

Виктория Мух
Этапы

пробуждения. Как пройти через кризис и найти себя

**Когда рушится всё —
— это не конец.
Это начало**

Виктория Мых

**Этапы пробуждения. Как пройти
через кризис и найти себя**

«Автор»

2026

Мых В.

Этапы пробуждения. Как пройти через кризис и найти себя /
В. Мых — «Автор», 2026

Когда рушится всё — это не конец. Это начало. Я прошла через тупик, потери и отчаяние. Я стояла ночью с сумкой вещей, беременная, без денег и дома. А сегодня я живу совсем другую жизнь. Я разделила свой путь на 5 этапов: Тупик. Качели. Прозрение. Отшельник. Обнуление. В книге я рассказываю, как пройти каждый из них, что важно, какие практики помогают и как найти себя настоящую. Ты не одна. Ты на пути. И у тебя всё получится.

© Мых В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
АННОТАЦИЯ	6
Глава 3	8
СОДЕРЖАНИЕ	9
ВСТУПЛЕНИЕ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Виктория Мых

Этапы пробуждения. Как пройти через кризис и найти себя

Глава 1

Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения правообладателя.

Посвящаю эту книгу своей доченьке —
моему чуду, моему свету, моему учителю.

И всем, кто сейчас в тупике.
Помните: это не конец. Это начало.

АННОТАЦИЯ

Этапы пробуждения. Как пройти через кризис и найти себя

Когда рушится всё — работа, отношения, деньги, здоровье — кажется, что это конец. Что выхода нет. Что ты одна против всего мира.

Я знаю это чувство. Я прошла через него. Ровно год назад я стояла ночью с сумкой вещей — беременная, без денег, без дома, без поддержки. И не знала, куда идти.

А сегодня я живу совсем другую жизнь. Я создала её своими руками. И я написала эту книгу, чтобы ты тоже смогла.

Это не просто книга о пробуждении. Это карта пути.

Я разделила свой путь на 5 этапов:

Тупик — когда старая жизнь заканчивается, и остаётся только шагнуть в неизвестность.

Качели — когда ты остаёшься одна и начинаешь знакомиться с собой.

Прозрение — когда к тебе приходят идеи, знаки и твоя настоящая сила.

Отшельник — когда ты уже мудра и пора проявляться миру.

Обнуление — когда жизнь начинает играть новыми красками, и ты понимаешь: всё было не зря.

В книге ты найдёшь:

признаки каждого этапа — чтобы понять, где ты сейчас
мою личную историю — честную, без прикрас
практики и алгоритмы — что делать прямо сейчас
ответы на вопросы подписчиков — живой диалог
отдельные главы про деньги и интуицию — то, что волнует больше всего

Эта книга — не сборник техник. Это моя душа, переложенная на страницы. Я прошла через потери, боль и отчаяние. И я нашла выход. Теперь я хочу, чтобы ты тоже его нашла.

Кризис — это не конец. Это начало.

Ты не одна. Ты на пути. И у тебя всё получится.

Для кого эта книга:

- для тех, кто чувствует, что жизнь рушится
- для тех, кто не понимает, что с ними происходит
- для тех, кто устал от боли и хочет перемен
- для тех, кто ищет себя

Если ты готова начать — открой первую главу. Я рядом.

Глава 3

*Кризис — это не наказание.
Это дверь. И за ней — ты настоящая.*

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ . Как я решила написать эту книгу

МОЙ ПУТЬ. Точка, с которой всё началось

- Пять основных этапов
- Это не конец

Что такое пробуждение?

- Почему мы забываем себя при рождении
- Почему именно через страдания и крайности
- Об этапах подробнее

ЧАСТЬ I. ПЯТЬ ЭТАПОВ ПРОБУЖДЕНИЯ

ЭТАП 1. ТУПИК

- Что это за этап
- Состояние на этом этапе
- Как проходил этот этап у меня
- Подытожим: главное
- Что с этим делать?
- Практики
- Вопросы подписчиков

ЭТАП 2. КАЧЕЛИ

- Что это за этап
- Как я вошла в этот этап
- Чем я занималась в этот период
- Признаки 2 этапа
- Что я поняла
- Что нужно делать
- Сколько длится
- Что с этим делать?
- Практики
- Вопросы подписчиков

ЭТАП 3. ПРОЗРЕНИЕ

- Что такое этот этап
- Чего делать НЕ стоит
- Чего делать стоит

- Мой пример
- Раскрытие способностей
- Подсказки и знаки
- Признаки 3 этапа
- Что я поняла
- Что нужно делать
- Сколько длится
- Что с этим делать?
- Практики
- Вопросы подписчиков

ЭТАП 4. ОТШЕЛЬНИК

- Что это за этап
- Мой пример
- Ловушка, в которую я попала
- Проверки на прочность
- Как я работаю сейчас
- Признаки 4 этапа
- Что я поняла
- Что нужно делать
- Сколько длится
- Что с этим делать?
- Практики
- Вопросы подписчиков

ЭТАП 5. ОБНУЛЕНИЕ

- Что это за этап
- Главное правило
- Что происходит на этом этапе
- Переход между этапами
- Старые программы
- Что дальше?
- Как приходят идеи
- Признаки 5 этапа
- Что я поняла
- Что нужно делать
- Сколько длится
- Что с этим делать?
- Практики
- Вопросы подписчиков

ЧАСТЬ II. ВАЖНЫЕ ТЕМЫ НА ПУТИ

ОТДЕЛЬНО ПРО ДЕНЬГИ

- Как это было у меня
- Тема денег держит крепко
- Что мне помогло
- Главный механизм
- Почему у одних есть, у других нет
- Признаки заикленности
- Что я поняла
- Что делать
- Практики
- Вопросы подписчиков

ИНТУИЦИЯ

- Что это такое
- С чего начать
- Почему это важно
- Признаки подавленной интуиции
- Что я поняла
- Что нужно делать
- Практики
- Вопросы подписчиков

ЧАСТЬ III. ПРАКТИКИ И ИНСТРУМЕНТЫ

ПРАКТИКИ. Инструменты для души и тела

- Как работать с практиками
- Практика 1. Диалог со страхом
- Практика 2. Бой на ринге
- Практика 3. Диалог с телом
- Практика 4. Очищение
- Практика 5. Защита
- Бонус. Чакры: очищение огнём

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ

- Что такое желание на самом деле
- Три ошибки
- Что влияет на исполнение
- Пошаговый алгоритм
- Что делать дальше

ЧАСТЬ IV. ЗАВЕРШЕНИЕ

Подытожим всё

- Что такое пробуждение
- Пять этапов — краткий обзор
- Что происходит после 5 этапа
- Главные выводы
- Что нужно помнить всегда
- Вопросы подписчиков

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ

Мои соцсети и контакты

ВСТУПЛЕНИЕ

КАК Я РЕШИЛА НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

Вчера вечером пошла я значит в душ, и тут на меня как снизошло — нужно написать подробную книгу об этапах пробуждения.

Сейчас меняется мир, вибрации, правила. Всех сейчас пробуждают. И я знаю, как многие боятся, не понимают, что с ними происходит. Сама прошла этот путь. Потому и решила написать книгу, где опишу основные этапы, что они значат, их признаки, что важно в каждом, что мне помогло справиться, что я использовала.

Эта книга будет для вас большой подсказкой. Благодаря ей вы будете знать: что с вами, где вы сейчас, что нужно делать.

Но помните: моя книга — лишь подсказка.

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.