фразы, которые заставили твою внутреннюю девочку спрятаться? Что именно тебе тогда сказали?

Как твой внутренний ребёнок проявляется в твоей жизни сейчас? Через какие чувства, реакции, желания он стучится к тебе?

Если бы ты могла прямо сейчас сказать той маленькой девочке одно предложение — что бы это было?

Какие детские мечты ты предала, став взрослой? Какие из них ты готова вернуть в свою жизнь прямо сейчас?

Слышишь, ты? Внутри тебя что-то изменилось. Тихо. Мягко. Но навсегда. Маленькая девочка больше одна. Она держит тебя за руку. Она идёт с тобой. И с каждым её шагом ты становишься целостнее, живее, настоящим.

А ещё — с каждым её шагом ты становишься ближе к своей манифестации. Потому что теперь ты манифестируешь не из головы, не из усилия, не из «надо». Ты манифестируешь из радости. Из лёгкости. Из открытости. Из той самой детской веры, которая двигает горы.

В следующей главе мы спустимся ещё глубже — в ту самую комнату твоего внутреннего дома, где хранятся твои самые ранние раны. Мы будем исцелять их — стирая, а превращая в золото мудрости. Мы будем учиться у боли, и отпускать её с благодарностью.

Переверни страницу, ты. Маленькая девочка идёт рядом. Её ладошка тёплая в твоей. И вы обе готовы к следующему шагу.

## **Глава 7. Исцеление ранних ран: возвращение безопасности и любви**

*«Шрам — это память тела. Но если память прожита с любовью, она становится не раной, а даром.»*

— Из женских преданий

**Душа моя,**

есть места в твоём теле, которые помнят всё. Не головой — телом. Там, где когда-то было больно. Где тебя обидели. Где тебя отвергли. Где тебя предали. Где тебя унизили. Где тебя оставили.

Эти места — как тихие озёра в глубине твоего существа. Снаружи они кажутся спокойными. Но если нырнуть глубже — на дне лежит то, что когда-то было живой, пульсирующей болью. Боль, которую ты не смогла прожить до конца. Боль, которую ты заморозила, чтобы выжить. Боль, которая до сих пор влияет на то, как ты дышишь, как любишь, как манифестируешь.

Сегодня мы нырнём туда. Вместе. Бережно. С любовью.

Не для того, чтобы снова ранить себя. А для того, чтобы наконец-то забрать то, что там осталось: твою силу, твою мудрость, твоё право на любовь.

### **Что такое рана души**

Рана души — это не просто воспоминание о боли. Это — отпечаток, который боль оставила в твоём существе. Это — способ, которым ты научилась защищаться от мира после того, как мир причинил тебе страдание.

Когда тебе было больно, твоя психика сделала единственное, что могла: она создала вокруг этой боли защитный слой. Как раковина вокруг жемчужины. Как кора вокруг раны на дереве.

Этот защитный слой — и есть твоя рана. Не сама боль. А то, как ты с ней обошлась. Как ты её упаковала. Как ты её спрятала.

И вот что важно: рана — это не ты. Рана — это то, что случилось с тобой. Это не твоя идентичность. Это не твоя суть. Это — опыт, который ты пережила, и который оставил след.

Но пока этот след не прожит, не осознан, не интегрирован — он управляет тобой. Из тени. Через твои реакции, страхи, выборы, отношения. Через то, что ты притягиваешь в свою жизнь.

### **Пять главных ран души**

Мудрые женщины-целительницы говорили: есть пять ран, через которые проходит почти каждая душа. Не обязательно все пять. Но хотя бы одна — точно. И каждая из них — это не проклятие. Это — путь. Это — сырьё для твоей будущей силы.

Давай познакомимся с ними. Не чтобы поставить себе диагноз. А чтобы узнать, через что ты прошла, и увидеть, какой дар скрыт в каждой ране.

### **Рана первая: Отвержение**

Ты почувствовала её, когда поняла, что тебя «не принимают такой, какая ты есть». Может быть, это было в семье — когда тебя сравнивали с другими. Может быть, в школе — когда над тобой смеялись. Может быть, в первой любви — когда тебя бросили.

Ты усвоила: *«Со мной что-то не так. Я недостаточно хорошая. Меня нужно изменить, чтобы меня приняли».*

#### **Как она проявляется сейчас:**

Ты прячешь свою истинную суть. Ты надеваешь маски. Ты стараешься быть «удобной». Ты боишься проявляться. Ты чувствуешь себя самозванкой. Ты избегаешь близости, потому что глубоко внутри веришь: «Если они увидят меня настоящую — они меня отвергнут».

#### **Алхимический дар этой раны:**

Когда ты исцеляешь рану отвержения, ты обретаешь подлинность. Ты перестаёшь прятаться. Ты начинаешь сиять своей уникальностью. Ты понимаешь: тебя не должны принимать все. Тебя должны принимать ты сама. И когда ты принимаешь себя полностью — мир начинает принимать тебя в ответ.

Это — основа магнетизма Жрицы. Магнетизм рождается не из стремления понравиться. Магнетизм рождается из подлинности. Из смелости быть собой.

