



МАРГАРИТА СЕМИНА



МЕТОД ОСОЗНАННОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ

ОПОРА



ПУТЬ К НОВОЙ
ВЕРСИИ

Маргарита Семина

Опора: путь к новой версии

«Автор»

2026

Семина М.

Опора: путь к новой версии / М. Семина — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь чувствовали, что вы — пустое место? Что ваше мнение не важно, а ваша усталость — это ваша проблема? Что вы должны быть удобным ресурсом для других, иначе вас не будут любить? Здесь нет советов и это не сладкая история про «подумай позитивно, и всё наладится». Это честный и очень личный путь. Путь, на котором были слёзы, отчаяние, бессонные ночи и один и тот же вопрос: «Почему?» В этой книге пошаговый метод, который помогает не просто выжить и стать Создателем своей жизни. Книга для тех, кто хочет транслировать себя. Кто готов идти в свою боль, чтобы наконец-то стать свободным от дискомфорта.

© Семина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Маргарита Семина

Опора: путь к новой версии

Глава 1

Маргарита Семина

Метод трансформации

«Опора: путь к новой версии»

Целостность – выбор ведущий к своей опоре.

2026 год

Оглавление

Предисловие

Глава 1: «Перспектива предвкушения»

Быстрее и сейчас

Оценка

Планы рушатся

Права на реализацию «здесь и сейчас»

Нервное истощение

Ошибка

Про этапы из книги «Дневник: от неудач к прорыву»

Отказаться от себя

Вера

Паттерн – повторяющейся сценарий. Действия, выбор, результат.

Внутренний конфликт: паттерн и новая реальность

Сон: «Фантомы»

Неизвестность

Ценно и 6 вопросов к ясности

Что скрывается за успешностью?

Уникальность – особенность

Обделённость

Сон: «Иллюзия, а не ценность»

Страх потеря смысла

Я — своя собственная опора

Об одном, но о разном

Таро как временное облегчение

Проклятость (сглаз)

Интуиция и обман

Партнерство

Человечность

Неопределенность

Период

Страх выступлений

Усталость от пустоты и неопределенности

Как перестать гнаться за успехом и жить в нем?

Паттерн
Проработка рубеж
Нетерпение неэффективности
Страх последствий
Спокойное ожидание
Спокойная бдительность
Не доверие
Страх процесса
Про отношения
Управление стрессом
Отделения себя от денег
Доверие себе на уровне ценности

Глава 2 «Здоровье: забота и поддержка»

Где светиться, туда мы и смотрим
Симптом и неизвестность
Витамины и микроэлементы
Энергия
Бессимптомный диагноз
Трата или инвестиция
Забота о себе в действии
Сон о том, как держит прошлое перед новым
Интерес – любопытство
Сон: «Не храни свою мечту»
Препятствие
Подорванное доверие
Отношения любой ценой
Внутренняя связь
Сон: «Потеря»
Сон: «Странник»
Иллюзия любви «Я не любима»

Мы
Метафора унижение
Иллюзия превосходства
Бессознательные игры
Болезнь или здоровье
Моё сердце сжалось
Нервная система
Мечта праздника
Позитивные эмоции
Чужие чувства выше своих

Глава 3 «Система быстрой трансформации»

Авторский метод «Гармония»
Система
Как упростить и с чего начать, если сложно?
Слои
От мечты к реальности вопреки обстоятельствам
Восстановление прав личности
Иллюзия выбора
Осознать всем телом

Диалог с образом
Внутренний зверь
Сон: «Послание»
Мы можем меняться без внутренней работы над собой?
Я – устала
Перезапись реальности
Внутренний конфликт: «Особенное обесценивание»
Старость сквозь сон
Выйти из игры не убегая
Мечты останутся мечтами
Сон: «Собственное доказательство»
Избавление – перезапись
Этапы обучения
Промежуток
Переход
Сон: «Переход из старой системы в новую»
Новая реакция
Свобода от внутренней зависимости обстоятельств
Сны, которые я создаю
Сон: «Переход между реальностями»
Болезнь и переживания
Активное действие
Закрепление программы
Рабочий лист «Найти и переписать свою программу»