### **Рана вторая: Покинутость**

Ты почувствовала её, когда поняла, что тебя могут оставить. Что близкие люди — ненадёжны. Что любовь — условна. Что сегодня тебя любят, а завтра — уйдут.

Может быть, это был развод родителей. Может быть, смерть близкого. Может быть, эмоциональная холодность матери или отца. Может быть, предательство друга.

Ты усвоила: *«Я одна. На меня нельзя положиться. Мне нужно выживать самой».*

#### **Как она проявляется сейчас:**

Ты цепляешься за отношения из страха одиночества. Или — наоборот, избегаешь близости, чтобы не быть покинутой. Ты контролируешь людей, чтобы они не ушли. Ты не доверяешь миру. Ты живёшь в постоянном напряжении, ожидая, что вот-вот всё рухнет.

#### **Алхимический дар этой раны:**

Когда ты исцеляешь рану покинутости, ты обретаешь самодостаточность. Ты понимаешь: ты — не одна. Ты — всегда с собой. Ты — свой собственный дом. И когда ты чувствуешь себя дома внутри себя — ты перестаёшь цепляться за других. Ты начинаешь притягивать людей из изобилия, а не из нужды.

Это — основа здоровых отношений Жрицы. Жрица не нуждается в других, чтобы чувствовать себя целой. Она целая сама по себе. И именно поэтому другие хотят быть рядом с ней.

### **Рана третья: Унижение**

Ты почувствовала её, когда тебя стыдили. Когда тебе сказали, что ты «неправильная». Что твоё тело — некрасивое. Что твои желания — грязные. Что твои чувства — стыдные. Что ты — «не такая, как надо».

Может быть, это были комментарии о твоей внешности. Может быть, стыд за твою сексуальность. Может быть, насмешки над твоими мечтами. Может быть, сравнение с «идеальными» людьми.

Ты усвоила: *«Мне стыдно быть собой. Я должна прятать свои желания. Я должна соответствовать стандартам, чтобы быть принятой».*

#### **Как она проявляется сейчас:**

Ты прячешь своё тело. Ты стыдишься своих желаний. Ты чувствуешь себя «недостаточно хорошей» по сравнению с другими. Ты избегаешь удовольствия. Ты живёшь в постоянном самоконтроле. Ты не разрешаешь себе сиять.

#### **Алхимический дар этой раны:**

Когда ты исцеляешь рану унижения, ты обретаешь достоинство. Ты перестаёшь стыдиться себя. Ты начинаешь любить своё тело. Ты разрешаешь себе удовольствия. Ты понимаешь: ты достойна любви и радости просто потому, что ты есть.

Это — основа чувственности Жрицы. Чувственность рождается не из стремления понравиться кому-то. Чувственность рождается из любви к себе. Из разрешения себе быть живой, чувствующей, желающей.

### **Рана четвёртая: Предательство**

Ты почувствовала её, когда тебе изменили. Когда тот, кому ты доверяла, нарушил своё обещание. Когда близкий человек использовал твою уязвимость против тебя.

Может быть, это была измена партнёра. Может быть, предательство друга. Может быть, нарушение границ родителями. Может быть, обман того, кому ты доверила свои секреты.

Ты усвоила: «Никому нельзя доверять. Люди используют меня. Я должна быть начеку. Я должна контролировать всё, чтобы меня не ранили».

#### **Как она проявляется сейчас:**

Ты не доверяешь людям. Ты контролируешь отношения. Ты проверяешь партнёров. Ты боишься открыться. Ты живёшь в постоянном напряжении, ожидая подвоха. Ты не позволяешь себе расслабиться и наслаждаться любовью.

#### **Алхимический дар этой раны:**

Когда ты исцеляешь рану предательства, ты обретаешь доверие. Не наивное доверие. Не доверие, которое делает тебя уязвимой. А мудрое доверие. Доверие себе. Доверие своей интуиции. Доверие тому, что ты справишься, даже если тебя снова предадут.

Это — основа силы Жрицы. Сила рождается не из контроля. Сила рождается из доверия. Из знания, что ты — целая. Что ты — в безопасности. Что ты — способна справиться с чем угодно.

### **Рана пятая: Несправедливость**

Ты почувствовала её, когда поняла, что мир — несправедлив. Что хорошие люди страдают. Что плохие — процветают. Что твои усилия не вознаграждаются. Что ты делаешь всё «правильно» — а в ответ получаешь боль.

Может быть, это было несправедливое наказание в детстве. Может быть, несправедливое отношение в школе. Может быть, несправедливость в отношениях. Может быть, несправедливость в обществе.

Ты усвоила: *«Мир жесток. Мои усилия бесполезны. Я не могу повлиять на свою жизнь. Я — жертва обстоятельств».*

### **Как она проявляется сейчас:**

Ты чувствуешь себя бессильной. Ты жалуешься на жизнь. Ты винишь обстоятельства. Ты не веришь, что можешь что-то изменить. Ты живёшь в состоянии жертвы. Ты не манифестируешь, потому что веришь: «Всё равно ничего не получится».

### **Алхимический дар этой раны:**

Когда ты исцеляешь рану несправедливости, ты обретаешь ответственность. Не вину. Не обязанность. А ответственность — способность отвечать на жизнь. Способность выбирать свою реакцию. Способность творить свою реальность.

Это — основа манифестации Жрицы. Манифестация рождается не из контроля над миром. Манифестация рождается из ответственности за своё состояние. Из знания, что ты — творец своей реальности.

### **Почему раны блокируют манифестацию**

А теперь — самое важное. То, что я хочу, чтобы ты поняла всем сердцем.

Неисцелённые раны — это главный блок манифестации.

Не потому, что ты *«недостаточно работаешь над собой»*. Не потому, что ты *«неправильно визуализируешь»*. Не потому, что ты *«недостаточно позитивна»*.

А потому, что твоё подсознание хранит эти раны. И пока они не исцелены — твоё подсознание саботирует твою манифестацию.

Потому что подсознание знает: если ты получишь то, что хочешь — тебе придётся снова стать уязвимой. Тебе придётся снова открыться. Тебе придётся снова рискнуть. А раны говорят: *«Это опасно. Не открывайся. Не рискуй. Прячься»*.

И вот ты манифестируешь любовь — а подсознание саботирует отношения, потому что боится предательства.

Ты манифестируешь успех — а подсознание саботирует возможности, потому что боится отвержения.

Ты манифестируешь изобилие — а подсознание саботирует деньги, потому что верит, что ты «не достойна».

Пока раны не исцелены — ты манифестируешь из боли. А манифестация из боли — это не манифестация. Это — повторение старых паттернов.

Но когда ты исцеляешь раны — ты начинаешь манифестировать из целостности. Из радости. Из любви. И тогда магия происходит по-настоящему.

### **Алхимия ран: как превратить боль в золото**

А теперь — о самой глубокой магии. О той, ради которой, собственно, и написана эта книга.

Вспомни, в самом начале мы говорили о внутренней алхимии. О том, как свинец превращается в золото. О том, как боль становится мудростью, а раны — силой.

Так вот, душа моя: исцеление ран — это и есть самая мощная алхимия.

Каждая рана — это сырьё. Это свинец, который ждёт своего превращения.

Твоя боль отвержения — это сырьё для твоей подлинности. Для твоего магнетизма. Для твоей смелости быть собой.

Твоя боль покинутости — это сырьё для твоей самодостаточности. Для твоей способности любить из изобилия. Для твоего знания, что ты — не одна.

Твоя боль унижения — это сырьё для твоего достоинства. Для твоей чувственности. Для твоей любви к своему телу.

Твоя боль предательства — это сырьё для твоего доверия. Для твоей силы. Для твоей мудрости.

Твоя боль несправедливости — это сырьё для твоей ответственности. Для твоей способности манифестировать. Для твоего знания, что ты — творец.

Видишь? Каждая рана — это не проклятие. Это — семя. Это — золото, завернутое в свинец. Это — дар, который ты ещё не развернула.

И когда ты идёшь к своим ранам, когда ты обнимаешь их, когда ты говоришь им: *«Я вижу твою боль. Я принимаю её. Я превращаю её в силу»* — происходит настоящая магия.

Свинец начинает плавиться. Боль начинает светиться. Рана превращается в источник мудрости. И ты понимаешь: ничто в твоей жизни не было случайным. Каждая слеза, каждый страх, каждое одиночество — всё это было нужно, чтобы ты стала той, кем ты становишься сейчас.

Это и есть внутренняя алхимия в её самом чистом проявлении.

### **Как исцелять раны**

Исцеление ран — это не про то, чтобы забыть. Это не про то, чтобы «простить и отпустить». Это не про то, чтобы сделать вид, что ничего не было.

Исцеление — это про то, чтобы прожить. Прожить боль до конца. Прожить её с любовью. Прожить её с осознанием. И затем — интегрировать её. Сделать её частью своей мудрости.

Это происходит постепенно. Мягко. Бережно.

#### **Первый шаг: признать.**

Признай, что рана есть. Без осуждения. Без стыда. Без вины. Просто: «Да, мне было больно. Да, эта боль всё ещё влияет на меня. Да, я готова её исцелить».

#### **Второй шаг: почувствовать.**

Почувствуй боль в теле. Где она живёт? В груди? В животе? В горле? Дыши в это место. Позволь боли быть. Не борись с ней. Не убегай от неё. Просто будь с ней. Как с ребёнком, который плачет.

#### **Третий шаг: понять.**

Пойми, какой урок несёт эта рана. Чему она тебя научила? Какой дар она тебе даёт? Как она сделала тебя сильнее, мудрее, глубже?

#### **Четвёртый шаг: поблагодарить.**

Поблаговари рану за то, что она была. За то, что она научила тебя. За то, что она сделала тебя той, кто ты есть сейчас.

#### **Пятый шаг: отпустить.**

Отпусти боль. Не забудь её — а отпусти её эмоциональный заряд. Позволь ей стать частью твоей мудрости, а не частью твоей боли.

## **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.