Предисловие

Я пишу вторую книгу про самопознание, жизнь идёт своим чередом. Продолжается работы над собой и я этому несомненно рада. Потому что мой опыт поможет многим людям разобраться в себе и наслаждаться жизнью даже если она преподносит порой не очень приятные сюрпризы. Если эти сюрпризы есть, значит, есть то, что нужно осознать. Потому что проработав, мы растём и там налаживается. Скажу к этому быстро привыкаешь. И мы обращаем внимание туда, где тревога. Мы несем ответственность за свое восприятие и своё движение. Поэтому нам решать лечь на дно или строить своё будущее. Пусть сначала тяжело, ком в горле, но с опорой внутри. Может быть, вам больно и вы устали. Может быть вы чувствуете, что живёте не свою жизнь, но не понимаете, как это изменить. А может, вы просто ищете ответ. Мы будем идти вместе через страх, неизвестность и боль к той жизни, которую вы достойны. Я долго думала, что я какая-то не такая. Что мне чего-то недодали — тепла, признания, поддержки, возможности. Я смотрела на других и чувствовала горечь. Я искала ответы. Я проходила через боль, страх и отчаяние. Я падала и вставала. Я училась видеть свои паттерны и перезаписывать их. Я не обещаю, что мой путь подойдёт всем. Но я знаю: если вы чувствуете ту же боль, если вы тоже устали ждать, если вы хотите наконец-то стать собой — эта книга может стать для вас ответом. Я писала не для того, чтобы удивить кого-то, а чтобы показать: выход есть.

Мы сами себя самоограничиваем, чувствуем себя загнанным в угол собственными мыслями. Мы запутались в собственных мыслях, думая, что смысл нужно заслужить или выстрадать. Но смысл — это то, что мы создаём, когда проживаем свою жизнь осознанно. Мы имеем право на спонтанность, глупые улыбки, творческие порывы и мечты без оглядки на «а что подумают». Гармония — это не финиш, а состояние «я есть» и «я здесь». Ощущение, что вы на своем месте. Есть существенная разница между вопросами, для рассуждения и, для того

чтобы осознать. Вопросы для рассуждения — это вопрос, который задаётся из любопытства, из желания поразмышлять, из интеллектуального интереса. Такие вопросы мы можем обсуждать часами, можешь спорить, можешь искать разные точки зрения, но внутри мы остаёмся спокойным. Вопросы для осознания — это вопросы из глубины души, боли, тупика и невозможности жить по-старому. Такие вопросы задевают, тревожат, требует ответа не умом, а всем существом. Это «Ради чего я живу?», «Почему я чувствую себя ненужной?», «Что со мной не так?» Эти вопросы для проживания, для встречи с собой, для проработки. Такие вопросы вы встретите в этой книге.

Глава 1: «Перспектива предвкушения»

Порой мы не осознаем важность мелких событий. Проехала машина – обрызнув вещи, увидели рекламу фильма или заметили книгу у человека в метро.

Какое событие вспомнили вы?

В чем важность таких событий? В том что под этим скрывается сообщение. Только мы знаем, что там за тайна, которую мы сами себе не можем объяснить.

Некоторые события для одного человека могут быть обычными, для другого трагичными. Всё зависит от нашего внутреннего мира, нашего опыта, наших травм и наших ресурсов. Наше восприятие пропускается через боль, которую мы когда-то пережили, нашими страхами и самооценкой. Исцеление заключается не в том, чтобы изменить мир или избежать всех триггеров, а в том, чтобы перестать видеть в них подтверждение своей «неполноценности» и начать реагировать осознанно, а не из старой 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.